



Projekt szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016

CRESTART - CReative rESilienT leARning communiTies meeting COVID challenges

KREATIVITÁSFEJLESZTŐ ESZKÖZTÁR

bevált jógyakorlatok gyűjteménye
amelyek a COVID-hoz hasonló válsághelyzetekben
relevánsak

2023



Funded by
the European Union



Veszély, fertőzés, válság, stressz, összeomlás, világjárvány, halál, munkanélküliség, zárlat, korlátozás, társadalmi kirekesztés, világjárvány - COVID!

Ebben a nyilvánvalóan reménytelen helyzetben a polgárok, civil csoportok, nem kormányzati szervezetek, intézmények, a közigazgatás és a helyi közösségek önállóan vagy közösen kezdtek szerveződni, hogy megfelelő választ adjanak a COVID járványra.

A jelen Kreativitásfejlesztő eszköztárban - amely az Erasmus+ program által finanszírozott CRESTART projekt eredménye - 40 jó gyakorlatot gyűjtöttünk össze a CRESTART projektben részt vevő 4 országból - Bulgáriából, Ciprusról, Magyarországról és Hollandiából. Ezek különböző modelleket, megközelítéseket, eszközöket és tevékenységeket mutatnak be, amelyekkel az országainkban élő emberek reagáltak a társadalmi elszigeteltségre, megpróbálták csökkenteni a saját maguk, barátaik és közösségeik stressz-szintjét, gondoltak azokra a gyerekekre, akik arra kényszerültek, hogy otthon bezárva, egyedül legyenek barátok, iskola és normális fizikai tevékenységek nélkül. Nem engedték, hogy bárki segítség nélkül maradjon, olyan empátiát mutattak, amelyet ilyen szinten és léptékben még nem láttunk.

Ezek a jógyakorlatok az emberi lélek erejét és a válsághelyzetekben való segítségnyújtási hajlandóságot mutatják.

Kreativitásfejlesztő eszköztárunk célja, hogy inspirálja a polgárokat, aktivistákat, szervezeteket és intézményeket; valamint, hogy világosan megmutassa, hogy még a kis lépéseknek is nagy hatása lehet, hogy mindig van kiút - elég körülnézni, támogatókat találni, elhatározni, hogy cselekszünk, hogy társadalmi változást hozzunk létre.





Projekt szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



**Funded by
the European Union**

JÓGYAKORLAT BULGÁRIA 1



**Funded by
the European Union**



JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Együtt meg tudjuk csinálni - Lovecs
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Ще се справим заедно - Ловеч
Hely és ország	Lovecs megye, Bulgária
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Beltéren, kültéren, online és offline
Célcsoport	Kiszolgáltatott csoportok - idős és/vagy szegény emberek, roma közösségek, fogyatékkal élők/krónikus betegségben szenvedők, távoli területeken élők.
A végrehajtás időszaka	2019 márciusától – folyamatosan
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	<p>Sok más országhoz hasonlóan Bulgáriát is súlyosan érintette a koronavírus világjárvány, amely a bolgárokra nézve negatív és ijesztő következményekkel hatott.</p> <p>2020. március 13-án a bolgár nemzetgyűlés szükségállapotot hirdetett, amely korlátozta a szabad mozgást, illetve számos más ideiglenes korlátozást is bevezettek az itt tartózkodó valamennyi állampolgárra vonatkozóan. Az "egészségügyi szükségállapotot" a normalitásba való fokozatos átmenet biztosítása érdekében hirdették ki, enyhítve a korábban bevezetett korlátozó intézkedéseket.</p> <p>Az intézkedéseket az egészségügyi miniszter 2020. március 20-i rendeletével vezette be, melyek a következőkre terjedtek ki:</p> <ul style="list-style-type: none">- a közparkok, valamint a beltéri és kültéri sport- és játszóterek látogatásának tilalma;- csendőrségi ellenőrzőpontok a 28 járási kerület bejáratánál;



- tilalom az élelmiszerboltok és gyógyszertárak látogatására a 60 év alattiak számára 8:30-10:30 között (csak az idősek számára engedélyezett ez az időintervallum).

- minden iskolában felfüggesztették az órákat, ugyanúgy, mint a gyermekek óvodába és bölcsődébe járását. Távoktatást vezettek be.

- ideiglenes forgalomkorlátozásokat vezettek be. Az intézkedést 2020. április 17-től április 21-ig, a húsvéti ünnepekre vonatkozóan rendelték el.

- A roma közösség egészségügyi szervezői nagyon fontos szerepet játszottak ebben a folyamatban, mivel folyamatosan tájékoztatták a romákat a helyzetről és segítséget nyújtottak (gyakran az egészségügyi ellátáshoz).

A leállítás állami, önkormányzati, magán- és civil szervezeteket, vállalkozásokat, valamint egyéni vállalkozókat is érintett.

A világvjárvány hatással volt a bolgár kulturális életre. Minden mozival, színházzal, közkönyvtárral, múzeummal, galériával, közösségi központtal stb. kapcsolatos tevékenységet bezártak. A különböző kulturális és társadalmi összejövetelekre használt nyilvános helyeket bezárták. Később néhány kulturális intézményt újra megnyitottak, de korlátozott kapacitással, legfeljebb 30-50%-os látogatottsággal. Vidéken még rosszabb volt a helyzet.

Az időseket, a fogyatékkal élőket és a romákat, akiket különösen veszélyeztetett csoportokba sorolták, leginkább a világvjárvány kezdeti időszakának korlátai érintették.

A járvány különösen nagy hatással volt a gazdasági életre és tevékenységekre Bulgária elnéptelenedett területein, amelyeknek része Lovecs. A szigorú járványellenes intézkedések következtében az emberek nagy része elvesztette az állását. Más kisebb csoportok megmaradtak a munkahelyükön, de csökkentett munkaidővel és fizetéssel dolgoztak tovább, sokakat kényszerszabadságra (fizetett és fizetetlen) küldtek. Mások maradtak ugyanúgy a munkahelyükön, de otthonról dolgoztak, egy másik csoport pedig a vírus közvetlen veszélye ellenére is dolgozott. Sokan bezárták saját, vagy családi vállalkozásukat.

Ebben a katasztrofális helyzetben egy helyi civil szervezet - Civil Kezdeményezés Egyesület (Civil Initiative Association) - Lovecsen létrehozott egy Facebook-csoportot a helyi közösség támogatására. A



csoporthoz vezető gondolata az volt, hogy megoldást keressenek a szükségállapot következtében felmerülő problémákra. A betegség okozta szokásos nehézségek mellett a gyógyszer- és élelmiszerellátással kapcsolatos mindenféle logisztikai problémák kerültek a középpontba.

Az egyesület önkéntes hálózatot épített ki az élelmiszerek, gyógyszerek és alapvető termékek házhoz szállítására.

A tevékenységeket a közösség és Lovecs önkormányzatának támogatásával hajtották végre.

Miután a járvány akut és súlyos időszaka elmúlt, a " *Együtt meg tudjuk csinálni - Lovecs*" kezdeményezés továbbra is aktívan tevékenykedett, és megoldásokat keresett a helyi közösség, valamint más rászoruló csoportok különböző szükségleteire:

- Sok ukrán menekült érkezett Bulgáriába, akiket az utcán maradás veszélye fenyeget. Folyamatosan újabb és újabb emberek érkeznek. Sokan közülük nők és gyerekek, akiknek nincsenek meg az anyagi lehetőségeik a szállás és étkezés, egyéb létszükséglet kifizetésére. „*Együtt meg tudjuk csinálni – Lovecs*” mozgalom együttműködik Lovecs önkormányzatával annak érdekében, hogy minden menekült védelmet és jó életkörülményeket találjon a településen.
- A kiszolgáltatott csoportokhoz tartozó emberek továbbra is segítségre szorulnak a különleges igényeik miatt.
- Különböző intézmények, kórházak támogatást találnak a szükséges felszerelésekre irányuló adománygyűjtési kampányok kezdeményezésével.

Célok

A fő cél, hogy minden emberi, intézményi és részben pénzügyi erőforrást mozgósítsanak, aminek köszönhetően minden városban, faluban, szomszédságban

- a rászorulókat a lehető legmegfelelőbb támogatást kapják válsághelyzetben;
- az idősek, a fogyatékkal élők hozzáférjenek az élelmiszerekhez és a gyógyszerekhez;
- a gyermekek védve legyenek;



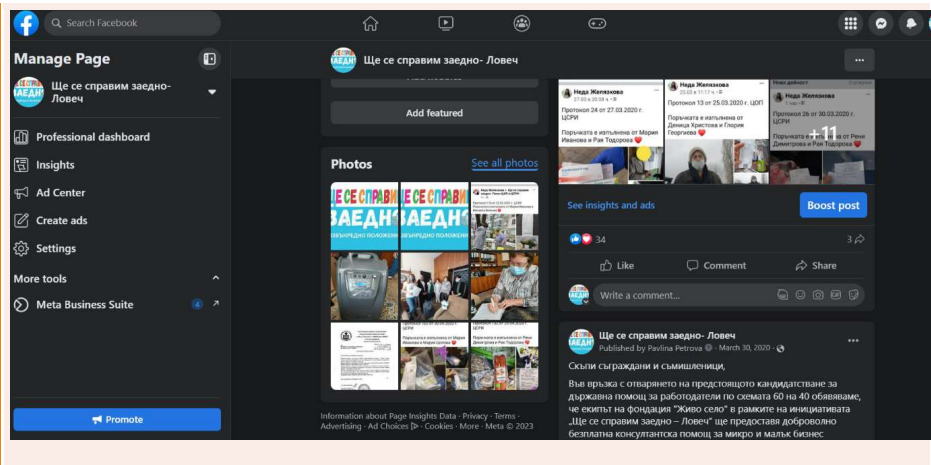


	<ul style="list-style-type: none">- a hajléktalanok, a veszélyeztetett csoportokhoz tartozó emberek és a szegények kapjanak segítséget;- a segítő és a helyszínen dolgozó kollégák védelmet élvezzenek;- az emberek tájékozódhassanak arról, hogyan védhetik meg magukat
Tevékenységek	<ul style="list-style-type: none">- Segélyvonal megnyitása az "Állami Támogatás Központ"-hoz és a "Szociális Rehabilitációs és Integrációs Központ"-hoz a lezárás kezdetekor kockázati/veszélyeztetett csoportba tartozók jelzéseinek fogadására.- Adománygyűjtési kampányt indítása orvosi berendezések, felszerelések és fogyóeszközök beszerzésére az „Aktív Kezelés Kórháza” számára Lovecsben.- Az állam és a helyi közigazgatás, valamint a civil társadalom összehangolt fellépése a kerületben lévő sürgős szükségletek gyors megválaszolása érdekében.- Önkéntes hálózat létrehozása a kiszolgáltatott csoportok, a távoli területeken élő emberek, menekültek stb. támogatására.
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	<ul style="list-style-type: none">- Segélyvonal- Az önkéntesekkel szemben támasztott követelmények kidolgozása (mivel nem mindenki tud dolgozni és bemenni a veszélyeztetett csoportokhoz tartozó emberek, különösen az idősek otthonába).- Toborzási módszerek- Facebook- E-mailek- Találkozók- Virtuális-online találkozók- Weboldalak- Folyamatos helyzetelemzések- Folyamatos nyomon követés- Adománygyűjtő kampányok- Cselekvési jegyzőkönyv kidolgozása, amely felvázol néhány alapvető követendő konkrét eljárást.- Hálózatépítés: a. önkéntesek; b. partnerek és szakértők



	<ul style="list-style-type: none"> - Adatbázisok kialakítása - célcsoportok képviselői; önkéntesek; külső szakértők és támogatók; lehetséges adományozók stb.
<p>Eredmények</p>	<p>Létrehozott önkéntes hálózat</p> <p>A Covid-járvány első hónapjaiban több, mint 2000 embert támogattak;</p> <p>Sikeres adománygyűjtési kampányok: orvosi felszereléseket, laboratóriumi berendezéseket és fogyóeszközöket vásároltak a kórház számára;</p> <p>Nagyszerű munkakapcsolatot alakult ki a lovecsi önkormányzattal, amely a járvány vége után is gyümölcsöző eredményeket hozott;</p> <p>Az egyesületet a helyi lakosság megbízhatónak ismeri el és továbbra is segítséget és támogatást kérnek, mert tudják, hogy a problémáikra a legmegfelelőbb döntést fogják kapni;</p> <p>Az egyesület jól kiépített és működő önkéntes-, partner- és szakértői hálózattal, valamint multiszektorális hálózattal rendelkezik.</p> <p>A célcsoportok képviselőinek adatbázisai: önkéntesek, külső szakértők, támogatók, lehetséges adományozók, stb.</p> <p>Fenntartható, multiszektorális partnerséget hozott létre, amely más különböző problémákon is dolgoznak, pl. ukrán menekültekkel</p>
<p>Tanulságok</p>	<p>Válság idején sokkal többet tudunk tenni mozgósítva közösségeinket, mint ahogy a válság előtt valaha is gondoltuk.</p> <p>Az emberek készen állnak a támogatásra és az adományozásra keresik az ilyen lehetőségeket, főleg, amikor látják az önkéntes munkájuk/adományaik eredményét.</p> <p>Lovecs település helyi közössége össze tud fogni: amikor a kórházunk orvosi felszerelésére irányuló adománygyűjtési kampányt kezdeményeztük, senki sem tudta elképzelni, hogy nem csak a szükséges eszközöket, hanem más felszereléseket és fogyóeszközöket is meg fogunk tudni vásárolni.</p>
<p>Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?</p>	<p>Könnyen átvihető, amennyiben van egy motivált szervezet/polgári csoport, amely kész az egész folyamatot végigvinni és koordinálni a tevékenységeket, valamint a különböző csoportokat (személyzet,</p>

	<p>önkéntesek, partnerek, szakértők, adományozók, stb. és a másik oldal célcsoportjai).</p>
<p>Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?</p>	<p>Válságban a gyenge közösségek széthullanak, de a bölcsek összefognak, együtt keresik és találják meg a sikeres megoldásokat!</p>
<p>Kulcsszavak</p>	<p>Együtt, válság, kiszolgáltatott csoportok, hálózatépítés, önkéntesek, multiszektorális partnerség, adománygyűjtés, megbízható</p>
<p>Az információ forrása</p>	<p>https://www.facebook.com/profile.php?id=100027880075199</p>
<p>Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket</p>	



**JÓGYAKORLAT BULGÁRIA 2**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Adománygyűjtés az idős falusi emberek sürgős szükségleteinek kielégítésére
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Да съберем средства за спешните нужди на възрастните хора в селата
Hely és ország	Kis falvak, Bulgária
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Online tevékenységek, beltéri és kültéri tevékenységek
Célcsoport	Idős emberek
A végrehajtás időszaka	a Covid-időszak kezdete
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	A korábbi adományozók beleegyezésével az Ideas Factory Egyesület a Baba Residence kampányt az idős falusi emberek sürgős szükségleteire irányította át a COVID elszigeteltség által teremtett helyzet miatt. Az Ideas Factory csapata napi kapcsolatban állt a szeretett idős emberekkel azokból a falvakból, ahol a Baba Residence kampány az elmúlt 5 évben zajlott. Igyekeztek megfelelni azon igényeiknek, melyeket nem tudtak rendezni a településükön belül ebben az időszakban.
Célok	Pénzeszközök gyűjtése a kis közösségekből származó idősök legsürgetőbb szükségleteinek kielégítésére, akik a bezártság ideje alatt nehézségekbe ütköztek a termékek és/vagy gyógyszerek beszerzése révén.
Tevékenységek	Adománygyűjtő kampány, termékek és gyógyszerek vásárlása és kiszállítása az idősök otthonába.





Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Csapatmunka és megbeszélések, egy megbízható online adománygyűjtő platform kiválasztása, egy csapat a szükséges termékek megvásárlására és szállítására, akarási és sok mosoly.
Eredmények	Az összegyűjtött pénzeszközökből a következőket vásárolták meg és szállították le: <ul style="list-style-type: none">- 640 db táplálékkiegészítő a falusi idős emberek számára, orvosokkal és gyógyszerészekkel konzultálva,- 840 db doboz kesztyű,- 5 körzet 16 falujában 450 liter alkoholt küldtek idős embereknek.
Tanulságok	A Covid által okozott válságban sokan reagálnak és hajlandóak adományozni.
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	A jógyakorlat más helyeken, más válsághelyzetekben is gond nélkül alkalmazható.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	A kedvesség olyan nyelv, amelyet a süketek hallanak, a vakok pedig látnak! - Mark Twain
Kulcsszavak	adománygyűjtő kampány, idős emberek, falvak, termékek szállítása válság idején
Az információ forrása	https://platformata.bg/bg/kauzi/651:3060-2020-02-19-10-01-09/details/campaign.html



Kérjük, ossza meg a konkrét
tevékenységeit bemutató
fényképeket



Forrás: <https://platformata.bg/bg/kauzi/651:3060-2020-02-19-10-01-09/details/campaign.html>



Funded by
the European Union

**JÓGYAKORLAT BULGÁRIA 3**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Mesélj nekem egy mesét
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Приказка ми разкажи
Hely és ország	Országos, Bulgária
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Online
Célcsoport	A COVID-korlátozások miatt otthon elszigetelt gyermekek
A végrehajtás időszaka	Covid időszak
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	<p>A "Mesélj egy mesét" egy kezdeményezés azoknak a kis hősöknek, akik több, mint egy hete otthon vannak, dolgozó szülei körül ugrálnak és sok szempontból unatkoznak. Híres színészek és könyvbarátok az ország minden tájáról olvasnak fel meséket online. Az ötletet Rosen Belov színész kezdeményezte.</p> <p>Szerinte jó, ha az emberek többet mosolyognak a mai időkben. Meggyőződése, hogy ez a történet a Covidal is happy enddel fog végződni.</p> <p>A kezdeményezésben számos más népszerű művész is részt vett. A videók a youtube-on "Приказка ми разкажи" néven találhatóak.</p>
Célok	A cél az, hogy a Covidtól való elszigeteltség miatt a kisgyermeket mesékkel szórakoztassák, amíg otthon vannak.
Tevékenységek	A youtube-on művészek készítettek videókat a gyermekek kedvenc meséiből.





Projekt szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016

Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Művészeti tevékenységek, megközelítések és eszközök, felvételek, youtube
Eredmények	Több mint 90 mesevideót készítettek el. Тхеъ аре - szabadon elérhető a youtube-on
Tanulságok	Ezek a tevékenységek egyértelmű választ adnak arra, hogy az élet nem állt meg és folytatódik.
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	A jó gyakorlat könnyen átvihető más helyekre, más válsághelyzetekben.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	A kedvesség olyan nyelv, amelyet a süketek hallanak, a vakok pedig látnak! - Mark Twain
Kulcsszavak	gyerekek, mesék, művészek, gyermekeknek szóló tevékenységek válság idején
Az információ forrása	https://www.youtube.com/watch?v=aDPyhFWkhA https://platformata.bg/bg/kauzi/651:3060-2020-02-19-10-01-09/details/campaign.html



Funded by
the European Union



Проект szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016

Кérjük, ossza meg a konkrét
tevékenységeit bemutató
fényképeket



Funded by
the European Union

**JÓGYAKORLAT BULGÁRIA 4**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Virtuális kiállítás "Felejthetetlen utazások kedvenc felvételei"
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Виртуална изложба "Любими кадри от незабравими пътувания"
Hely és ország	Bozhurishte, Bulgária
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Online, Facebook
Célcsoport	Bozhurishte helyi közössége és minden más látogató Bulgáriából és külföldről.
A végrehajtás időszaka	Covid időszak
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	Az "Utazó" klub a "Hristo Botev - 1934" Bozhurishte Népi Közösségi Központban virtuális kiállításokat szervez "Felejthetetlen utazások kedvenc felvételei" címmel. Ezen kezdeményezésen több, mint 50 képkocka mutat be különböző érzelmeket a világ minden sarkából: Bulgáriából, Ázsiából, Európából, Amerikából és Afrikából. Érdekes egybeesés a két különböző résztvevő által készített ugyanazon felvétel Liverpoolból. A Facebook oldal látogatóit arra invitáljuk, hogy böngésszenek és álmodozzanak a következő útvonalokról egy olyan időben, amikor az utazás újra lehetséges lesz. A fotók szerzők szerint ábécérendben vannak felsorolva.
Célok	Összefogni és szórakoztatni a helyi közösséget Bozhurishte-ben, alkalmat teremteni a beszélgetésre és javítani a hangulatot a covid időszak alatti elszigeteltségben.
Tevékenységek	Fotóalbumok létrehozása a bozhurishte-i "Hristo Botev" Chitalishte oldalán





Projekt szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016

Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Facebook, fotók
Eredmények	Virtuális fényképalbumok létrehozása
Tanulságok	-
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	A jó gyakorlat könnyen átvihető más helyekre más válsághelyzetekben.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	Mosoly a válság idején
Kulcsszavak	helyi közösség, osztozás
Az információ forrása	https://www.facebook.com/media/set/?set=a.2127288764070991&type=3&locale=bg_BG



Funded by
the European Union



Posts About Friends **Photos** Videos Check-ins More ▾

Виртуална изложба "Любими кадри от незабравими пътувания"

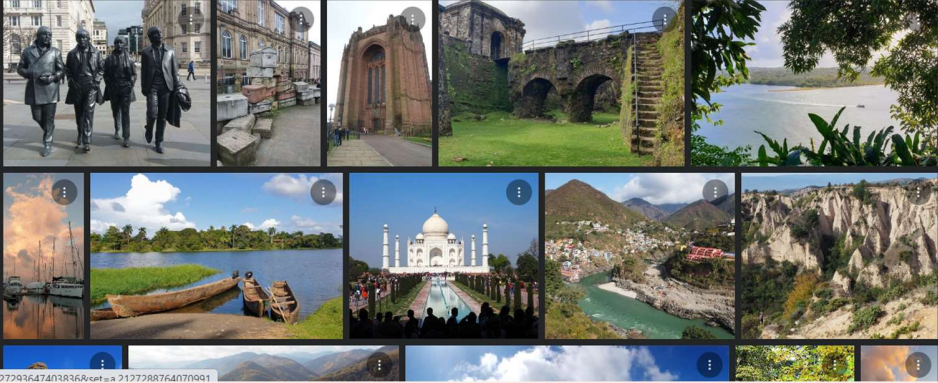
Здравейте приятели на клуб "Пътешественик" при читалище "Хр. Ботев"! И през ... See more

11 Posts · 52 Items · 1 Contributor · 0

👍👍👍 18

Like Comment Share

6 shares



117793647403836&cat=а 21779876407001



**JÓGYAKORLAT BULGÁRIA 5**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Gyermekek színháza workshop
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Детска театрална занималня
Hely és ország	Várna, Bulgária
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Online, Facebook
Célcsoport	gyermekek Várnából, Bulgáriából és külföldről
A végrehajtás időszaka	A Covid izolációs időszakok alatt
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	<p>Közvetlenül a bulgáriai szükségállapot kihirdetése után, a szülők és a gyermekek megsegítése érdekében a várnai Állami Bábszínház kezdeményezte, hogy különböző online tevékenységeket tartson a gyermekek számára, köztük a Gyermekek színháza workshopot.</p> <p>A várnai Bábszínháznak, mint minden más színháznak, be kellett zárnia a Bulgáriában előforduló koronavírusos megbetegedések miatt, de ennek ellenére nem hagyta magára kis nézőit, és minden hétköznapi pontosan 10 és 15 órakor a színészek szórakoztatták és tanították a gyerekeket új és hasznos dolgokra a vidám "Gyermekek színháza workshopban".</p> <p>A nagy érdeklődés arra ösztönözte a színészeket, hogy folytassák a bábszínházi tevékenységet, míg a gyerekeknek a fertőzésveszély miatt otthon kell maradniuk.</p>
Célok	<p>A szülők és a gyermekek támogatása a Covid által okozott új körülményekhez való alkalmazkodásban: például a gyermekek mellett való munkavégzés lehetővé tételében.</p> <p>Cél, hogy a gyerekek számára az otthon tartózkodást megkönnyítse.</p>





Tevékenységek	Online bábjátékok készítése
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	FB, színházi technikák, bábjáték
Eredmények	Online közvetített és elérhető bábelőadások
Tanulságok	"A pozitívumokat kell látnunk ebben a helyzetben, amelyben most vagyunk. Igen, nagyon nehéz összeegyeztetni a munkát, a háztartási feladatokat és a gyermekgondozást, különösen nekünk, anyáknak. De lássuk az előnyöket! Nagyszerű az a szabadság, ami most van, csak meg kell szerveződnünk." - Evgenia Vasileva
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	A jó gyakorlat könnyen átvihető más helyekre más válsághelyzetekben.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	A bábszínház a gyermeki lélek ünnepe
Kulcsszavak	bábszínház, gyerekek, helyi közösség, megosztás válság idején
Az információ forrása	https://www.facebook.com/watch/?v=2501073260142287





**JÓ GYAKORLAT BULGÁRIA 6**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	"Ajándékok a kertemben" kiállítás
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Изложба "Даровете в моята градина"
Hely és ország	Brestovo falu, Lovecs település, Bulgária
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	kültéri, online, Facebook
Célcsoport	Helyi közösség és vendégek, látogatók
A végrehajtás időszaka	A Covid alatt
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	2020 - a globális Covid 19 világjárvány éve, amely rendkívül súlyos következményekkel hat a hétköznapi emberek életére nézve. Ez a nehéz év kedvezőtlenül érinti a közösségi központok tevékenységét. Minden rendezvényt és próbát felfüggesztettek, a hagyományos, helyi és nemzeti népművészeti fesztiválok, kulturális és közösségi tevékenységek elhaltak. Ezekre a kihívásokra válaszul a "Probuda 1909 Brestovo" Községi Központ szabadtéri kiállítások és találkozók szervezésébe kezdett, amelyek között szerepel az "Ajándékok a kertemben" kiállítás is.
Célok	Összefogni a brestovói helyi közösséget, alkalmat teremteni a találkozásokra és az elszigeteltség leküzdésére a jelenlegi vészhelyzetben.
Tevékenységek	Kiállítás szervezése – Ajándékok a kertemben címmel, amelyen a faluban élő emberek bemutatják a kertjeikben termesztett különböző gyümölcsöket és zöldségeket. A legtermékenyebb kert tulajdonosainak szimbolikus díjazása Találkozók és megbeszélések szervezése





Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Meghívások, biztonságos információterjesztés, kiállítás szervezése, szabadtéri találkozó szervezése, biztonsági intézkedések betartása.
Eredmények	Számos szabadtéri tevékenység szervezése, beleértve a bemutatott kiállítást, a közösségi kapcsolatok erősítését, az elszigeteltség leküzdését.
Tanulságok	A kis lépéseknek nagy hatása lehet válság idején
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	A jó gyakorlat könnyen átvihető más helyekre más válsághelyzetekben.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	A bresztovói közösségi ház olyan intézmény, amely a Covid válság idején is bizonyítja egyesítő funkcióját
Kulcsszavak	helyi közösség, szabadtéri tevékenységek, megosztás válság idején
Az információ forrása	https://www.facebook.com/100064902513328/videos/398240754471207?locale=bg_BG



Kérjük, ossza meg a konkrét
tevékenységeit bemutató
fényképeket



**JÓGYAKORLAT BULGÁRIA 7**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Online Közösségi Központ "Saglassie 1869 - Plevenben"
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Онлайн Читалище "Съгласие 1869 - Плевен"
Hely és ország	Pleven, Bulgária
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	online, internet és facebook
Célcsoport	helyi közösség Plevenben, bolgár és külföldön élő emberek
A végrehajtás időszaka	Covid időszak
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	<p>A COVID-válság és a közösségi központok támogatásának megszűnése által megszabott kedvezőtlen feltételek és korlátozások ellenére a "Saglassie" Közösségi Központ az év végén jelentős és gazdag tevékenységgel büszkélkedhet a 2020-as válságévben. A szolgáltatást használók korszerű igényeire reagálva és lépést tartva az idő dinamikájával, kreativitással és lelkesedéssel együtt sikerült a különböző társadalmi felhasználói csoportok figyelmét felhívni tevékenységükre nemcsak Pleven és régiójában, hanem az egész országon és azon túl is. Még akkor is, amikor a kulturális intézmények zárva vannak, online folytatják a munkát és különböző szolgáltatásokat nyújtanak a Facebook-oldalon és a központ weboldalán keresztül.</p>
Célok	<p>Lehetőséget teremteni a Közösségi Központ számára, hogy folytassa online tevékenységét, különböző szolgáltatások nyújtásával a Facebook-oldalán és a weboldalán keresztül.</p> <p>A személyzet bátorítása lelkesedésre és kreativitásra, valamint a 21. században a közösségi központok szolgáltatásait igénybe vevők kortárs igényeinek kielégítése.</p>





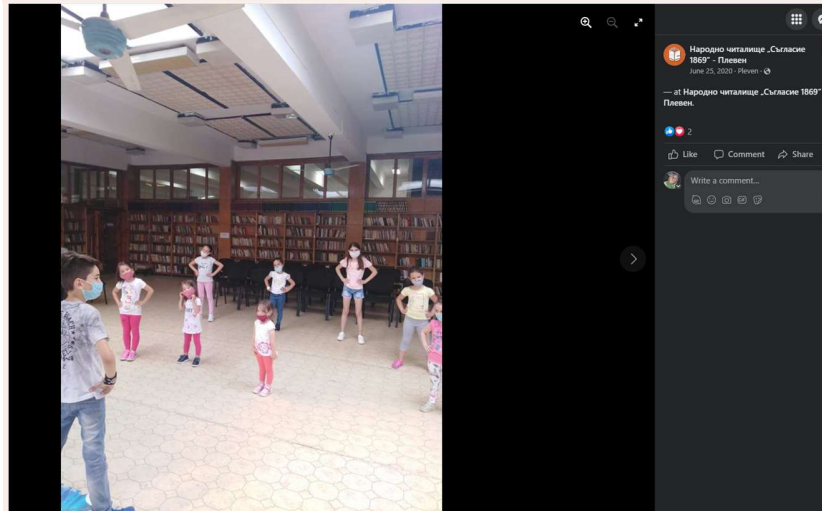
Tevékenységek	A Közösségi Központ tevékenységeinek aktivizálása a Facebookon és a honlapon keresztül. Új digitális tartalom létrehozása Új digitális termékek létrehozása
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Facebook, internet, videók, elektronikusan formázott fényképek
Eredmények	Több mint 150 videót készítettek különböző kategóriákban, amelyek egyenként 300 és 15 600 megtekintés között mozognak. A statisztikák szerint csak egy hónap alatt - 2020. április 21. és május 18. között - a kiadványok közel 70 000 felhasználót értek el, az elkötelezettség meghaladta a 30 000-et. A videókat ugyanebben az időszakban közel 63 000 alkalommal tekintették meg. Néhány legnépszerűbb posztunk több száz megosztást, több ezer reakciót és közel 17 000 megtekintést ért el.
Tanulságok	Lelkesedéssel és kreativitással, a korral való lépéstartással, kemény munkával és kitartással és nem utolsósorban a szakma iránti szeretettel még a legnehezebb válságot is lehetőséggé lehet változtatni.
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	A jó gyakorlatot válság idején más helyeken is gond nélkül lehet alkalmazni.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	Az életben 10% az, ami történik velünk, és 90% az, ahogyan reagálunk rá. - Charles R. Swindoll
Kulcsszavak	Online tevékenységek, kreativitás, helyi közösség, megosztás válsághelyzetben
Az információ forrása	https://saglasie1869pleven.com/wp-content/uploads/2022/04/saglasie-1869_pleven-2020.pdf https://www.facebook.com/saglasie1869/videos_by



<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1423454174495027&type=3>

<https://www.facebook.com/watch/?v=333748871054265>

Кържък, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket



Дигитална библиотека



Още с основаването на читалище „Съгласие 1869 г.“ в него е създадена първата и единствена до 1924 г. публична библиотека в Плевен. Фондът на само днес наброява над 220 000 тома. Специални раздели, дарени от работилнични покровители, посветени на читалищната библиотека от старолитературна литература на библиотеката при читалище „Съгласие“. Днес фондът съдържа 1 133 библиотечни единици – основно книги, 18 ръкописа, 3 първопечатни листа, книги на чужди езици издадени до 1924 г. На съвременната наука са известни общо около 1500 първопечатни български издания: „Основания геометрии“ от Ф. Буассе, издадена през 1856 г. в Санкт Петербург е единственият запазен екземпляр в страната и се съхранява в тук.

Ръкописите в читалище „Съгласие 1869“



В старолитературната библиотека на библиотеката при читалище „Съгласие 1869“ се съхраняват 21




ОНЛАЙН ПО ВРЕМЕ НА ИЗВЪРЖЕДНО ПОЛОЖЕНИЕ



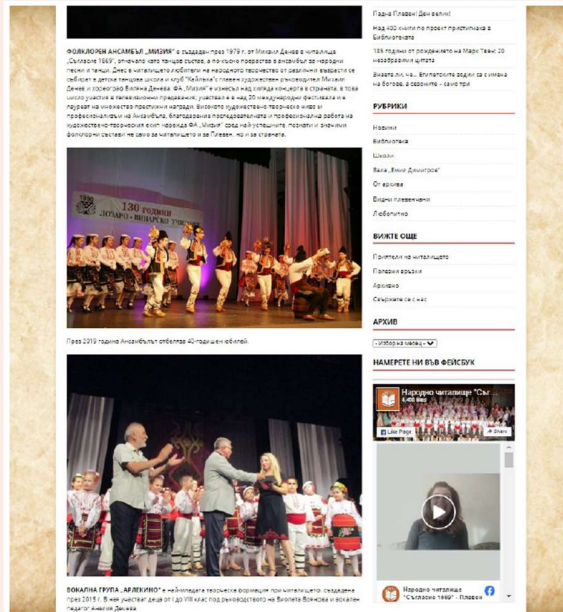
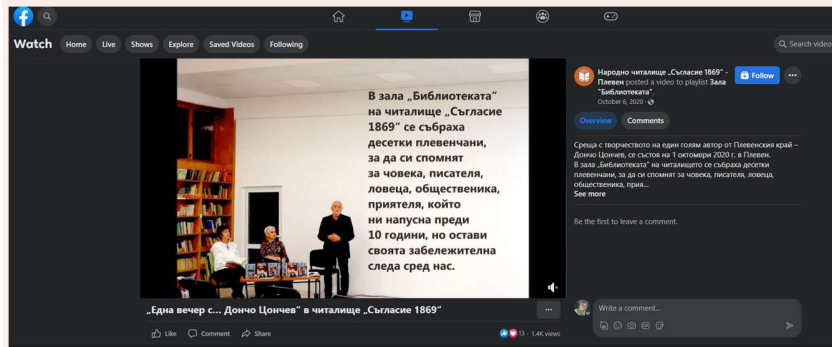
В БИБЛИОТЕКАТА С КАКА АНИ







Funded by the European Union



**JÓGYAKORLAT BULGÁRIA 8**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Maradjon otthon a Szófiai Filharmonikusokkal
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Останете си вкъщи със Софийската филхармония
Hely és ország	Nemzeti szinten, Bulgáriában és külföldön
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	online és Facebook
Célcsoport	A COVID terjedését korlátozó intézkedések miatt elszigetelten élő bolgár és külföldi állampolgárok.
A végrehajtás időszaka	a Covid-időszak kezdete és a lezárás alatt
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	A COVID-19 koronavírus terjedését megelőző intézkedésként a Minisztertanács döntése értelmében minden nyilvános rendezvényt betiltanak, ezért a Szófiai Filharmonikus Zenekar és kamaraegyütteseinek koncertjeit elhalasztják. Annak érdekében, hogy a közönséget és minden rajongójukat támogassák a meghirdetett, de meg nem tartható koncertek napjain, a Szófiai Filharmonikus Zenekar elkezdte a korábbi évadok koncertjeinek felvételeit közvetíteni a Facebook-oldalán. Emellett az elmúlt három év néhány legérdekesebb eseménye is követhető az oldalon, többek között a "Fortissimo" program gyermekkoncertjeinek felvételei. A Szófiai Filharmonikus Zenekar művészei és vezetősége bebizonyították, hogy a koronavírus nem állíthatja meg a művészetet és megtalálták a módját, hogy még az üres termekben is kommunikáljanak hűséges közönségükkel.
Célok	A Filharmóniát online, a Facebook oldalon megjelenítsék.





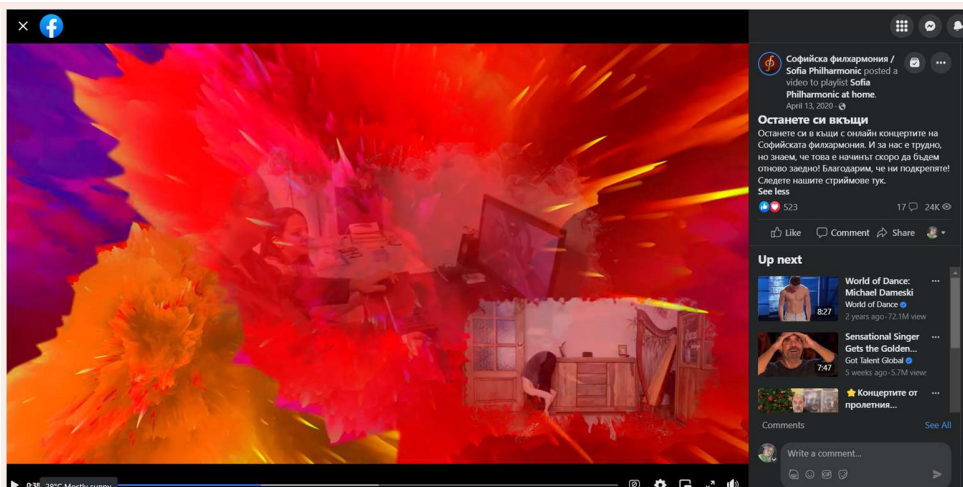
	A művészek bizonyítják, hogy a koronavírus nem állítja meg a művészetet, így megtalálták a módját, hogy még akkor is kommunikáljanak hűséges közönségükkel, amikor a termek üresek.
Tevékenységek	Az elmúlt három évad koncertfelvételeinek, eseményeinek és a "Fortissimo" program gyermekkoncertjeinek felvételeinek sugárzása a Facebookon.
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Koncertek, felvételek, Facebook, online közvetítés
Eredmények	A művészek és a közönség közötti kommunikáció új modelljeinek megteremtése és alkalmazása. Támogatott közönség
Tanulságok	A zene szeretete erősebb, mint a válság
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	A jó gyakorlatot válság idején más helyeken is át lehet ültetni.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	Ha nem tudsz elmenni a zenéhez, a zene jön hozzád.
Kulcsszavak	zene, művészek, online, Filharmónia, megosztás válságos időkben, online
Az információ forrása	https://www.facebook.com/sofiaphilharmonic/videos/249066312946517 https://www.facebook.com/watch/152726203373/2555289921379993/





Projekt szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016

Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket



Funded by
the European Union

**JÓGYAKORLAT BULGÁRIA 9**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Történelmi Múzeum - Balchik az interneten
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Оживяване на Исторически музей - Балчик в Интернет
Hely és ország	Bulgária és külföld
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	online
Célcsoport	Bulgáriában és azon kívül élő emberek, gyermekek, fiatalok, felnőttek
A végrehajtás időszaka	a lezárás kezdetétől mostanáig
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	<p>A 2020-as világjárvány világszerte és hazánkban is kihívást jelent a múzeumok számára. A COVID-válság körülményei között, nemcsak Bulgáriában, hanem globális szinten is az emberek életének és egészségének megőrzése minden intézmény számára prioritássá vált. A múzeumok, köztük a Balchik Történelmi Múzeum is bezárja kapuit a közönség előtt. Ez a bevételek csökkenéséhez vezet, ami miatt az igazgatók és tisztviselők megszorított helyzetekben találják magukat - gyors döntéseket kellett hozniuk, hogy fenntartsák a kapcsolatot a múzeum és a közönség között. A példátlan válság okozta nehézségek ellenére a Történelmi Múzeum - Balchik csapata továbbra is a közösség szolgálatában áll, új utakat keresve és felhasználva a kultúrához és az oktatáshoz való hozzáférés biztosításához.</p> <p>A helyzet szükségessé teszi a meglévő online erőforrások és a közösségi médiaoldalak aktívabb használatát, valamint új tartalmakat igényel streaming platformon keresztül - virtuális kiállításokat, virtuális túrákat a Történelmi Múzeumban, a Művészeti Galériában, a Néprajzi Házban és a Közös Iskolában, online versenyek és oktatási anyagok a gyermekek számára.</p>





Célok	A Történelmi Múzeum - Balchik iránti érdeklődés megőrzése és növelése a COVID által kiváltott válsághelyzetben
Tevékenységek	<p>Virtuális kiállítások létrehozása, virtuális túrák a Történelmi Múzeumban, a Művészeti Galériában, a Néprajzi Házban és a Közös Iskolában streaming platformokon keresztül, online versenyek és oktatási anyagok készítése a gyermekek számára.</p> <p>Új weboldal létrehozása a múzeum számára.</p> <p>Egy virtuális részleg elindítása, amelynek célja a Fehér Város kulturális örökségének bemutatása a szélesebb közönség számára.</p> <p>Egy YouTube-csatorna létrehozása, amely lehetővé teszi a Történelmi Múzeum - Balchik közönségének online részvételét. A múzeumi tárgyakkal szülő különböző filmek mellett virtuális túrák és virtuális kiállítások is feltöltésre kerültek.</p>
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Virtuális kiállítások, virtuális túrák, streaming platformok, online versenyek, oktatási anyagok készítése, internet, Facebook, YouTube, szoftverek.
Eredmények	A múzeumi tevékenységekbe való bekapcsolódás érdekében új megközelítéseket alkalmaztak.
Tanulságok	-
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	A jó gyakorlatot válság idején más helyeken is át lehet ültetni.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	Tanúi lehetünk annak, hogy a kihívások milyen minőségi szempontból új perspektívákhoz vezethetnek a múzeumi munka fejlesztése terén.
Kulcsszavak	helyi közösség, múzeumi ágazat, online, kiállítások, megosztás válság idején



Az információ forrása

<https://balchikmuseum.bg/>

<https://balchikmuseum.bg/wp-content/uploads/XVI-Национална-среща-Добри-практики-2022-Министерство-на-културата-1.pdf>

<https://www.youtube.com/@user-hh9us4vf8t>

Кérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket

Исторически Музей Балчик 8 дек 2020 г. · 🌐

Здравейте на всички, които обичате изкуството и българската история! В дните на пандемия, Исторически музей-Балчик реши, да създаде за Вас рубрика под надслов "Ценностите на град Балчик". В нея ще представим интересни предмети, артефакти и художествени про... Вижте още




281 24 коментара · 48 споделяния

Харесва ми · Коментирате · Споделяне

Исторически Музей Балчик 6 дек 2020 г. · 🌐

Абонирайте се за новия ютуб канал на Исторически Музей Балчик! Опознайте историята на най-красивия град в България!



youtube.com
Исторически музей - Балчик - YouTube

Руско Божанов и 22 други 9 споделяния

Харесва ми · Коментирате · Споделяне

**JÓGYAKORLAT BULGÁRIA 10**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	„7 Arts” platform- Művészet egy fedél alatt
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Платформа "7 Arts" - Изкуството под един покрив
Hely és ország	Bulgária és világszerte
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Online
Célcsoport	Bulgáriában és azon kívül élő emberek, gyermekek, fiatalok, felnőttek
A végrehajtás időszaka	2020 nyarától mostanáig
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	A COVID miatt Bulgáriában a rendkívüli állapot hónapjai alatt lezajlott események felhívták a figyelmet a művészettel való online foglalkozásban rejlő lehetőségekre. A válság és a személyes jelenlét korlátozása a digitális infrastruktúra teljes körű kihasználására ösztönözte a bolgár színház, opera, balett, mozi, zenei kompozíciók, festészet és alternatív művészet sokféle közönséghez való eljutását Bulgáriában és világszerte. A platform létrehozásának nem célja, hogy helyettesítse a közönség és a művészet között élő kapcsolatot. A 7 Arts támogatja és népszerűsíti a művészetet a széles közönség körében.
Célok	Egy olyan tér létrehozása, amely a film, a színház, az opera és a balett, a mozi, a zenei kompozíciók, a festészet és az alternatív művészet legszebb példáit vonultatja fel.
Tevékenységek	Egy olyan online tér létrehozása, ahol minden néző felvételeket találhat a bolgár színház, opera, balett, film, zenei kompozíciók, képzőművészet és alternatív művészet területéről. A platform fenntartása és gazdagítása.






Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Internet, szoftver, adatbázis, csapatmunka
Eredmények	Létrehozott virtuális platform, amely különböző műfajú bolgár művészeti alkotásokat mutat be.
Tanulságok	"Minden az interneten történik, de ez a tendencia teljes mértékben kibontakozik. Ez tovább fog mélyülni. Az internet, a technológia és a művészet közötti forradalom előtt állunk". - Adriana Petkova a "7 Arts" platformról.
Milyen mértékben vihető át a jó gyakorlat más helyekre?	A jó gyakorlatot válság idején más helyeken is át lehet ültetni.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	A bolgár művészet egy helyen, mindenki számára hozzáférhetően.
Kulcsszavak	Művészet, online, bolgár színház, opera, balett, mozi, zeneművek, festészet, alternatív művészet, gyerekek, fiatalok, diákok, felnőttek, hozzáférhető, világszerte.
Az információ forrása	https://7arts.bg/
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	



**JÓGYAKORLAT CIPRUS 1**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Önkéntesek a veszélyeztetett csoportok támogatására a világjárvány idején
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Εθελοντές για την υποστήριξη ευπαθών ομάδων στη διάρκεια της πανδημίας
Hely és ország	Ciprus
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Önkéntes tevékenység, beltéren és kültéren, online és offline
Célcsoport	Kiszolgáltatott csoportok
A végrehajtás időszaka	Közvetlenül a karantén után, Cipruson, 2020 márciusában
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	Önkéntesek mozgósítása a lezárások idején, hogy hozzájáruljanak az élelmiszer- és egészségügyi ellátáshoz, valamint a kiszolgáltatott csoportok támogatásához.
Célok	Az önkéntesek dinamikus mozgósításának célja az volt, hogy a világjárvány első hónapjaiban és az ország lezárása idején segítsék polgártársaikat abban, hogy otthonukban biztonságban maradhassanak.
Tevékenységek	Az önkénteseket egy telefonos központon keresztül tájékoztatták, amely napi szinten koordinálta az teendőket. Három önkéntes irányította a hívasközpontot, amely a hét minden napján, napi 12 órában működött, így biztosítva, hogy az összes hívásra válaszolva minden igényt kielégítsenek.
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Elsősegélynyújtás, veszélyeztetett csoportok otthonában tett látogatások, telefonhívások.
Eredmények	Közvetlenül a 2020 márciusában Cipruson történt általános karantén után a csapatnak néhány nap alatt sikerült mintegy 1500 önkéntest mozgósítania, akik gondoskodtak a veszélyeztetett csoportok biztonságáról. A lezárás




	kezdetétől számított két hónapon belül mintegy 8000 akciót hajtottak végre, élelmiszert, orvosi ellátást, napi szolgáltatásokat és segítséget nyújtva az elszigetelt egyéneknek és családoknak.
Tanulságok	Erősek leszünk az embereinkért.
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	Nagymértékben.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	Hatalom!
Kulcsszavak	Lockdown, támogató csoportok
Az információ forrása	https://www.eesc.europa.eu/en/news-media/press-releases/h-protovoylia-ethelontes-gia-tin-ypostirixi-eypathon-omadon-sti-diarkeia-tis-pandimias-apo-tin-kypro-nikitis-toy
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	

**JÓGYAKORLAT CIPRUS 2**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	REACTION Fialatok a megelőzésért-támogatásért CY
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	REACTION Youth for the Prevention-Support CY
Hely és ország	Ciprus
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Önkéntes tevékenység, kültéri
Célcsoport	Kiszolgáltatott csoportokba tartozó személyek
A végrehajtás időszaka	2020-tól kezdődően
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	Október végén Ciprus belépett a COVID-19 2. szakaszába. A REACTION a #SupportCY mellett visszatért, hogy támogatást nyújtson termékekkel és szolgáltatásokkal négy járműhöz, hogy növelje az Egészségügyi Minisztérium mentőszolgálatának flottáját.
Célok	Beruházás az információs és orvosi felszerelésekbe, digitális szolgáltatások nyújtása a gyermekek számára, valamint pszichológiai támogatás a családoknak és a kiszolgáltatott csoportoknak.
Tevékenységek	Termékek és szolgáltatások nyújtása négy járműhöz az Egészségügyi Minisztérium mentőszolgálatának flottájának bővítése céljából
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Alapvető szolgáltatások nyújtása a gyermekek és a kiszolgáltatott csoportok számára.
Eredmények	Beruházás az információs és orvosi felszerelésekbe, digitális szolgáltatások nyújtása a gyermekek számára, valamint pszichológiai támogatás a családoknak és a kiszolgáltatott csoportoknak.



<p>Tanulságok</p>	<p>Minden lehetséges.</p>
<p>Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?</p>	<p>Nagymértékben.</p>
<p>Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?</p>	<p>Befektetés az emberekbe</p>
<p>Kulcsszavak</p>	<p>Lockdown, befektetés, támogatás</p>
<p>Az információ forrása</p>	<p>https://www.frotcom.com/kc/field-services/reaction-reduces-its-fuel-costs-28-while-fighting-covid-19-pandemic</p>
<p>Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket</p>	

**JÓGYAKORLAT CIPRUS 3**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Online akció "Töltsd meg a múzeumot a hangoddal"
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	"Γέμισε το Μουσείο με τη Φωνή σου"
Hely és ország	Ciprus
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Online
Célcsoport	Szélesebb nyilvánosság
A végrehajtás időszaka	2020. május 18-28.
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	<p>Az elmúlt években a Ciprusi Nemzeti Bank Kulturális Alapítvány minden évben május 18-án ünnepli a Ciprusi Nemzeti Bank egyik legfontosabb ünnepét, a Nemzetközi Múzeumi Napot. Az ünnepeken ciprusi művészek által kifejezetten a Kulturális Alapítvány múzeumai által ihletett musical, vagy zenés színházi előadásokat tartottak és a közönség nagyszámú részvétele tisztelte meg őket. 2020-ban a Kulturális Központ múzeumai és kiállításai - a világ múzeumaihoz és kiállításaihoz hasonlóan - zárva maradtak. Gyakorlatilag a 2020-as múzeumi napon világszerte néma csend volt. De hogyan is ünnepelhetnénk csendben a múzeumok iránti szeretetünket és a nem csak a mi múzeumaink, hanem minden múzeum mögött álló eszmét? Ez lehetetlen volt.</p> <p>A múzeumi világnap alkalmából tehát a Ciprusi Nemzeti Bank Kulturális Alapítvány az IDEOGRAMMA kulturális szervezettel együttműködve - a múzeumok bezárása miatt a többi évtől eltérően - arra hívta fel a világ figyelmét, hogy részt vegyen a "Töltsd meg a múzeumot a hangoddal" online akcióban, amely 18-án kezdődött és 2020. május végéig tartott. A nagyközönséget arra kérték, hogy írjanak verset vagy prózai szöveget a múzeum valamelyik tárgyáról és május 28-ig küldjék el azt. A pályaműveket a szervezőbizottság nevében az info@cultural.bankofcyprus.com címen, vagy Facebook-oldalukon üzenetben fogadták.</p>
Célok	Megismerkedés a múzeum szerepével, terével és tárgyával (műtárgyakkal).





Projekt szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016

Tevékenységek	Írjon verset vagy prózai szöveget a múzeum egyik tárgyáról (múztárgyáról), és küldje el május 28-ig.
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Meghívó az interneten és a sajtón keresztül, e-mail, FB
Eredmények	Vers vagy prózai szöveg a múzeum valamely tárgyáról (múztárgyáról)
Tanulságok	"Ha van akarat, van út is"
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	Nagymértékben.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	A múzeum számára
Kulcsszavak	Múzeum, múzeumi tárgyak, vers, próza.
Az információ forrása	https://www.philenews.com/politismos/kypros/article/933488/to-moyseio-stin-epochi-tis-pandimias http://info@cultural.bankofcyprus.com
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	https://www.philenews.com/politismos/kypros/article/933488/to-moyseio-stin-epochi-tis-pandimias



Funded by
the European Union

**JÓGYAKORLAT CIPRUS 4**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Színházi menedékhely- Szerdai workshopok
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Θεατρικό Καταφύγιο -Τα εργαστήρια της Τετάρτης
Hely és ország	Nicosia, Ciprus
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Önkéntes tevékenység, online
Célcsoport	Minden polgár
A végrehajtás időszaka	A 2012-es gazdasági válság óta
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	A kezdeményezés tervezése mögött a szolidaritás, a kölcsönös segítségnyújtás, a kultúra és a színház minél több csoportjának támogatása áll. A Színházi Menedékhelyen dolgozó emberek megosztják egymással tudásukat, tapasztalataikat és szakértelmüket. Többek között workshopokat, tárlatvezetéseket, oktatási programokat, iskolák vagy más csoportok szervezett látogatását kínálják. Szimbolikus töltettel rendelkező tevékenységeknek ad otthont, hogy a nyilvánosság számára hozzáférhetőek legyenek.
Célok	A cél egyrészt a közönség színházzal való kapcsolatának erősítése és szorosabbra fűzése, másrészt pedig az, hogy lehetőséget adjon a színházzal hivatásszerűen foglalkozó emberek tudásának és tapasztalatának hasznosítására a szélesebb közönség javára.
Tevékenységek	Többek között workshopokat, vezetett túrákat, oktatási programokat, szervezett látogatásokat kínálnak iskolák és más csoportok számára.
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Workshopok, vezetett túrák, oktatási programok, iskolák és/vagy más csoportok szervezett látogatásai.





Projekt szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016

Eredmények	Az évek során olyan dinamika alakult ki, hogy például a Menedék keretében kínált szerdai workshopokat az Ügynökség Színházfejlesztési Osztályának egyik legsikeresebb intézményének tekintik.
Tanulságok	A művészet csodákra képes
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	Nagy mértékben.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	A művészet meg tudja csinálni!
Kulcsszavak	Lockdown, támogatás, színház
Az információ forrása	https://www.thoc.org.cy/el/theatredevelopment/theatreretreat
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	https://www.thoc.org.cy/el/theatredevelopment/theatreretreat



Funded by
the European Union

**JÓGYAKORLAT CIPRUS 5**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Új tér
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Ο Νέος Χώρος
Hely és ország	Online, Nicosia, Ciprus
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Az audiovizuális előadás webes közvetítése
Célcsoport	Általános közönség
A végrehajtás időszaka	Karantén alatt
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	A fő cél a tér új felfogása a világvjárvány után. Hogyan fogadják el a világvjárványt a tér felfogásának változása szempontjából? Másképp látjuk-e most a teret, ugyanaz a tér, milyen tér, hogyan határozzuk meg, hogyan választjuk ki, hogyan kényszerül ránk? A mentális tér.
Célok	Cél. hogy a teret különböző perspektívákból lássuk.
Tevékenységek	Az audiovizuális előadás webes közvetítése
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	
Eredmények	Az audiovizuális előadás webes közvetítése
Tanulságok	A térnek sok arca van.





Projekt szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016

Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	Nagymértékben.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	Érdekes!
Kulcsszavak	Tér, színház
Az információ forrása	https://thoc.gravitycontrol.gr/downloads/3427_o_neos_horos.pdf
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	https://thoc.gravitycontrol.gr/downloads/3427_o_neos_horos.pdf



Funded by
the European Union

**JÓGYAKORLAT CIPRUS 6**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Szegénység Színháza a természetes jelenlét hiányában
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Φτωχό Θέατρο στην απουσία φυσικής παρουσίας
Hely és ország	Ciprus, online
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Online
Célcsoport	Szélesebb nyilvánosság
A végrehajtás időszaka	A COVID-19 lezárás alatt
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	A szegénység színháza a személyes jelenlét hiányában színházi projektekre vonatkozó ötleteknek ad otthont, amelyeket főként online nyújtanak, a cím inspirációként szolgál és szabadságot ad a színházi alkotásnak.
Célok	A fő cél az, hogy a közönség számára lehetőséget biztosítson a színház megismerésére.
Tevékenységek	A színházi tevékenységek megismerése
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Internet
Eredmények	Megismerkedés a színházzal.





Projekt szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016

Tanulságok	A színház fantasztikus világa
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	Nagymértékben
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	Fantasztikus
Kulcsszavak	Színház, színházi tevékenység.
Az információ forrása	https://thoc.gravitycontrol.gr/downloads/3429_ftoho_theatro.pdf
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	https://thoc.gravitycontrol.gr/downloads/3429_ftoho_theatro.pdf



Funded by
the European Union

**JÓGYAKORLAT CIPRUS 7**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Hálásak vagyunk a zenéért
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Ευχαριστούμε για τη Μουσική
Hely és ország	Ciprus, online
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Online
Célcsoport	Szélesebb nyilvánosság
A végrehajtás időszaka	A COVID-19 lezárása alatt
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	Digitális javaslatok szakemberektől, amelyek célja a zene színházban betöltött szerepének népszerűsítése.
Célok	A zene értékének népszerűsítése színházi kontextusban.
Tevékenységek	Digitális zenei és színházi tevékenységek
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Különbféle zenei és színházi hangszerek/eszközök.
Eredmények	Digitális javaslatok a szakemberektől a zene értékének népszerűsítésére színházi kontextusban.





Tanulságok	A zene és a színház összetartozik
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	Nagymértékben.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	A zene és a színház összetartozik.
Kulcsszavak	Zene, színház, a zene értéke a színházi kontextusban
Az információ forrása	https://thoc.gravitycontrol.gr/downloads/3428_thank_you_for_the_music.pdf
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	https://thoc.gravitycontrol.gr/downloads/3428_thank_you_for_the_music.pdf



**JÓGYAKORLAT CIPRUS 8**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Rövid zenei történetek
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Μικρές Μουσικές Ιστορίες
Hely és ország	Ciprus, online
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Online
Célcsoport	Szélesebb nyilvánosság
A végrehajtás időszaka	A COVID-19 lezárás alatt
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	Az alkotók aktivizálása és együttműködése a világjárvány nehéz időszakában, online zenés történetek és rövid musicalek sorozatában.
Célok	Adjunk: - az alkotóknak lehetőséget arra, hogy kifejezzék magukat, akár online is, ha ez fizikai formában nem megoldható és nem várható, hogy 2021-re szabad és korlátlan személyes találkozó lehetősége lesz. - a THOC-tól (Theatrical Organisation of Cyprus) minél több alkotónak egy lépést, hogy a járvány alatt is bemutathassák a munkáikat. - nyilvános hozzáférést, lehetőséget és esélyt a művészeti alkotásokkal való interakciókra és rövid színházi történetek megtekintésére.
Tevékenységek	Mini-musicalesk
Milyen eszközöket és módszereket használt a	Internet





Projekt szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016

tevékenységek végrehajtásához?	
Eredmények	Mini-musicalesk
Tanulságok	A zene képes a világot földbe döngölni.
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	Nagymértékben
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	Zenei inspirációk
Kulcsszavak	Zenei történetek
Az információ forrása	https://thoc.gravitycontrol.gr/downloads/3430_mikres_mousikes_istories.pdf
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	https://thoc.gravitycontrol.gr/downloads/3430_mikres_mousikes_istories.pdf



Funded by
the European Union

**JÓGYAKORLAT CIPRUS 9**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Zene a Covid korában
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Μουσική την εποχή της πανδημίας
Hely és ország	Nicosia, Ciprus
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Online
Célcsoport	Szélesebb nyilvánosság
A végrehajtás időszaka	A lezárások alatt.
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	<p>A példátlan globális helyzet közepette különösen bátorító volt mind a tanárok, mind maguknak a diákoknak a reakciója, akik gyorsan találtak kreatív módokat az alkalmazkodásra, az aktivitásra, a kulturális kifejezésre és a közösséggel való kommunikációra.</p> <p>Ugyanakkor a diákok továbbra is részt vettek a zenei versenyeken, és díjazott projekteken melyeket a http://mousm.schools.ac.cy/index.php/el/draseis-scholeia/vraveia-diagonismoj oldalon a Díjak - Versenyek menüpont alatt tekinthetünk meg.</p>
Célok	Kreatív módokat találni az alkalmazkodásra, aktívnak maradni, és ösztönözni a kulturális kifejezést és a közösséggel való kommunikációt.
Tevékenységek	Inspiráló kreatív zenei akciók, kezdeményezések és tevékenységek, zenei versenyek.
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	





Projekt szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016

Eredmények	Inspiráló kreatív zenei akciók, kezdeményezések és tevékenységek, zenei díjak.
Tanulságok	A zene megoldásokat kínál
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	Nagymértékben
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	Zenei inspirációk
Kulcsszavak	Zene a világjárvány idején, zenei akciók, zenei tevékenységek
Az információ forrása	https://mousm.schools.ac.cy/index.php/el/mousiki-epochi-pandimias
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	https://mousm.schools.ac.cy/index.php/el/mousiki-epochi-pandimias



Funded by
the European Union

**JÓGYAKORLAT CIPRUS 10**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Maradj otthon - maradj a művészettel
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Μένω στο Σπίτι - Μένω με την Τέχνη
Hely és ország	Leventis Galéria, Nicosia, Ciprus
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Internet
Célcsoport	Szélesebb közönség, minden korosztály
A végrehajtás időszaka	Lezárás alatt
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	<p>Az Egészségügyi Minisztériumnak a világjárvány kezelésére vonatkozó utasításait követve a Leventis Galéria és Boltja 2021. január 31-ig zárva marad a közönség előtt.</p> <p>A Galéria azonban, amíg az ajtók zárva vannak, online továbbra is nyitva marad a "Maradj otthon - maradj a művészettel" programmal, és megújítja ígéretét, miszerint folyamatos kapcsolatban maradjon a közönséggel. Ez a kulturális kezdeményezés azt hangsúlyozza, hogy optimistának kell maradnunk és a művészet erején keresztül kommunikálva kell tartanunk a kapcsolatot!</p> <p>A Facebook és Instagram közösségi médián keresztül megvalósuló akcióorozat, amely lehetővé teszi, hogy bárki virtuális látogatást tegyen a Leventis Galériában, lehetőséget ad a közönségnek, hogy a heti témákon keresztül jobban megismerje a gyűjteményeket és szórakoztató tevékenységeket is bemutat kicsiknek és nagyoknak egyaránt. Aki szeretne, látogasson el az A. G. Leventis Galéria Facebook/Instagram közösségi oldalaira, vagy iratkozzon fel a honlapunkon keresztül, hogy információkat és érdekes előadásokat kapjon a Galéria kurátorai és múzeumpedagógusai által. Online tárlatvezetések, oktatási programok, meseórák, vetélkedők és játékok, sőt meditáció és jóga és sok minden más is be van tervezve az ott töltött napokra.</p>





Célok	-Ismerkedjen meg a Galéria témáival és kiállítási tárgyival. -Kapcsolódjon a Galéria témáihoz és kiállítási tárgyaihoz.
Tevékenységek	Online túrák, oktatási programok, történetek, kvízek és játékok, sőt meditáció, jóga és még sok más.
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Internet online túrákhoz, oktatási programokhoz, mesékhez, kvízekhez és játékokhoz, sőt meditációhoz, jóga és még sok más.
Eredmények	Online túrák, oktatási programok, történetek, kvízek és játékok, sőt meditáció, jóga és még sok más.
Tanulságok	A "Maradj otthon - maradj a művészettel" program és a hasonló programok "kulturális ellenszerként" szolgálhatnak a nehéz időkben az egész emberiség számára.
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	Nagymértékben
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	Maradjon velünk művészettel és optimizmussal!
Kulcsszavak	Online túrák, oktatási programok, történetek, kvízek és játékok, sőt meditáció és jóga is.
Az információ forrása	https://www.checkincyprus.com/article/48916/etoimasou-gia-bolta-sten-istoria-tes-tekhnes/
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	https://www.checkincyprus.com/article/48916/etoimasou-gia-bolta-sten-istoria-tes-tekhnes/



**JÓGYAKORLAT MAGYARORSZÁG 1**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Érd-parkváros' Baptist Church solutions during COVID and the Ukrainian war crisis
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Érd-parkvárosi Baptista Gyülekezet megoldásai a COVID és az ukrán menekült krízis során
Hely és ország	Érden
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Beltéren, kültéren, online, offline
Célcsoport	Minden rászoruló
A végrehajtás időszaka	Folyamatos a mai napig
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	A Covid és az ukrán menekültek igényei miatt
Célok	Összetartani a híveket, fizikai, mentális és spirituális támogatást nyújtani a gyülekezeti tagoknak a COVID során. Minden lehetséges támogatást és segítséget megadni az ukrán menekülteknek, amire éppen szükségük van.
Tevékenységek	<p>Amikor a COVID miatt nem lehetett összejönni, akkor minden tevékenységünket át kellett alakítani online-ra.</p> <p>Azoknak az időseknek, akiknek nem volt internete konferencia beszélgetéses házi csoportot indítottak. egy számról, 5 számot lehetett hívni hetente, így oldották meg a házi csoportot. Megpróbálták mindent változatlanul, ugyanolyan rendszerességgel megtartani.</p> <p>A lelkész vitte a tagokat COVID tesztre Budapestre, onnan tartott házi csoportot egyet telefonon és egyet Messengeren. Majd ZOOM-ra álltak át előfizetéssel. Az</p>





	<p>egyik ilyen online Házi Csoport megmaradt ilyen formában, akik Gödöllőről vagy Budapestről jártak, nekik kényelmesebb.</p> <p>Saját telefonról közvetítette FB csoportban az istentiszteletet egyszerű kézi kamerával, Folyamatosan fejlesztették a technikát.</p> <p>Így a korábbi tagok is részt tudnak venni az istentiszteleten vagy vissza tudják nézni, akik külföldre vagy vidékre mentek.</p> <p>Akik messze laktak vagy az időeltolódás miatt nem olyan személyes a kapcsolat, nekik kevés volt, hogy a heti 1x láthatnak bennünket, ezért az istentisztelet után felvettek interjúkat és szerdán, betették az FB csoportba, hogy rövidebb időt kelljen várni – a nagyon bezárt időszakban. Sok munkával járt az interjúzás és ezek feldolgozása.</p>
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	<p>Már az elején nagyon gyorsan összeállt egy olyan csoport, akik az összes nem létező idejüket is belefektették. 14 fő, 6-7 fő napi szinten dolgozik. Van egy Messenger csoport a közvetlen segítőknek. Önkénteseknek zárt FB csoportot hoztak létre. Anyagi támogatóknak is csoport és Facebook oldal ahol minden információt megosztanak. Néhány embernek 0-24 óra munka. Állam, önkormányzati, egyházi támogatást nem kaptak, mindent a magán-személyek, gyülekezeti tagok adományaiból vagy céges támogatásból vásároltak.</p>
Eredmények	<p>Az ukrán válság hatása a közösségre:</p> <p>A hívek lakásán és a templom alsó szintjén fogadtak menekülteket – most már 75 főt tudnak fogadni egyszerre, február 28-óta 898 menekültet segítettek szállással és étellel 5500 éjszakával és továbbjutással a céljuk felé.</p>
Tanulságok	<p>Kulcskérdés a munkatársak. Nagyon fontos, hogy kik a szervező csapat tagjai. Olyanok jöttek dolgozni, akik képesek voltak mindent megszerezni. Például a beszerzőnk- zuhanykonténer kellett nekünk, 3 nap múlva szerzett egyet. Menekülteket vittem a reptérre, délutánra kellett egy lakókonténer, addigra az is ott volt. Másik munkatárs megkeresett cégeket, hogy támogassanak, így lett olyan cég, akik 3 hétig főzött ránk és a menekültekre ingyen. Mai napig ingyen kapunk kenyeret – ezt egy másik önkéntes munkatársunk szervezte. Van, aki csak az étel vásárlást végzi, ehhez kaptunk egy mikrobuszt hosszú távra. Mindenki beletette a kapcsolati tőkáját. Ebben nincs tudatosság, csak úgy alakult. Jöttek misszionárius munkatársak, nekik nincs kötött munkaidejük, 5-6 ember naponta dolgozik, reggeltől, akár éjjel is, így mindig tudunk dolgozni. Ezt egy családos egy ember nem tudja megcsinálni.</p> <p>“Ami feltölti minket, ha azt látjuk, hogy segíteni tudunk. Az összes munkatárs ezért dolgozik. Folyton találkozunk azzal a szükséggel amivel az emberek küzdenek. Nem vagyunk szabadok arra, hogy befejezzük –ez belső kényszer.”</p>





	<p>A csapaton van a hangsúly, ha nincs csapat, akkor kiegészítés lesz belőle. Ez a titka annak, ami itt történik. Vontak be teljesen idegeneket, akikkel soha nem dolgoztak együtt korábban. De nagyon mély élmények és eredmények születtek, ami összetartja őket.</p> <p>Egyedül ezt nem tudjuk hozni, összerakva ezt a sok különbözőséget, ebből született ez az egész. Hiány esetén a csapaton belül meglelt ez a tudás, amire szükség volt. Ha az egyik nem tudta, akkor tudta a másik.</p>
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	igen
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	Egyházi támogatás – önkéntesség, jelenlét.
Kulcsszavak	vallás, online, önkéntesség, támogatás
Az információ forrása	A gyülekezet lelkesze: Fórizs Gyula Zsolt: +36208862062 https://www.facebook.com/gyulazsolt.forizs Érd-parkvárosi Baptista Gyülekezet: https://www.facebook.com/profile.php?id=100066574237523
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	



JÓGYAKORLAT MAGYARORSZÁG 2

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Civil licit Érd
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Civil licit Érd
Hely és ország	Közösségi tér, facebook csoport
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	online
Célcsoport	Érd és térségének lakosai
A végrehajtás időszaka	2020. március óta folyamatos
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	Az első COVID járvány idején civil kezdeményezést kerestünk, mely segíti az egészségügyi dolgozókat, tevékenységüket támogatja anyagilag is.
Célok	Olyan helyi, Érdhez kötődő, közösségi kezdeményezések, egyesületek, alapítványok, magánszemélyek támogatása, akiknek működésükhöz, céljaik eléréséhez anyagi támogatásra van szükségük.
Tevékenységek	A csoport indulását egy másik, ózdi gyakorlat inspirálta, ahol a COVID idején az ottani egészségügy támogatására lehetett felajánlásokat tenni. A szabályzat, működési rend az ottani csoport alapján alakult ki, az első három hónapban a helyi mentőszolgálat számára a védekezéshez gyűjtöttünk eszközökre, felszerelésre pénzt. Amikor a COVID járvány enyhült, úgy döntöttünk, a csoport működtetését folytatjuk, és más kezdeményezéseket is próbálunk támogatni. A működést úgy alakítottuk ki, hogy havonta váltjuk a kedvezményezett szervezetet, akiket

	<p>előzetesen felkérünk, megkeresünk. A csoport tagjai felajánlhatnak adott hónap kedvezményezettjének javára tárgyat, szolgáltatást, amihez egy induló licit árat, határidőt adnak meg, a többi tag pedig licitálhat a termékre. A legmagasabb árat adó pedig a nyertes árat közvetlenül a kedvezményezett szervezetnek utalja át. Az utalás igazolását követően pedig egyeztet a felajánlóval az átadás/átvételről. A 3 éves működésben a nyári hónapokban és év elején szünetet tartunk, amikor kevésbé aktív a felajánlási kedv. Vannak olyan szervezetek, akik többször kerültek már sorra, s vannak, akik már hagyományosan adott hónap kedvezményezettjei. Pl. április hónap az autizmus hónapja, ezért a helyi autista szervezet Szikra Alapítvány a kedvezményezett.</p>
<p>Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?</p>	<p>A csoport hirdetését a várossal foglalkozó más facebook csoportok, oldalakon kezdtük meg, arról rendszeresen beszámol a helyi média. Kezdetben a csoport szervezői, adminisztrátorai is keresték közvetlenül a felajánlókat, helyi vállalkozásokat, intézményeket, híres embereket. Ez később átalakult, most a tagok felajánlásai, valamint a kedvezményezett szervezet szimpatizánsai, és tagjai főként a felajánlók.</p>
<p>Eredmények</p>	<p>3. éve működik a csoport, az eddig a csoporton keresztül összegyűjtött anyagi támogatás meghaladta a 10 millió forintot</p>
<p>Tanulságok</p>	<p>Az indulásnál nagy lendület és nagy kapacitás kellett a csoport működtetéséhez, kezeléséhez, azóta főként azon szervezetek tudnak sikeres hónapot zárni, akiknek a tagsága, szimpatizáns köre előzetesen aktívan tud készülni a hónapra.</p>
<p>Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?</p>	<p>Több településen alkalmaznak hasonló csoportokat, minden további nélkül átültethető</p>
<p>Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?</p>	<p>Kis kezdeményezés is tud sokat segíteni egy jó ügyért.</p>
<p>Kulcsszavak</p>	<p>lakossági összefogás, közösségi kezdeményezés, jó ügyek támogatása</p>



Projekt szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016

Az információ forrása	facebook, Civil Licit Érd csoport https://www.facebook.com/groups/226272768741110
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	



Funded by
the European Union

**JÓGYAKORLAT MAGYARORSZÁG 3**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	The Tree of Life Group Association
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Életfa Csoport Egyesület
Hely és ország	Érd, Hungary
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Beltéren, kültéren, online és offline
Célcsoport	Érd lakossága – akik változtatni akarnak
A végrehajtás időszaka	
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	A COVID különösen komoly kihívást jelentett a sérült- illetve halmozottan sérült gyerekeknek és a szüleiknek. Az Egyesület kénytelen volt átalakítani a tevékenységét a COVID szabályozások miatt, hogy valamilyen formában továbbra is támogatni tudja a gyerekeket és szüleiket.
Célok	
Tevékenységek	Mindenkit nyitottan várnak az online térben, a zártkörű szülői facebook és az egyesületi facebook csoportban, másrészt a személyes jelenlétű, változatos programjainkon (fejlesztéseken és családi-baráti színes, élmény alapú programokon egyaránt: szülőklubok, mentor szülői hálózat, ingyenes tanácsadás, mentálhigiénés támogatás, halmozottan sérülteknek napközi, mozgásfejlesztő foglalkozások, kutya- s zeneterápia, pszichodráma csoport testvéreknek,





Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Facebook csoportok Online előadások rengeteg mindent chat csoportban intéznek, G- drive-on vannak az anyagaik, könyvtárakat fotókat mindig frissítik. Szülőcsoport is a FB-n van.
Eredmények	<p>A COVID trauma volt mindenki számára. Szülőknek nagyon nehéz volt, mert otthon maradtak a férjek, az amúgy is kihívásokkal teli háztartásban. Bizonytalansághoz már hozzá vannak szokva, folyamatosan alkalmazkodniuk kell a gyermekek igényeihez.</p> <p>Félő volt, hogy a csoport szétesik, ezért a csoport kohézió megtartására kellett koncentrálni. A mag volt fontos, hogy ne széledjenek szét. Ezért rendszeresen, hetente tartottak "ki hogy van" megbeszéléseket, hogy az emberi kapcsolatok ne menjenek tönkre. A rendszeres fejlesztéseket felfüggesztették. De a szülőknek voltak mini programok – nem hirdették meg, de voltak kreatív programok, ki hogyan kézműveskedik otthon, online közös horgolás, közös kirándulás volt havonta, mini találkozók, közös séta. A tagok erről tudtak. Amikor karanténban volt, a vezető megtanult görkorcsolyázni és ennek hatására a család is, majd a csoport tagok is elkezdtek görkorcsolyázni. A Pszichológiai témák számát megnövelték a szülői csoportban – pszichológusokat hirdették a csoporton belül, hogy nem ciki szülőként pszichológushoz fordulni. Ennek a jelentősége fokozódott. Komoly munka volt a korlátokat lebontani az emberek elméjében, hogy merj segítséget kérni, nem ciki segítséget kérni. Több apuka is elkezdett járni pszichológushoz a karantén ideje alatt, ez nagyon jó eredmény, az anyákon keresztül érték el az apákat, aminek hatására később az apukák is elkezdtek járni a közös kirándulásokra.</p> <p>A tagok közül rászoruló családoknak közösen segítettek étellel, adományt gyűjtöttek, baba dolgokat kéretek cégektől – ez egy plusz pozitív megerősítés volt a másokon való segítség. Akkor volt idő a szervezetfejlesztésen agyalni, hogy ebből hogyan lehet pozitívan kikeveredni, ezért a tagok elmentek kommunikációs tréningre, pályázatra, gyászfeldolgozó tréningre, ezek a tagok megtartását is segítik és a szervezetet is fejlesztik.</p> <p>Tehát a COVID idején különösen nagy hangsúlyt fektettünk a lehetőségeinken belül a társas kapcsolatok fenntartására illetve a mentálhigiénés támogatásra - izoláció okozta negatív hatásokat próbáltuk ellensúlyozni.</p>
Tanulságok	A saját tagok megsegítésére fókuszáltak, egymás támogatására.





Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	Igen
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	Ha nehézségeid vannak kérj segítséget, s keresd mások társaságát!
Kulcsszavak	
Az információ forrása	https://www.eletfacsoport.hu/rolunk.html https://youtu.be/rutLLBS3B_U Ágnes Ömböli: https://www.facebook.com/agnes.omboli?locale=pl_PL
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	Az Életfa Csoport Egyesület sajátos nevelési igényű (SNI), valamint sérült-, halmozottan sérült gyermeket nevelő, Érd és környékén élő szülők, családok közössége. 2015 óta működnek azzal a céllal, hogy - gyermekeik ellátását, szocializációját, tanulási és életmódbeli esélyegyenlőségét javítva - igazi közösséget teremtsenek, sorstársakat találjanak és megoldást keressenek a hasonló élethelyzetben lévő családoknak.



JÓGYAKORLAT MAGYARORSZÁG 4

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Feed What if change started with food...?
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Etesd A változások étellel is kezdődhetnek...
Hely és ország	Magyarország
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Beltéri, kültéri
Célcsoport	<p>Kezdetben a nehéz helyzetben lévő emberek megsegítése volt a célunk. A járványhelyzet javulásával az elsősorban a nehéz helyzetben lévő embereknek nyújtott élelmiszertámogatás helyett a hangsúlyt a gyermekkori tudásátadásra helyeztük át, a következő területekre összpontosítva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ENSZ Fenntartható Fejlődési Célok (SDG) teljesüléséhez legjobb tudásunk szerint való hozzájárulás - Fenntarthatóság - Zero waste - Egészséges életmód - Tudásátadás – elméleti, gyakorlati - Készségfejlesztés - alap- és pszichomotoros készségek, közösségi magatartás <p>Tudásátadó programunk célcsoportja a gyerekek, a különböző korosztályok számára megfelelő programokat valósítunk meg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7 – 13 éves korosztály, - 4 – 7 éves korosztály



	<ul style="list-style-type: none"> - a 14-18 éves korosztály számára szóló program kidolgozás alatt áll.
A végrehajtás időszaka	Etesd a Dokit civil kezdeményezés kezdete: 2020. márciusa
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	<p>Az Etesdet gasztronómiában tevékenykedő vállalkozások civil kezdeményezéseként indítottuk a Covid járvány kirobbanásakor. Az Etesd a Dokit projektünk keretében egészséges és finom ételekkel támogattuk az egészségügyi dolgozókat; kezdetektől lebomló, környezettudatos csomagolásban. Kezdeményezésünk gyorsan túlnőtt a társadalmi összefogás adta lehetőségeken, ezért hoztuk létre az Etesd nonprofit közhasznú szervezetet, és azonos szemléletű, felelősségtudatú partnereinkkel, támogatóinkkal együttműködő hálózatot alakítottunk ki.</p> <p>Közel 3 éve működünk nonprofit közhasznú szervezetként. Önkéntesekből, partnerekből, beszállítókból és szponzorokból együttműködői hálózatot alakítottunk ki. Partnereink hozzánk hasonló elveket vallanak, hasonló felelősségtudattal rendelkeznek, és hozzájárulnak közösségünk fejlődéséhez és támogatásához. Nagylelkű partnereinkkel és adományozóinkkal együttműködve sokféleképpen valósíthatjuk meg a közösségek érdekében végzett tevékenységeinket.</p> <p>A Covid-19 világjárvány idején megtapasztaltuk, milyen érzés segítséget és támogatást nyújtani a nehéz helyzetben lévőknek, és ezt a tevékenységünket alapvető szemléletünk jegyében kívántuk folytatni. Mindennapi tevékenységeink során folyamatosan tapasztaljuk, hogy nem jut elég figyelem, kellő tájékoztatás és elegendő lehetőség gyermekkorban</p> <ul style="list-style-type: none"> - a fenntartható életmód, az egészséges étkezési és táplálkozási szokások megismerésére - az élelmiszer-pazarlás környezetünkre gyakorolt hatásának megismerésére. (tervezés hiánya a háztartásokban, rossz élelmiszergazdálkodás) - arra, hogy a gasztronómia eszköztárát a gyermekek alap-, pszichomotoros és szociális készségeinek fejlesztésére használják. <p>Összes tevékenységünket alapelvünk – “A változások az étellel is kezdődhetnek...”– szerint végezzük és úgy döntöttünk, hogy a gyermekkori fejlesztésre és tudásátadásra, mint első számú prioritásunkra koncentrálunk. Létrehoztuk és működtetjük Gasztrotanoda programunkat. A Gasztrotanoda innovatív program, amely a gyerekek korai fejlődési szakaszában segít megváltoztatni a látásmódjukat és ezáltal a program fenntartható, környezettudatos, egészségesebb, szolidárisabb világ felé vezet. Gasztrotanoda programunk kialakításában és útra bocsátásában a Budapest VIII. kerület Józsefvárosi Önkormányzat pszichológus, gyógypedagógus szakembere nyújtott felbecsülhetetlen szakmai támogatást számunkra.</p>

Az ételek és a gasztronómia erejével, legjobb tudásunk szerint járulunk hozzá az ENSZ fenntartható fejlődési céljainak megvalósításához. Innovatív, tudásalapú Gasztrotanoda programunkkal a fenntartható, egészséges életmód kialakításához és folytatásához szükséges információkat, elméleti és gyakorlati tudást adunk át gyerekek számára. Előremutató, környezettudatos civil szervezetként a fenntarthatóság, az egészséges életmód és a készségfejlesztés terén a világunk előtt álló kritikus kihívásokkal kívánunk foglalkozni.

Célok

A Gasztrotanoda program céljai:

1. Az étel-miszer-pazarlás mérséklését ösztönző viselkedési minták és üzenetek korai kialakítása és átadása gyermekkorban, oly módon, hogy az ismeretek birtokában a gyermekek képesek legyenek tudatosan hatást gyakorolni környezetükre: családjukra, barátaikra, ismerőseire.
2. Az egészséges életformát támogató, zero-waste ételkészítés, környezet kímélő konyhai folyamatok bemutatása, amely eredményeként ízletes, egészséges, tápláló ételek készíthetők.
3. Gyakorlati tevékenységek során mutatjuk be a fogyasztói tudatosság növelésének, a vásárlás és ételkészítés hatékony tervezésének jelentőségét. Az étel-miszer-pazarlás csökkentését az ezekre vonatkozó információk átadásával, gyakorlati ételkészítési receptek, háztartás tervezési / vásárlási információs anyagok rendelkezésre bocsátásával érjük el. Fontos hangsúlyozni, hogy az étel-miszer ellátási lánc összes szereplőjének az együttműködésére is szükség van a probléma kezeléséhez.
4. A gyerekeket körülvevő felnőtt lakosság is fontos célcsoport számunkra az étel-miszer-pazarlás elleni fellépés során, mivel szerepük kiemelt a jövő generáció szokásainak kialakításában. A gyerekeknek szóló edukációs programjaink által megszólítjuk a programjainkon résztvevő gyerekek környezetét is; hiszen arra buzdítjuk a résztvevő gyerekeket, hogy a workshopon az étel-miszer-pazarlás ellen szerzett új ismereteiket és személyes tapasztalataikat osszák meg családjukkal, ismerőseikkel, barátaikkal.
5. Küldetésünkhöz híven Gasztrotanoda programjaink során képességfejlesztést valósítunk meg a gasztronómia eszköztárával
 - gyerekek alap-, pszichomotoros és szociális készségeinek fejlesztése
 - szövegértés, olvasás, írás, számolás – a receptek használatán keresztül
 - pszichomotoros fejlesztés – az egyes főzési tevékenységek által
 - kreativitás és kommunikációs készségek fejlesztése – a csoportmunka során
6. Programjaink során közösségi élményt nyújtunk a gyerekek számára



Tevékenységek	<p>Az Etesd Nonprofit Közhasznú Kft. tevékenységei:</p> <p><u>Gasztrotanoda workshopok</u> Támogatjuk a fenntarthatóságot, az egészséges életmódot és táplálkozást, miközben a gasztronómia és az ételek eszköztárával fejlesztjük a gyerekek alap- és pszichomotoros képességeit és közösségi magatartás formáit.</p> <p><u>Adományfűző programok</u> Adományfűző eseményeket szervezünk cégek számára, melyek rendelkezésükre álló forrásaik egy részének visszajuttatásával társadalmunkat kívánják támogatni. Ezzel lehetőséget kínálunk számukra, hogy pozitív társadalmi változásokhoz járuljanak hozzá a fenntartható, zero-waste, egészséges életmód ösztönzésével.</p> <p><u>Hátrányos helyzetű közösségeket támogató programok</u> Továbbra is kutatjuk azokat a lehetőségeket, hogy a máshol feleslegessé vált vagy adományozott ételek, élelmiszerek közvetítésével támogassuk a hátrányos helyzetű csoportokat.</p>
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	<ul style="list-style-type: none">- Elméleti és gyakorlati tudásátadás- Társadalmi szemléletformálás- Közösségi élmény nyújtása- Tényleges támogatás a nehéz helyzetben lévőknek <p>Gasztrotanoda programjainkon ismereteket és gyakorlati tudást adunk át a gyerekeknek a környezettudatos, egyben egészséges életmód kialakításához, beszélgetünk a tudatos bevásárlás, ésszerű háztartás tervezés, hulladékmentes háztartás fontosságáról. Kiemelt figyelmet szentelünk a hátrányos helyzetű és fogyatékkal élő gyermekeknek és közösségeknek. Foglalkozásainkon emlékeztetünk közösségi élményt nyújtunk számukra és a gasztronómia eszköztárával gyakorlati tudásukat bővítjük és képességeiket fejlesztjük.</p> <p>A Gasztrotanoda workshop olyan innovatív program, amely a gyerekek korai fejlődési szakaszában segít megváltoztatni a látásmódjukat és ezáltal a program fenntartható, környezettudatos, egészségesebb, szolidárisabb világ felé vezet.</p> <p>Személyes egyeztetések mellett kommunikációnkhoz intenzíven használjuk a következőket használjuk:</p> <p>1. Kapcsolattartási módok:</p> <ul style="list-style-type: none">- Email- Chat- Video üzenetek- Telefonbeszélgetések- Személyes megbeszélések

2. kommunikációs platformok

- Zoom
- Google Meet
- Microsoft Teams
- Skype
- okostelefon
- laptop, MacBook, iPhone
- közösségi médiaoldalak
- weboldalak

3. A Trello együttműködési platformot használjuk projektjeink, munkafolyamataink, feladatkövető kommunikációnk és megbeszéléseink támogatására.

4. Kommunikációnkat nagylelkű adományozóink támogatják, akik különböző eszközöket és eszközöket biztosítottak számunkra munkánk segítésére: laptopok, Apple eszközök.

Eredmények

Eddigi tevékenységeink, eredményeink:

- 13 "Gasztrotanoda" program (2022 – től)
 - Résztvevő gyerekek száma: 277 fő
 - Résztvevő felnőttek száma: 101 fő
 - Becsült felnőtt elérés: 1310 fő
- 4 adományfűző program megszervezése, melyek eredményeként 400-400 adag étellel segítettük a nehéz helyzetben lévő csoportokat (2022)
- Ukrajnai háborús menekültek támogatása (2022):
 - 5 raklap (~1 tonna) tartós élelmiszer-támogatás eljuttatása Ukrajnába az Országos Mentőszolgálattal közös projekt során
 - 20 000+ adag étel (meleg étel, szendvics, gyümölcs) szállítása ukrajnai menekülteket ellátó befogadó intézmények számára
- 140 000+ adag étel szállítása az 5 Covid járványhullám idején az Etesd a Dokit projektek (2020, 2021, 2022)
- 2 adományszervező projekt (virtuális gála-vacsora szervezése) a Tápiómente gyermektáncgyűttes támogatására a Covid járvány ideje alatt (2021, 2022)
- További támogatási projektek:
 - 2230 db Lego-szett eljuttatása a Lego – Build to give kampány keretében az egészségügyi dolgozók gyerekeinek (2021)
 - 1500 jegy az Illúzió Mesterei előadásra – családi kikapcsolódás egészségügyi dolgozóknak – (2021, 2022)





	<ul style="list-style-type: none">▪ IT eszközök egészségügyi intézményeknek – Lenovo (2021)
Tanulságok	<p>Az étel kapcsolatot teremt az emberek között: az ételek és a gasztronómia különlegesen hatékony eszközök a társadalmi változások kezdeményezésére és egy fenntarthatóbb, környezettudatosabb, egészségesebb és befogadóbb világ megteremtésére.</p> <p>Hiszünk abban, hogy az ételek és a gasztronómia ideális keretet és lehetőséget biztosítanak</p> <ul style="list-style-type: none">- fiatalok számára az egészségesebb életmód megismerésére, kialakítására és folytatására- a hulladékmentes szemlélet alkalmazására mindennapjaik során, jelentősen hozzájárulva ezzel a fenntarthatóság megvalósításához.- illetve különböző társadalmi csoportok támogatására.
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	Igen
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	A változások étellel is kezdődhetnek...
Kulcsszavak	<ul style="list-style-type: none">- ENSZ Fenntartható Fejlődési Célok (SDG)- Fenntarthatóság- Zero waste- Egészséges életmód- Tudásátadás – elméleti, gyakorlati- Készségfejlesztés - alap- és pszichomotoros készségek, közösségi magatartás
Az információ forrása	Webpage: www.etesd.org Facebook: facebook.com/etesd.org



Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket

Instagram: [instagram.com/etesd_org/](https://www.instagram.com/etesd_org/)

Az elmúlt időszak eseményeiről készült fotóválogatás ezen a linken érhető el.

Kérem, hogy a fotók használatakor a fotókreditet jelöljétek.

https://drive.google.com/drive/folders/1S34i7c_MhpFX1Yd532j3D3GCoRLLTvQ9?usp=sharin



**JÓGYAKORLAT MAGYARORSZÁG 5**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Literature club on the corridor by the Friends of the Elderly
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Irodalom klub a körfolyosón az Idősek Barátai Program keretében
Hely és ország	Budapest – belvárosi lakóházak
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Beltéren, online, offline
Célcsoport	Magányos, elszigetelt idősek
A végrehajtás időszaka	Folyamatos a mai napig
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	A Covid előírások miatt nagyon sok idős ember maradt magára. Az amúgy is egyedül élő idős emberek számára a kapcsolódási lehetőségek nagyon beszűkültek. A napi találkozás a pékkel, a bolti eladóval vagy a piaci árusokkal is lehetetlenné vált, ezért született meg az a kezdeményezés, amely lehetővé tette az egy házban, de különálló lakásokban élő idősek találkozási lehetőségét. Az egy épületben lakó idősek felkeresték egymást telefonon vagy más úton és akit érdekelt az irodalom, az csatlakozhatott. A kezdeményezés egy elszigetelten élő idős irodalom tanárnő ötlete volt, aki tagja az Idősek Barátai Programnak.
Célok	Az Idősek Barátai Program alapvető célja a magányos, elszigetelődött idősek rendszeres látogatása, a társadalmi integrációjuk elősegítése. Önkéntesek heti rendszerességgel találkoznak az idősekkel a saját lakásukban, beszélgetnek, sétálnak velük, kinek- kinek az egyéni igénye szerint. A személyes találkozásokat sok esetben ellehetetlenítette a COVID, így az önkéntesek telefonon tartották a kapcsolatot az idősekkel, de ez nem volt elegendő. Az idősek valódi személyes találkozásokra. A mentális egészség egyik alapvető építőeleme a személyes kapcsolatok. Ezen időseknek a lelki





	egészsége szempontjából, akik amúgy is deficitben voltak ezen a téren, különösen fontos volt, hogy találjanak valamilyen módot a személyes, de biztonságos találkozásra.
Tevékenységek	Azok az idősek, akik egy épületben laktak, kitalálták, hogy heti rendszerességgel adott időpontban összegyűlnek a folyosón, megtartva a 2 méteres távolságot és megosztják a gondolataikat az előre egyeztetett könyvről, amit addigra mindannyian elolvastak. A Program tagjai között nőtt a klub népszerűsége, egyre többen csatlakoztak online is ehhez a baráti hangulatú, feltöltődést jelentő programhoz. A programon készült képeket, az ebből született verseket az Idősek Barátai honlapján megosztották a nagyközönséggel is és a többi idős emberrel.
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Telefonos egyeztetés az elolvasandó könyv és az időpont kapcsán. Akinek volt okostelefonja, azt megtanították a programvezetők úgy használni, hogy be tudjanak csatlakozni azok az idősek is, akik online tudnak csak jelen lenni, mert bár nem abban az épületben laknak, az irodalom érdeklí őket és kívánják a társaságot. Ehhez meg kellett tanítani az időseknek az okostelefon és az online kapcsolódási lehetőségek használatát.
Eredmények	
Tanulságok	Ha van tere az embereknek az ötleteik megosztására és kapnak támogatást a technikai kivitelezéshez, akkor megtalálják a módját, hogy közösséget építsenek maguk körül. Az irodalom, mint a kultúra egyik megnyilvánulása nagyon fontos alapja volt a klub létrejöttének.
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	IGEN
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	Az közösen eltöltött idő igénye utat tör magának minden körülmények között. Jó, ha kapnak az ötletgazdák ehhez támogatást.
Kulcsszavak	irodalom, könyvek, folyosó, idősek, közösség, összekapcsol, társaság, magány, elszigetelt



Az információ forrása

Idősek Barátai Program

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

<https://www.idosekbaratai.hu/>

<https://www.youtube.com/watch?v=TgfO5pCNC38&feature=youtu.be>

Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket



JÓGYAKORLAT MAGYARORSZÁG 6

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	IRKA - A club for literature lovers
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	IRKA - Irodalom-kedvelők klubja
Hely és ország	Érd
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	online, offline
Célcsoport	Tag lehet bárki, aki szívesen megosztja irodalmi élményét, írását a többiekkel. Nem számít, mi a polgári foglalkozása, nálunk lehetőséget kap, kibontakoztathatja tehetségét.
A végrehajtás időszaka	
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	A klub tagjainak megtartása volt az egyik cél. A közösség és a belőle fakadó támasz kihasználása a COVID nyomasztó hírei mellett kicsit elterelte a figyelmet.
Célok	Fő célunknak azt tartjuk, hogy a tagok lehetőséget kapjanak irodalommal kapcsolatos gondolataik, érzéseik kicserélésére, inspirálják egymást az olvasásra, valamint az autodidakta fejlődésre. Célunk az is, hogy minél többen megismerjék városunk irodalmi életét, hogy bevonjunk más tehetségeket is, és népszerűsítsük az itt alkotókat.
Tevékenységek	Tevékenységünk sokrétű: együttműködünk a társművészekkel, kiállítások, műterem-látogatások, könyvbemutatók, szerzői estek, irodalmi műsorok, pályázati kiírások révén. Együttléteink így nemcsak



az alkotóknak jelentenek élményt, lelki feltöltődést, hanem az érdeklődő közönségnek egyaránt.

Negyedévente megjelenő folyóiratunk az Érdi IRKA (IRodalomKedvelők Alkotásai): színvonalas, értékes, irodalmi igénnyel megírt verseket, prózákat tartalmaz. Nemcsak Érd és vonzáskörzetében élő és alkotó autodidakta szerzők művei olvashatók benne, de azoké a virtuális tagoké is, akik Sopronban, Hajdúdorogon, Pécsen, Erdélyben, Szlovákiában élnek. Gyakorlatilag az egész Kárpát-medencében vannak IRKA-olvasók és -rajongók, sőt az USA-ba, Ausztráliába, Paraguayba is eljutnak kiadványaink.

A KÉK (Képzőművészek Érdi Közössége) művészeivel testvéri kapcsolatokat ápolunk, ők illusztrálják kiadványainkat, pályázatainkhoz ők ajánlanak fel értékes díjakat ajándékba, együtt ünnepelünk és kirándulunk. Nemcsak részt veszünk, de aktívan szerepelünk egymás rendezvényein.

havonta egyszer összeülnek és kezdődhet a felolvasás, a versmondás, a könyvismertetés. Ha valaki nem akar szerepelni, lehet csak hallgatni. Másnak a művét előadni szintén van mód.

Az ajándékvers, az irodalmi totó, a játék egy-egy ünnephez vagy aktuális eseményhez kapcsolódik, felhívjuk egymás figyelmét más kulturális rendezvényekre, előadásokra, ezeket rendszeresen látogatjuk is. A költészet napi, a húsvéti és az adventi ünnep évek óta jellegzetes hagyomány: kihelyezett (általános iskolában, valamint a templomban rendezett) irodalmi műsorunk (KÉK-kiállítással) egyre nagyobb közönséget vonz.

Folyamatosan keresnek olyan helyeket, ahol kiállítást lehet szervezni a művekből, oda visznek műsort, zenét és jó beszélgetést. Az IRKA verseket vagy a szerzők olvassák fel vagy valakit megkérnek, vannak közös tagok, akik tudnak verset írni, festeni és kerámiázni is. Akár megzenésített formában is előadják a verseiket. Van, hogy egy képekhez, festményekhez írnak verseket, van hogy egy választott festményt metaforákkal improvizálva elemzik a képet. A tagok rendszeresen járnak alkotó táborokba – mind önképződnek.

Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?

A COVID hatására átalakításra került a tevékenységük, mert a közösséget meg szeretnék volna tartani. Covid alatt online és levelezős játékokat találtak ki, amiket meghirdettek majd közösen értékelték (költői eszközöket, képzavarokat, helyesírási hibákat javítanak ezzel egymást építve). Napi kapcsolatban van a tagokkal 50-60fő. A Skypon történő rendszeres találkozás nagyon fontos volt, az hogy látták egymást a tagok sokat számított a közösségnek.

„Játszótársam mondd, akarsz-e lenni?” játék



Ady Endre költőn születésnapjára szervezték az online játékot. Lehetett egy szimbólumot választani a költőtől és az kifejteni, értelmezni, amit később a szervező kiküldött a közös emaillistára.

Volt olyan felhívás is, hogy írjanak parafrázist valamire: József Attila, Pilinszky, Petőfi művekre, amikről közösen fognak beszélgetni online.

Volt olyan feladvány, hogy egy nagy képnek kis részletét küldték ki az emaillistára azzal a kérdéssel, hogy mi lehet az és erre verset is írtak a tagok.

Rendeztek „Hangos napot” – a tagok saját telefonunkra rámondunk verseket akár sajátot akár klasszikusokat, egy valaki gyűjti és szétküldi hangos fájlokat. Majd közösen megbeszélték, hogy ki hogyan mondja fel, ki hogyan értelmezi, mennyire más egy fiatal vagy idős által elmondott vers.

Eredmények

Minden tevékenységünk, ami most van, a jelen közösségi eredményeket lehet annak tekinteni, hogy a COVID idején összetartottunk.

Jelenléti találkozóink vannak, olyan közös ötletelésekkel, hogy öröm részt venni benne. A szervezésbe többen besegítenek -- még nekünk is élmény, nemcsak az ünnepeltnek.

Bemutakozásokat tartunk. Hívunk egy virtuális tagot és egy helyit. Virtuálisnak azt nevezzük, aki nem Érden és a vonzáskörzetben él és működik, hanem pl. Szlovákiában.

A bemutatkozó műsora:

Pódiumbeszélgetés keretében beszél magáról...

A verseiből műsort szerkesztünk, felolvasunk -- zenei aláfestés lehet: tibeti hangtál, dob, különleges csörgő... -- a vers hangulatától függően. Megzenésítjük a versét -- meglepetésként.

Vagy egy versére a képzőművészek közül valaki fest egy képet vagy Kerámiatálat ad ajándékba az egyik művész, vagy újabban fátýoltáncot ad elő az egyik tagunk, olyan selyemkendővel, amit az egyik képzőművészünk profi módon készít.

Vagy:

ha azt mondjuk, hogy a haiku a világirodalom gyöngyszeme, akkor öten-hatan kiálltak, az elolvasás után az illető felfűzött egy gyöngyöt.

Szép nyaklánc kerekedett belőle -- a szerző nyakába akasztottuk.

De azt is megleptük, hogy az illető költőnk néhány haikuját lefordítottam egy régi tanítványommal, aki tud japánul, készítettünk belőle egy szép képet, a háttérben cseresznyevirágzás... Laminálás, és emlékbe megkapta a szerző.



	<p>Szép művészbártságok születnek, tartják a kapcsolatot egymással a műsor után is, nincsenek határok.</p> <p>Az is nagyon megható volt, amikor az egyik vendégünk szépirodalmi írásában olvasni lehetett: gyerekkorában az ő édesanyja hordott egy bizonyos anyagból készült ruhát. Azóta is keresi, nem leli.</p> <p>Az egyik tagunk kitalálta, mi lehetett az a ruhaanyag, vett belőle valamennyit, megvarrta vállkendőnek, és a szerző nyakába terítette.</p> <p>A zenészbártságokról még nem is beszéltem. A vendégek gyakran hoznak zenészeket, nekünk is kiválóak vannak... a gitárművészek ha találkoznak... felemelő, torokszorító...</p> <p>Egy-egy ilyen műsor forgatókönyve 6-8 oldalas.</p> <p>Szóval, így könnyű műsrot szerkeszteni, ha dúskálunk a tehetségekben, az ötletekben. Már tavaly alapítottam egy Sziporka-díjat, hogy tudjam honorálni ezt a rengeteg munkát. Évente egyszer, a születésnapunkon (jún. 16.) van díjazás, kitüntetés: irodalmi díj, közösségi munkáért díj, rovatvezetői díj stb.</p> <p>A közös levelezőlistát most is jól ki lehet használni, egy-egy gyors feladatra, kérdésre, szervezésre.</p> <p>A képzőművészeinknek rendszeresen vannak kiállításai (egyéni, csoportos), ott is találkozunk.</p> <p>Ha nincs műsorunk, akkor műhelymunkát szervezünk: az írás szakmai tudnivalóit tudatosítjuk. Mostanában Petőfi költői eszközeit tárgyaljuk meg, és rádöbbennek, hogy Petőfi nem is olyan egyszerű, csak a felületes szemlélőnek.</p>
<p>Tanulságok</p>	<p>Jó együtt lenni. Közös ötletelni, próbálkozni, nevetni, aztán együtt örülni a sikernek. Buktatók nincsenek.</p>
<p>Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?</p>	<p>IGEN Nem helyi sajátosság, amit csinálunk. Egymást motiválják, az egyik ötlet szüli a másikat.</p>
<p>Ha egy inspiráló szóval vagy</p>	<p>Mindenki jó valamiben. Hagyni kibontakozni. Rájönnek, hogy hozzá tudnak járulni a közös tevékenységhez.</p>

<p>mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?</p>	<p>Az IRKA-ban rovatvezetőket bízok meg feladattal. Az írástudók felelőssége már magasabb szint. Önismerés, majd önbecsülés a vége. Van dicséret, jutalom, kitüntetés (évente egyszer), de a napi köszönömök, elismerő szavak többet érnek, mert hitelesnek, igaznak tartják.</p>
<p>Kulcsszavak</p>	<p>Egymásrautaltság, egymás tisztelete, elismerése. A szeretet önmagában patetikus ömlengés, ha teszünk egymásért valamit, csak az értékes.</p>
<p>Az információ forrása</p>	<p>http://poly-art.hu/irka Daróczy Lajosné Márta, dlnemarta@gmail.com</p>
<p>Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket</p>	<div data-bbox="501 887 986 1503" data-label="Image">  </div> <p data-bbox="632 1518 855 1550">Farsangi pillangó (olaj)</p>





JÓGYAKORLAT MAGYARORSZÁG 7

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	ÉRD AROUND
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	ÉRD KÖRBE
Hely és ország	Érd, Hungary
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Szabadtéren, Érden
Célcsoport	Érd lakossága – Kerékpáros csoportok
A végrehajtás időszaka	Konkrét időszakokra vonatkozik: Föld napja április 22 közeli vasárnap. Nyáron Érd körbe este 20:30-tól (az irányítószáma Érdnek) éjfélig. Őszi autómentes napon, szeptember 22-i közeli vasárnap. Félnapos programok.
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	Sport, kerékpározás népszerűsítése, közösség összetartása, érdi identitás erősítése. Ez érdi unikummá vált, 2023-ban lesz a 21-ik alkalommal.
Célok	Kerékpározás népszerűsítése, a civil és egyéb szervezetek bevonása, az egészséggel foglalkozó szervezetek, intézmények együttműködésének kialakítása. Felhívni a figyelmet a közösségi bringázásra és a kerékpár infrastruktúra kialakításának szükségességére.
Tevékenységek	A város megkerülése több távon egyszerre 1 km-től a legkisebbeknek, akik most tanulnak biciklizni, 15km-es a kezdőknek és 30km-es, klasszikus Érdet megkerülő teljes kör. 60 km-es kör, ami



	<p>Sólyom Lajos emlékkör lett, aki az egyik szervező volt. Etyek Törökbálint érintésével a legprofibbaknak.</p> <p>Kísérő rendezvények vannak – helyi média végig közvetítette a 20 éves eseményt. Jönnek helyi civil szervezetek, akik más célcsoportokkal foglalkoznak, pl. sérült gyerekekkel foglalkozó szervezetek, rájuk is felhívjuk a figyelmet. Saját szervezet mutatják be, Nagycsaládosok kenik a zsíros kenyeret, vagy környezetvédő civil szervezetek, akik a szelektív hulladékokról tartottak workshopot.</p> <p>Minden évben a polgármester nyitja meg a rendezvényt, várható fejlesztésekről beszél. A végén bringás bemutatót tartanak. Ez által egy egész napos esemény kerekedik ebből. A COVID miatti lezárások során akkor is fontosnak tartották hirdetni, hogy most lenne, de mindenki menjen egyénileg kerékpározni, így a vírussal is kevésbé érintkezhetnek, így ez a lehető legegészségesebb eszköz, fenntartható eszköze az életünknek. Védeltségi igazolvány felmutatása mellett szervezték továbbra is a programokat.</p>
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Közösségi és a helyi média és az iskolákat kiplakátoljuk és levélben értesítjük és a helyi diákönkormányzatot is bevonják.
Eredmények	Az első alkalommal 12 fő vett részt, a csúcs 2000 fő részvétele volt.
Tanulságok	A hagyományt fenn kell tartan, a célt továbbra is hangoztatni kell.
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	IGEN
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a	A sportolással és a világ érdekes dolgai iránti nyitottsággal értékesebbé és teljesebbé tehetjük életünket.

tapasztalatot, mi lenne az?

Kulcsszavak

sport a szabadban, közösség, mozgás, mentális és fizikai egészség

Az információ forrása

Csengeri Attila –alapító főszervező, közszereplő, érdi civil lokálpatrióta:
<https://www.facebook.com/csengeriattilaerdicivillokalpatriota>

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

Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket

Érd Körbe 2023. Április 23. - Főtér, 10 óra





JÓGYAKORLAT MAGYARORSZÁG 8

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Open Door - Community, Constructive Opinion Room. A niche interface for the challenges of our environment
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Nyitott ajtó – Közösségi, Konstruktív Véleményalkotó Szoba. Egy hiánypótló felület környezetünk megoldandó feladataira
Hely és ország	Érd, Hungary
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Beltéren, kültéren, online és offline
Célcsoport	Érd lakossága – akik változtatni akarnak
A végrehajtás időszaka	
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	<p>A lakosság igényei és kívánságai figyelmet és teret kapjanak a település formálásában.</p> <p>Célunk, hogy már az akár évek óta parlagon fekvő felvetések is figyelmet kapjanak és ez előbb-utóbb önkormányzati szinten valósuljon meg, egy véleményalkotási, ügyintézési online lehetőség formájában.</p>
Célok	<p>Konstruktív közösségi véleményalkotó szobát hozott létre a 2030 Egyesület, azzal a céllal, hogy az érdi lakosok egyénileg jelezzék a lakókörnyezetükben észlelt megoldandó feladatokat, problémákat, ötleteket.</p> <p>Cél, hogy a települést érintő bármilyen hiányosságot vagy problémát a nap bármely szakában eljuttathassunk az illetékes hatóságokhoz, függetlenül attól, hogy a kérés milyen aprónak tűnik.</p>



	<p>Célunk hidat képezni az Érden élők és a döntéshozók között További cél: együtt, hatékonyan, átláthatóan tegyük városunkat SZERETHETŐBBÉ, komfortosabbá</p>
Tevékenységek	<p>Az érdeket felkérték, hogy “Vesd fel lakókörnyezetekben található eddig megoldatlan észleléseidet. Előremutató lehet, ha szakmád, rálátásod, tapasztalatod szerint akár javaslatot is teszel a megoldására.”</p> <p>Ez egy online véleményoszoba, ahol Érd bármelyik lakója hozzászólhat lakókörnyezetével kapcsolatban. Az egyesület arra is igyekezett rávenni a képviselőket (önkormányzati tagokat), hogy a polgárok bevonásával közösen dolgozzanak a megoldásokon. Az egyesület létrehozott egy Google űrlapot, hogy a polgárok bejelenthessék a problémákat, vagy kérdéseket tehessenek fel a várossal, közlekedéssel, bármivel kapcsolatban, ami Érdde kapcsolatos. A polgárok megadhatják az utca nevét, és az információt elküldik az illetékes felelősöknek, akik megpróbálják megoldani a problémát. Minden önkormányzati probléma vagy panasz ebbe a központba kerül - önkéntesek működtetik.</p>
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	<p>Google űrlap: ezen a felületen tudják lakosok bejelenteni az észlelt hibát. Önkéntesek dolgozzák fel a beérkező kéréseket és továbbítják az illetékeseknek. Nyomon követik a megoldást és emailben visszajelzést adnak a lakosnak a megoldás helyzetéről.</p>
Eredmények	
Tanulságok	<p>Fontos, hogy egy önkormányzat haladjon a technikai fejlődéssel és biztosítson felületet arra, hogy a lakossággal ilyen modern eszközökkel is tartsa a kapcsolatot és gyors, hatékony visszajelzést kapjon.</p>
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	<p>Igen, nagyon hasznos, azonban ehhez kellenek olyan önkéntesek, akik ismerik a helyi önkormányzat útvesztőit, tudják, hogy milyen ügyel kihez kell fordulni.</p>
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene	



megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	
Kulcsszavak	közösség együtt város javítás hibák online ügyintézés lakossági bejelentés önkormányzat lokálpatrióta
Az információ forrása	Csengeri Attila - közszereplő, érdi civil lokálpatrióta https://erdmost.hu/2020/11/23/nyitott-ajto-hianypotlo-felulet-kornyezetunk-megoldando-feladataira/ https://2030egyesulet.blogspot.hu/
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	



**JÓGYAKORLAT MAGYARORSZÁG 9**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Charity New Year's Run - online
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Jótékonysági szilveszteri futás - online
Hely és ország	Érd, Hungary
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Beltéren, kültéren, online
Célcsoport	Érd lakossága – akik változtatni akarnak
A végrehajtás időszaka	Minden évben megrendezésre kerül a szilveszteri jótékonysági után az érdi 20-30 - Húsz-harminc Egyesület* szervezésében 2013 óta.
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	Ezzel a jótékonysági futással támogathatja a Down Alapítvány korai fejlesztőközpontját és a Szívbeteg Gyermekekért Alapítványt.
Célok	A hagyományokhoz híven 2021-ben már kilencedik alkalommal rendeznek szilveszteri jótékonysági futást Érden, de - 2021-ben másodszer – ezúttal sem tömegben, hanem mindenki egyénileg futhat és támogathatja a Down Alapítvány korai fejlesztőközpontját és a Szívbeteg Gyermekekért Alapítványt.
Tevékenységek	Nem szabadott tömeges szilveszteri futást szervezni A COVID miatt, hanem mindenki önállóan, egyénileg vagy kisebb csapatban teljesíthette a neki tetsző távolságot. A lényeg, hogy 2021. december 31-én sétáljunk, kocogjunk vagy fussunk egyet 0 órától 24 óráig bárhol a világban.
Milyen eszközöket és módszereket használt a	A szervezők azt kérték a jótékonysági futókról, hogy futásukról küldjenek fotót a szervezőknek.





CRESTART

Projekt szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016

tevékenységek végrehajtásához?	
Eredmények	10 éve futnak különböző szervezetekért, egyre többen csatlakoznak és egyre bátrabban adományoznak az emberek. Egyre többen adományoznak olyanok is, akik nem futnak. Akár mínusz 10fokban is mennek futni, egészséges sportra hívják fel a figyelmet. Korábban nem volt közösségi futás Érden, azóta más szervezetek is szervezetek jótékonyági közösségi futást.
Tanulságok	Az időben való szervezés fontos, akár több hónappal korábban érdemes elkezdni. A legfontosabb az elhatározás, ha jó a cél, akkor kudarc esetén sem szabad feladni, mert meghozza a sikert. A forrás nem szokott akadály lenni általában, mert vagy megérkezik, de az együttműködésre lehet építeni más szervezetekkel, cégekkel, ha megfelelően tudjuk képviselni az érdekeinket, akkor kisebb forrásokból is meg tudjuk szervezni a programunkat.
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	„Fuss magadért, az egészségedért és fuss azokért a szervezetekért, akik minden nap sokat tesznek másokért”
Kulcsszavak	
Az információ forrása	Csengeri Attila - közszereplő, érdi civil lokálpatrióta, https://www.facebook.com/csengeriattilaerdicivillokalpatriota https://erdmost.hu/2021/12/11/iden-lesz-jotekonyosagi-szilveszteri-futas/ https://2030egyesulet.blogger.hu/

Funded by
the European Union

Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket

* a 20-30 - Húsz-harminc Egyesület céljai: Részt vállaljon a helyi közösségek és lokálpatrióta mozgalmak kibontakoztatásában. Támogassa a települések modernizációját elősegítő fejlesztéseket. Adott esetben a helyi önkormányzatok képviselő-testületeiben és közgyűléseiben képviselést szervezve az önkormányzati munkában részt vegyen, vagy pedig a helyhatóságok tevékenységét kívülről segítse, illetve építő kritikával illesse azt. Rendszeresen közéleti jellegű programokat, rendezvényeket szervezzen. Irányt és dinamikát adjon a helyi és az országos közélet fejlődésének. Különböző generációk szószólójaként kiálljon azok érdekeiért, különösen fiatal felnőttek, családok és gyermekek érdekeiért.



December 11, 2021 11:10 a.m. info@erdmost.hu




Funded by
the European Union

JÓGYAKORLAT MAGYARORSZÁG 10

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Vers csak neked – Telefonon mondanak verset az Örkény Színház művészei
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Vers csak neked – Telefonon mondanak verset az Örkény Színház művészei
Hely és ország	országosan
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	telefonon
Célcsoport	Bárki, aki a COVID miatt magányos, vagy csak élő szóra vágyik és szeretne verset hallani egy színésztől.
A végrehajtás időszaka	2020. április 11. a Költészet napjától, 2020. június 21-ig.
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	
Célok	Hasznosítani a színészek tudását, idejét a COVID idején is. Oldani az emberek bezártság érzését, a magányát.
Tevékenységek	<p>Az Örkény Színház társulata április 11-én, a költészet napján elindította a VERS CSAK NEKED akcióját. Nézőterük zárva volt a COVID miatt. Mégis: szeretnék, ha nézőiknek személyesen adhatnának valamit: szerették volna oldani a bezártság érzését, a magányt.</p> <p>A színház honlapján lehetett jelentkezni, itt kellett kiválasztani a költőt, akitől verset szerettünk volna hallani, meghagyva nevünket, telefonszámunkat, és az időpontot, amikor hívhatnak minket. A</p>



	<p>megadott időpontban a társulat egy tagja felhívta az illetőt és elmondta neki a kedvenc költője egy versét.</p> <p>Az Idősek Barátai Program ide beregisztrálta számos magányos idős tagját, akik a híres színész hívásáról és a vele való beszélgetésről még hónapokkal később is lelkesedve beszéltek. A színészek visszajelzése is arról tanúskodtak, hogy mennyire megérintette őket egy- egy időssel folytatott telefonbeszélgetés. Ebből aztán további együttműködések alakultak ki.</p>
<p>Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?</p>	<p>A színház igazgatója egy youtube-videót készített a kampányról, hogy elindítsa a Vers csak neked akciót.</p> <p>Az emberek egy google űrlapon keresztül jelentkezhettek a színház honlapján.</p>
<p>Eredmények</p>	<p>A Vers csak Neked című projekt keretében 2020 április 11-től a színház művészei mintegy 3000 jelentkezőt hívtak fel telefonon, hogy elmondják nekik kedvenc költőjük versét, enyhítendő a magányt és az elszigeteltséget, amit a karantén okozott.</p> <p>Vers csak neked 2.0 : 2020 adventkor az Örkény Színház felújította VERS CSAK NEKED akcióját. Felhívta a lakosság figyelmét, hogy gondoljunk azokra, akik egyedül vannak ilyenkor, a járvány miatt nem is mozdulhatnak ki és örülnének annak, ha felhívnák őket egy-egy kedves költőjük versével. Az akció 2021 január 6-ig tartott, addig társulatunk tagjai ezer verset mondtak el telefonon. A jelentkezések nagyon gyorsan történtek, az összes hely betelt négy és fél óra alatt!</p> <p>Nemzetközi kapcsolódás: Nagyon hasonló kezdeményezésbe fogott a párizsi Théâtre de la Ville is. A francia színház felkérésére az Örkény társulata is csatlakozott ahhoz a nemzetközi projekthez, melynek célja, hogy a hazájuktól távol élő emberek is részesülhessenek az élő, jelen idejű, személyes vershallgatás élményében.</p> <p>2020 júniusában az Örkény Színház társulatának tagjai felhívta telefonon azokat a Franciaországban élő magyarokat vagy magyarul jól beszélő külföldieket, akik magyar nyelven szeretnék verset hallani kedvenc költőjüktől. A Théâtre de la Ville művészei pedig francia nyelven mondtak verset franciául beszélő magyaroknak és a Magyarországon élő franciáknak.</p>
<p>Tanulságok</p>	

<p>Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?</p>	<p>IGEN</p>
<p>Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?</p>	
<p>Kulcsszavak</p>	<p>vers, színház, önkéntes, magány, oldása, telefonos, COVID, kultúra, emberség</p>
<p>Az információ forrása</p>	<p>https://www.orkenyszinhaz.hu/hu/hirek/a-theatre-de-la-ville-paris-es-az-orkeny-szinhaz-egyuttmukodeseben-folytatodik-a-vers-csak-neked</p> <p>https://www.orkenyszinhaz.hu/hu/hirek/vers-csak-neked-20</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=bGz84nK0vTU</p>
<p>Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket</p>	



Projekt szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016



Funded by
the European Union

JÓGYAKORLAT HOLLANDIA 1

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	<p>SZÉP ZÖLD ALAPÍTVÁNY</p> <p>A jó gyakorlatokat a Stichting Lekker Groen szervezi. Ez az alapítvány 3000 gyermeket szolgál Rotterdam környékén, amelyet alacsony társadalmi státusz jellemez, és ahol nem gyakori, hogy a természetet keresik, mint pihentető környezetet, ahol a város és a szomszédság stressze és ingerei eltűnnek. Az egészséges környezet megismerése arra is ösztönzi a gyerekeket, hogy másképp tekintsenek a természetre.</p> <p>A tevékenységek célja a tanulás, a mozgás és az étkezés, és a tevékenységeket szabadúszók és önkéntesek segítik, akik mindegyike a tevékenység irányításához szükséges sajátos szakértelemmel rendelkezik</p>
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	<p>Városon kívüli projekt, közös séta</p> <p>Sandra és Luna</p> <p>Madárles</p>
Hely és ország	Rotterdam, Hollandia és környéke
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Mind benti és kinti tevékenység, megismerkedés Lunával elsősorban online. Mind benti és kinti tevékenység, Sander és Luna videóinak megnézése, a sétákat kültéren szervezik, Sander és Luna videóit pedig online.
Célcsoport	<p>A célcsoport az alacsony társadalmi státuszú és kisebb egészségügyi problémákkal küzdő gyermekek. Őket az iskolákkal és a szociális hálózattal való kapcsolattartáson keresztül szűrik ki. Tehát nem azok az iskolák, ahol ezek a tevékenységek már szerepelnek a tantervben, hanem olyan környékek, amelyeknek szükségük lenne az erre irányuló támogatásra.</p> <p>A Welzijnswerkkel is volt együttműködés, ahol számos tevékenységet az önkormányzat engedélyével folytathattak, mivel az alacsony társadalmi</p>





	<p>státuszú gyermekek több teret kaptak, hogy továbbra is részt vehessenek a szabadtéri tevékenységekben.</p> <p>Erre jó példa volt a közös séta mint tevékenység.</p>
A végrehajtás időszaka	A szervezet már több éve létezik, de a Covid alatt kezdett el új, specializált tevékenységeket folytatni.
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	Az alacsony társadalmi státuszú és városi területeken élő gyermekek többsége általában távol van a természettől. A családokban gyakran sem fizikailag sem anyagilag nem rendelkeznek eszközökkel a természet megismertetéséhez. Az alapítvány támogatja a természetben való részvétel tudományos jelentőségét.
Célok	A természetet eszközként használva: -az impulzív viselkedés csökkentése -a hosszú távú tervezés fontosságának megtapasztalása -lehetőséget adni a gyerekeknek a természet megismerésére a "zárt környezetből" a Covid alatti korlátozások során
Tevékenységek	-sétáljunk együtt és fedezzük fel a természetet -Sander és Luna Egy őrült tudós és egy lázadó tinédzser videókat készít a természetből származó növényekkel készült termékekről, mint például "hogyan lehet limonádét készíteni a csomó fűből".
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Youtube videók -didaktikai útmutatás szakemberek által, mert a vidéki emberek túlságosan távol vannak a városi kamaszoktól. - Nincs tanulási kényszer, hanem lépünk ki a természetbe, és nézzük meg, mi történhet.
Eredmények	Az eredmény nem mérhető közvetlenül, de vannak olyan gyerekek, akik a videókban szereplő utasításokat felhasználva számos egészséges terméket készítettek.
Tanulságok	A szervezetként Covid során nem szabad önállóságot feltételeznie, hanem tudatosan több lépést kell tennie annak érdekében, hogy kapcsolatba lépjen a célcsoportjával. A ösztönzésük szükségszerű. Az ajtóban állni és a gyerekeket távolról hívni ahelyett, hogy távolról szólítanád meg őket, pozitív hatással van.
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	A séta mint tevékenység bárhol átalakítható. A youtube videók készítése kicsit nehezebb, mert ez egy költséges vállalkozás, és már nem támogatja a kormány vagy más.





Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	Egy másik módja annak, hogy célcsoportunkat irányítsuk és kapcsolatot tartsunk az alacsony társadalmi státuszú gyerekekkel a magány és a bizonytalanság idején.
Kulcsszavak	Manőverezőképesség Nélkülözhetetlen Részvétel, bevonás A célcsoport érdekeiben és igényeiben való gondolkodás
Az információ forrása	Interjú a Lekker Groen alapítvánnyal https://www.facebook.com/destaduit/videos/sander-luna-lekker-modderen/306752027078163/ https://ms-my.facebook.com/destaduit/videos/sander-luna-huisdier-vear-a-day-the-worm-hotel/378562263111995/



JÓGYAKORLAT HOLLANDIA 2

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Arany Napok Alapítvány
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Itt különböző bevált gyakorlatokat ismertetünk, vagy hivatkozunk rájuk egy link segítségével
Hely és ország	Hollandia, Elvileg minden önkormányzat használhatja a platformot.
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Kültéri, online és offline, néha fizikai jelenlét a koronával kapcsolatos megállapodásoknak megfelelően.
Célcsoport	A Golden Days Netherlands az idősek számára létrehozott jótékonyági szervezet. Az alapítvány, amely az idősek magányérzete ellen küzd. Ezt úgy tesszük, hogy inspiráljuk és támogatjuk a gondozási központokat és a közösségi központokat az idősek számára szervezett tevékenységek szervezésében.
A végrehajtás időszaka	A szervezet már régóta működik, kiterjedt önkéntes hálózattal rendelkezik, és támogatásokat vehet igénybe, például az Oranje Fonds-tól.
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	A Corona-vírus megjelenése teljesen felforgatta mindannyiunk világát. A hatás nagy, ahogyan a bevezetett korlátozások is. És ez nincs másképp a mi törékeny időseink esetében sem. Ők abba a csoportba tartoznak, amelyet ez idő alatt extra csapás ér. Az egészségügyi kockázatokon túl a tevékenységek és a szeretteik látogatásainak csökkenését is tapasztalják. Bár ezt mindig várják. Azokban az időkben, amikor a távolság látszólag dominál, minden eddiginél nagyobb szükség van a kapcsolatra és a kapcsolattartásra. A magány leselkedik ránk, és ahhoz, hogy az időseknek kellemes kikapcsolódást tudjunk nyújtani, a korlátok helyett a lehetőségeket nézzük. Most különösen fontos, hogy az idősek érezzék, hogy nem felejtették el őket. Sok nagyszerű kezdeményezést találnak ki és szerveznek az egészségügyi intézményekkel együtt. Ez látható ezen a videón is, amelyen a Castrovalva gondozási csoport idős tagjai - az Almere City FC-vel és a Gouden Dagen-nel együtt - szorgalmasan festik az ablakokat. Csodálatos interakció, és az arcok sokat mondanak. Minden egy mosolyért! A Golden Days továbbra is





	elkötelezett az idősök iránt, és reméli, hogy még több figyelmet tud generálni, hogy még többet tegyünk lehetővé a célcsoportunk számára.
Célok	<p>Több (értelmes) találkozás</p> <p>A (szociális) hálózat bővülése</p> <p>Több öröm és elégedettség megtapasztalása az étellel kapcsolatban.</p> <p>Több lehetőség a társadalomban való részvételre (participáció).</p> <p>A tudás és/vagy a készségek megerősítése.</p> <p>Nagyobb hajlandóság mások segítésére. Több megértés a más (kulturális) háttérrel rendelkező emberek iránt.</p>
Tevékenységek	<p>Idősök projektjei</p> <p>Buddy projektek</p> <p>hálózati csoportok</p> <p>szociális nappalik</p> <p>közös étkezés vagy kirándulás</p> <p>jelentés</p> <p>együtt mozogni</p> <p>digitális segélyszolgálatok</p> <p>Ablakfestés: https://www.youtube.com/watch?v=ChD--AHJ_uU</p> <p>házi könyvtár</p> <p>Könyvek olvasása az otthoni könyvtárral Nem kell elhagynia a házat egy jó történetért. Az Otthoni Könyvtárban 100 e-könyv már mindenki számára elérhető, még akkor is, ha nem vagy tag. Az alkalmazással a könyvtárak mindenkit, aki otthon tartózkodik, szeretnének ösztönözni, és nagyszerű olvasási élményt nyújtani. A ThuisLieb elérhető a Google Play Store-ban vagy az iTunes App Store-ban. Tudsz még többet? Nézz meg a www.bibliotheekavv.n honlapot.</p> <p>Wouter Harbers (35) Zeistből már öt éve szervezi a Golden Coffee koncerteket. Az idősök élvezik a repertoárját és a klasszikus zenében való széleskörű jártasságát. Mert ez az a megkülönböztető tényező, ami a</p>



	<p>zongoristát olyan különlegessé teszi. A játék mellett a hallgatóság mindig magyarázatot kap a zenedarabok háttéréről. .</p> <p>Harbers és a hallgató számára is csúcspontot jelentettek az Aranykastély koncertjei, amelyeket a világjárvány idején az ONS tévécsatorna közvetített. A zenei előadások egy zenei világkörűli turnét alkottak, amelynek során Harbers minden alkalommal más-más helyre látogatott el. Párizstól Bécsig és Lipcsén keresztül Magyarországra és Lengyelországba. .</p> <p>Négy zenész barátjával együtt Harbers a Kasteel De Vanenburgból biztosítja az előadásokat. "A koncertek alatti magyarázatok az én műfajom" - mondja Harbers. „Elmondok valamit a zenéről, a mögötte lévő történetről, így sokkal jobban megelevenedik. Ezt teszem az Aranykastély koncerteken is. Hogy egy kicsit életre keljen, az emberek tényleg ott legyenek."</p> <p>NINCS SZEMÉLYES KAPCSOLATFELVÉTEL, DE SZEMÉLYES ÜZENET</p> <p>Így tudasd velük, hogy gondolsz rájuk! A figyelem és a támogatás apró gesztusa, amely nagy hatással van a lelkiállapotra ezekben az időkben. A térképeket kattintással töltsd le, utána szabadon felhasználhatod és szerkesztheted őket. Tegye őket személyessé egy szép szöveg és/vagy logó hozzáadásával, és gondoskodjon arról, hogy eljussanak a megfelelő személyhez. Küldjön el minél többet. Minden kártya egy mosoly! .</p> <p>Plusz két kép a térképről</p>
<p>Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?</p>	<p>Nincsenek speciális eszközök.</p> <p>Használtuk a meglévő hálózatot, hogy a covid alatt is el tudjuk érni a célcsoportokat.</p>
<p>Eredmények</p>	<p>A Covid alatti tevékenységek mennyiségének köszönhetően sok idős ember (nem mérhető) nem maradt magányos, hanem közvetett kapcsolatba került a környezetével és a társadalommal. Úgy érezték, hogy meghallgatják őket, és tudatában voltak a társadalom különböző csoportjainak fokozott figyelmének.</p>
<p>Tanulságok</p>	<p>Sokat elárul az emberek rugalmasságáról és kreativitásáról, akik válság idején is keresik a kapcsolatot. Szervezetként fel kell ismernie, hogy nemcsak a résztvevőkre való odafigyelés fontos, hanem az önkéntesek iránti figyelemnek és megbecsülésnek is folytatódnia kell.</p>

Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	Elvileg a legtöbb tevékenységet a stabilitás idején is el lehet végezni, de az emberek hamarabb kezdik értékelni a fizikai kontaktust.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	Meglátni a lehetőségeket, a kihívásokat, kreatívnak maradni, életben tartani a szervezetet.
Kulcsszavak	Kreativitás / rugalmasság / törődés egymással
Az információ forrása	Interjú /online/internet Ablakfestés: https://www.youtube.com/watch?v=ChD--AHJ_uU Arany kávé koncertek https://www.nlvoorelkaar.nl/coronahulp/#
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	

**JÓGYAKORLAT HOLLANDIA 3**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Művészet elszigeteltségben a Covid-járvány miatt
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Art in isolation due to Covid epidemic
Hely és ország	Nemcsak Hollandiában, hanem a világ minden tájáról meglátogathatták ezt a virtuális online tevékenységet.
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Online
Célcsoport	Különösen a gondozás alatt álló - és otthonokban élő idősek
A végrehajtás időszaka	Egész Covid időszak, amikor a fizikai érintkezés nem volt megengedett.
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	Művészek és önkéntes szervezetek együttműködése által szervezett Art in Isolation. A COVID-19 világjárvány idején egy speciális célcsoport számára szervezett kulturális tevékenység volt a "Művészet az elszigeteltségben" című, idősek számára rendezett virtuális kiállítás.
Célok	Ezt a kiállítást azért indították el, mert sok idős ember, különösen az idősek otthonaiban és gondozóházakban élők, a világjárvány miatt elszigetelődtek, és fizikailag nem tudtak művészeti galériákat vagy múzeumokat látogatni.
Tevékenységek	A virtuális kiállítást művészeti szervezetek és önkéntesek együttműködése szervezte. A kiállításon mind befutott, mind feltörekvő művészek alkotásai szerepeltek, és a művészet különböző műfajait, köztük festményeket, szobrokat és fotográfiát mutattak be.
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Nincsenek speciális eszközök





Eredmények	A kiállítás nagy sikert aratott, és a világ különböző részein több ezer idős emberhez jutott el. Csodálatos példája volt annak, hogy a művészeti közösség hogyan tudott alkalmazkodni és kreatív megoldásokat találni a közönséggel való kapcsolattartásra a világjárvány idején.
Tanulságok	<p>A projektben részt vevő önkéntesek sokat tanultak a rugalmasság, a kreativitás és az együttműködés fontosságáról.</p> <p>Először is megtanulták, hogyan kell rugalmasnak lenni és gyorsan alkalmazkodni a változó körülményekhez. A COVID-19 drámaian megváltoztatta az események szervezésének és lebonyolításának módját, és az önkéntesek megtanultak gyorsan és hatékonyan reagálni ezekre a változásokra.</p> <p>Másodszor, megtanulták, hogyan találjanak kreatív megoldásokat a kulturális tevékenységek folytatására akkor is, amikor a fizikai összejövetelek nem lehetségesek. Az önkéntesek új módszereket találtak ki az online kiállítások, előadások és workshopok szervezésére, és alkalmazkodtak a digitális technológiák lehetőségeihez és korlátaihoz.</p> <p>Harmadszor, megtanulták, milyen fontos az együttműködés és a kommunikáció a kulturális tevékenységek szervezésében. A COVID-19 emlékeztetett bennünket arra, hogy mindannyian együtt vagyunk ebben az egészben, és hogy fontos, hogy együttműködjünk a rendezvények biztonságossá és sikeresé tétele érdekében.</p> <p>Végül pedig az önkéntesek megtanulták, hogyan használhatják képességeiket és szenvedélyeiket arra, hogy segítsék és támogassák közösségeiket a nehéz időkben. A COVID-19 során a kulturális tevékenységek szervezése nem csak a másokkal való kapcsolatteremtés módja volt, hanem az értelmet és a beteljesülést is megtapasztalhattuk, amikor valami nagyobb dologhoz járultunk hozzá, mint mi magunk.</p>
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	Igen, bárhol megtörténhet, feltéve, hogy a művészek és az önkéntes szervezetek között jó az együttműködés.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	A dobozon kívüli gondolkodás, a művészet fizikai jelenlét nélkül is fontos médium lehet.
Kulcsszavak	Kreatív gondolkodás, Link, Technológia, szükségletek





Projekt szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016

Az információ forrása	Online/interjú a résztvevővel és a szervezővel egy idősek otthonában kialakított kis környezetben. https://www.volkshotel.nl/blog/art-cult/digital-expo-isolation-portraits-by-vera-van-dam/
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	https://www.volkshotel.nl/blog/art-cult/digital-expo-isolation-portraits-by-vera-van-dam/ https://issuu.com/amcamsterdam/docs/kunst_in_tijden_van_corona https://www.kunstindezorg.com/nieuws/inspiratie-corona-zorgkunst-in-nederland-en-buitenland/



Funded by
the European Union

**JÓGYAKORLAT HOLLANDIA 4**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Fénytúra
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Lichtjestour
Hely és ország	Hollandia. Elvileg a legtöbb vidéki faluban a fénytúrát a vidéki egyesületek szervezik. A Covid idején minden bizonnyal ezek voltak azok a szervező testületek, amelyek lehetővé tették ezt a túrát a falvakban.
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Kültéri
Célcsoport	Alapvetően az egész lakosság
A végrehajtás időszaka	December hónapban, ahogy ez a tevékenység már a Covid előtt is zajlott.
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	<p>A rendezvény Eindhoven 1944. szeptember 18-i felszabadítása után jött létre. Az emberek meg akarták mutatni, hogy a háborús idők után visszatért a fény az életükbe. Mivel a háború után ilyen rövid időn belül kevés volt az anyag, égő gyertyákat helyeztek az ablakok elé.</p> <p>A Lichtjestour tökéletesen illeszkedik a jelenlegi intézkedésekhez - mondja a szervezet: - A falvak lakói otthonról vagy az út mentén egymástól kellő távolságra lévő, színes fényekkel díszített traktorok hosszúkás, színes szalagjában gyönyörködhetnek. A szervezet arra kéri a lakosságot, hogy ne jöjjenek oda a rajthoz.</p> <p>Az ok, amiért mi, mint vidéki szervezet más formában folytattuk ezt a túrát, annak az az oka, hogy egy kis fényt vigyünk ezekbe a sötét időkbe, amikor az emberek "sötét időket" élnek a lezárás miatt.</p>
Célok	Mutatni a lakosságnak, hogy együtt tudunk fényt adni ezekben a sötét időkben is, és ez is egy módja annak, hogy megmutassuk, hogy az emberek gondolnak egymásra.





Tevékenységek	<p>A szabadban a traktorokat sokféle világítással díszítették fel, és előre meghatározott útvonalon haladtak, hogy az emberek a szabályok betartása mellett otthonról vagy a szabadban követhessék a menetet. A Drontense Lichtjestour egy év kihagyás után a következő hétvégén ismét versenyezni fog, bár a korona miatt átalakított formában.</p> <p>Tavaly a Corona intézkedések megzavarták a dolgokat. Ebben az évben a szervezet némi kiigazítást hajtott végre. Például a mintegy negyven-ötven feldíszített és kivilágított traktorral induló túra 15 órakor kezdődik, így a túra 17 órakor ér véget, a szervezet szerint még nincs nagyon sötét, de elég sötét ahhoz, hogy élvezni lehessen a fényeket.</p> <p>A túrát Swifterbantban, Biddinghuizenben és Drontenben tartják, három napra elosztva. A pontos útvonalakat az interneten fogják közzétenni. A rajtnál a nyilvánosságot nem engedik be, ezért a szervezet nyomatékosan kéri, hogy ne jöjjenek oda.</p>
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	
Eredmények	<p>Tekintettel a sok kedves és pozitív reakcióra a közösségi médiában, ez a turné nagyon sikeres volt, és egy kis megkönnyebbülést hozott az embereknek ebben a sötét időszakban.</p>
Tanulságok	<p>Egy kis kreativitással és az önkéntesek elkötelezettségével egy meglévő esemény is átalakítható a Covid szabályai szerint.</p>
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	<p>Végül fény túrákat szerveztek az egész országban (főleg vidéken, részben a használt traktorok miatt).</p>
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	<p>A fény melegséget, kapcsolatot és világítást biztosít a sötét időkben.</p>
Kulcsszavak	<p>Kapcsolat, elkötelezettség, kreativitás, vidámság</p>



Az információ forrása

Dronten vidéki szervezet, helyi újság, interjúalanyok
<https://www.youtube.com/watch?v=RNVEvNQFaMo>

Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket




**JÓGYAKORLAT HOLLANDIA 5**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	B. Zene
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	B. Music - Musica tra i libri
Hely és ország	Marina di Campo, Elba Szigete, Olaszország. A Balestrini Gentini Városi Könyvtárban kapott helyet, melyet a LINC szövetség vezetett.
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	A koncerteket zárt térben rendezték, rögzítették, és a felvételeket élőben sugározták a Facebook-on. Ezeket megelőzte a szervezet rövid élő bevezetője.
Célcsoport	Felnőttek, idősek, gyermekek, művészek, könyvtárlátogatók és zenekedvelők
A végrehajtás időszaka	2020 december – 2022 december
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	<p>A B.Zene olyan kezdeményezés, amely összehozza azokat, akik Elba Szigetén évek óta zenét és kultúrát művelnek szenvedéllyel, azokat, akik ingujjukat felgyűrve harcolnak az ellen, hogy a vírus elvegye szépérzékünket...úgy, ahogy egészségünkkel tette.</p> <p>Kapcsolatba léptünk az Elba Szigetén aktív zenei csoportokkal, és összehoztunk egy könyvtárat és 53 zenészt, hogy támogassuk a zenét és kultúrát a szigeten. Minden szombaton online koncert!</p> <p>A B.Zene projektet úgy alkották meg, hogy erősen éreztessék a központosítást: közösségi finanszírozási kampányt indítottak a minikoncertek támogatására az Elba szigeti zenei élet legaktívabb csoportjai finanszírozására.</p> <p>A B.Zene hozzáférhetővé tette a kultúra színhelyéül a Campo Nell*Elbaban működő városi könyvtárat (innen ered a B.Zene elnevezés), így használhatóvá téve az elbai zenészeknek egy előadói helyszínt: minden héten a zenészek egy csoportja fél óráig játszhatott a könyvtár</p>



	<p>helyiségeiben és az előadásokat a könyvtár és partnerszervezetei szociális csatornáin élőben sugározták.</p> <p>Az adománygyűjtő kampányt felhasználjuk arra is, hogy kompenzáljuk azokat a művészeket, akik a kezdeményezés mellé álltak és a támogatóknak díjakat adhassunk. (A projekt céljaira készült B.Music listától különféle elismerésekig, amiket magán szponzorok ajánlottak fel.</p>
Célok	<ul style="list-style-type: none"> • Azon művészek hálózatának megszilárdítása és bővítése Elbáról és más területekről, akik tevékenysége megbízható • A heti, eredeti és műzenei online és személyes részvételi események ütemtervének megalkotása • Elba kulturális kínálatának szinten tartása a vészhelyzetben is • Helyszín biztosítása a művészetek, kultúra és tradíciók számára és ezek megosztására
Tevékenységek	<ul style="list-style-type: none"> • Társadalmi kampány kialakítása • Elbáról és környékéről zenészek bevonása • A művészeti szektorban működő technikusok és operátorok bevonása • Cégek és helyi hatóságok bevonása • "Előadói tér" kialakítása a Campo Nell*Elbai Városi Könyvtárban • A koncertek megvalósítása
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	<p>Műszaki berendezéseket és szoftvert hangszeres, audió és videó felvételekhez. Szociális teret és honlapokat reklámozáshoz. Facebookot és Youtube-ot koncertekhez. Produzioni dal Basso felületet közösségi finanszírozáshoz.</p>
Eredmények	<p>A zenészek tovább gyakorolhatták hivatásukat, a járvány ellenére az együttműködés és szolidaritás hangulata alakult ki, az otthon maradt emberek élvezhették a heti koncerteket online, 2021-től pedig személyesen a könyvtárban. Nagyobb jó érzés, közösségi és kulturális cserefolyamatok érvényesülése.</p>
Tanulságok	<p>A nehézségek ellenére is mindig képesek vagyunk együtt valamit alkotni</p>
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	<p>Igen</p>

<p>Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?</p>	<p>A zene csodája, varázsa.</p>
<p>Kulcsszavak</p>	<p>Zene, Könyvtár, Streaming, Covid-19, Közösség, Koncertek</p>
<p>Az információ forrása</p>	<p>https://www.progettolinc.it/2020/12/30/bmusic/ https://sites.google.com/progettolinc.it/bmusicsummerfestival/home https://www.facebook.com/bmusicelba/</p>
<p>Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket</p>	<div data-bbox="528 913 767 1227" data-label="Image">  </div> <p data-bbox="794 920 1433 1048"> Il progetto B.Music nasce per rivendicare con forza questa centralità attraverso una campagna di crowdfunding per finanziare una serie di mini-concerti dei gruppi più attivi della scena musicale elbana e la pubblicazione di un album collettivo. </p> <p data-bbox="794 1081 1433 1245"> B.Music mette a disposizione un luogo di cultura, la biblioteca comunale di campo nell'Elba (da qui il nome B.Music) per offrire uno spazio virtuale di esibizione agli artisti e alle artiste elbani: ogni settimana, un gruppo di musicisti si esibirà per mezz'ora nei locali della biblioteca e l'esibizione sarà trasmessa live attraverso i canali social della biblioteca e dei soggetti partner. </p>

**JÓGYAKORLAT HOLLANDIA 6**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Idős emberek és diákok – mindig jó kombináció Az “Oma’s Soep” cég diákokat hoz össze idősekkel, hogy együtt főzzenek levest. Így tesznek különböző holland városokban. De a koronavírus miatt ez lehetetlenné vált. Ezért azután valami mással jöttek elő, hogy megelőzzék az idősek elmagányosodását. “Két ember összekötése könnyebben vezethet kapcsolathoz.”
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Nagyi leve
Hely és ország	Amszterdamban kezdődött, majd Hollandia nagyobb városaiban is elterjedt. Általában egyetemi városokban, hiszen diákokat hoztak össze idősekkel, hogy együtt munkálkodjanak.
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	beltéri
Célcsoport	idősek
A végrehajtás időszaka	A Covid előtt kezdődött, de más formában folytatódott a Covid alatt
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	“Oma’s Soep” viccekkel próbálta megelőzni az idősek elmagányosodását. Céggel most 6 diákvárosban vagyunk aktívak. Az “Oma*s Soep” összehozza az időseket és diákokat, hogy együtt főzzenek levest közösségi központokban. Idősek és diákok többnyire jó kombinációt alkotnak. És nem csak azért, mert a diákoknak mindig van szabadidejük. A diákok tele vannak étellel, míg az időseknek van mire emlékezni. Az idősek és diákok tudnak együtt viccelődni a szó jó értelmében. A diákok, mert az egész élet előttük van. Az idősek, mert ők már mindent megtapasztaltak. Így azután valahol középben találják magukat. Jó ezt látni. A korona idején a diákok és az idősek már nem főzhetek együtt a közösségi központokban. “Megfordítottuk a szerepeket” mondták a szervezők. Általában az idősek jönnek a receptekkel. Ugyanígy ők a





	<p>mesterszakácsok a főzés során. Most a fiatalok főzik a levest, amit aztán elvisznek az idős otthonába. Így az idős ember hetente kapcsolatba kerülhetett anélkül, hogy kitétte volna a lábát otthonról.</p> <p>Két ember összekötése a cél. A levest szállító diákok gyakran adnak hozzá egy személyes üdvözlőlapot. Egy-egy kedves, bátorító üzenettel, hogy támogassák az időst. Vagy a telefonszámukat megadják és felajánlják, hogy hívja fel őt az idős egy beszélgetésre. Igyekszünk két embert összekötni, amennyire csak lehet. Így könnyebben kialakulhat egy kötelék. És például együtt is elmehetnek sétálni. Az idősek nagyon várják ezeket a kapcsolattartási pillanatokot A B.Zene hozzáférhetővé tette a kultúra színhelyeül a Campo Nell*Elaban működő városi könyvtárat (innen ered a B.Zene elnevezés), így használhatóvá téve az elbai zenészeknek egy előadói helyszínt: minden héten a zenészek egy csoportja fél óráig játszhatott a könyvtár helyiségeiben és az előadásokat a könyvtár és partnerszervezetei szociális csatornáin élőben sugározták.</p> <p>Az adománygyűjtő kampányt felhasználjuk arra is, hogy kompenzáljuk azokat a művészeket, akik a kezdeményezés mellé álltak és a támogatóknak díjakat adhassunk. (A projekt céljaira készült B.Music listától különféle elismerésekig, amiket magán szponzorok ajánlottak fel.</p>
Célok	Magányosság megelőzése. Lehetővé tenni, hogy az idősek és a fiatalok együtt éljék az életüket, így jobban meg tudják érteni egymást.
Tevékenységek	Nem csak együttes leves főzés vagy a leves főzés időseknek, hanem felderíteni, hogy ezek az egyedi kapcsolatok milyen további közös tevékenységeket hoznak felszínre.
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Semmi különöset, csak kihasználtuk a tényt, hogy fiatalok és idősek jobban megértik egymást, ha közösen csinálnak dolgokat.
Eredmények	Újra jobban: Martijn elmesél egy üzenetet, amit egy fiútól kapott. Az olasz nagymamájáról szól, aki mostanában levest kap. "20 évig egyedül élt Hollandiában." Családja nagy része még mindig Olaszországban él. A közösségi tér látogatása volt az összes közösségi tevékenysége. Most, hogy a vírus miatt ez nem lehetséges, gyorsabban kezdett leépülni. A levesek után sokkal jobban lett.





Tanulságok	Generációk közötti kapcsolat kiépítése mindkét oldalnak kielégülést és megbecsülést biztosít.
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	Ez a szervezeti forma természetesen állandóan használható, azokon kívül, amik a Covid előtt is léteztek. Együttesen még jobban erősíthetik a kapcsolatokat.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	A generációs szakadék inkább lehetőség, mintsem korlát.
Kulcsszavak	Kapcsolat, magány, generációk, inspiráció, tisztelet.
Az információ forrása	Internet, résztvevő diákok, egyetemisták https://omassoep.nl/
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	



**JÓGYAKORLAT HOLLANDIA 7**


JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Egyél Meg Alapítvány
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Egyél Meg Alapítvány – Eet Mee Foundation
Hely és ország	Hollandia
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Kezdetben otthonokban, de a Covid miatt online
Célcsoport	Idősek és menekültek, vagy magányos emberek
A végrehajtás időszaka	Alapítványként indult 2012-ben
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	<p>Az Eet Mee Alapítvány 11 éve működik. Mindenki felé elkötelezettek vagyunk, aki szeretne új emberekkel ismerkedni. Ugyancsak nagy erővel fordulunk az idősek és a menekültek felé. Érdeklődők vacsoracímként regisztrálhatnak a honlapon, vagy tudathatják, hogy enni szeretnének valahol. Ezután megkeressük az összeillő embereket. Ha sikerül, az emberek sűrűbben találkozhatnak. Az étel tulajdonképpen segédeszköz. A lényeg a találkozás: az együttlét a legfontosabb.</p> <p>A koronavírus okozta szigorú szabályozások miatt a találkozásoknak vége szakadt, az emberek nem találkozhattak egymással. Így a vacsorák is elmaradtak. Sok ember a félelem miatt azt választotta, hogy otthon marad. Ugyanakkor világos volt az is, hogy az embereknek szükségük van kapcsolatokra. Ezért valami újdonsággal kellett előrukkolnunk. Felhívtuk az összes idős tagunkat, és megkérdeztük, hogy mit szeretnének, mire van szükségük. Ezután minden héten felhívtuk őket.</p> <p>Ennek eredményeként jobban tudták kezelni a feszültséget és az egyedüllétet. Minél több embernek szerettük volna megadni ezeket a felszabadult pillanatokot. Így született a videóvacsorák ötlete." Videóvacsorák: "Ezekkel a videóvacsorákkal továbbra is megpróbáljuk</p>





	<p>összehozni az embereket. Az embereket a rendszerünkön keresztül kötjük össze. Megkérjük a résztvevőket, hogy ők maguk főzzenek valami finomat. És szépen terítsék meg az asztalt. A vacsora alatt az emberek beszélgethetnek és megismerhetik egymást videókapcsolat segítségével. A vendégek ötleteket kaphatnak arra, hogy hogyan szervezhetnek kellemes vacsorákat. Ha ezt nagyon bonyolultnak találják, először kipróbáljuk velük. Résztvevőink az ország minden pontján laknak és nagyon különbözőek. Mindenkinek más-más oka van arra, hogy részt vegyen.</p>
Célok	<p>Közösségi összetartozás kialakítása, a magány megakadályozása és a Korona-buborékból való kiszakadás egy időre.</p> <p>A Video Étkezés során kialakuló kellemes csevegés a "tartalmasabb közeg" jó példája, még ha az csak egy kép. Ez érzelmi és szellemi kihívás. Közvetetten együtt vagytok, híreket cseréltek, hallgattok egymásra, megosztjátok érzelmeiteket és, nem utolsósorban jót esztek és isztok.</p>
Tevékenységek	<p>Lásd a leírást a háttér információknál.</p>
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	<p>Video, zoom, stb.</p>
Eredmények	<p>Az eredmények nem közvetlenül mérhetők, de a pozitív visszajelzések mutatják, hogy a kapcsolatok igenis számítanak.</p> <p>Az alapítvány sok pozitív visszajelzést kapott. „Valóban úgy beszélgetnek, mintha egy asztalnál ülnének”. Nemrég beszéltem egy menekülttel. Azt mondta, hogy még soha nem beszélt senkivel ilyen sokat hollandul. Ez nagyon értékes. Gyakran hallom, hogy emberek kilépnek a „korona buborékjukból” a video vacsorák kedvéért. Így nekik is lehet részük egy kis mulatságban.</p> <p>“Volt egy vendégünk Myanmarból, egy nagyon kedves ember. Egész jól beszélt angolul, szóval ez volt a kommunikációnk alapja. Együtt csináltunk egy myanmari ételt, közben jókat nevtünk az általam beszerzett hozzávalókon. Video kapcsolaton kaptunk tanácsokat a feleségétől, aki nem tudott jönni, nem érezte jól magát. Nagyon izletes curry-t csináltunk. Mindenképpen fogunk újból találkozni és akkor a felesége és a gyerekei is ott lesznek. Nagyon várjuk már!”</p>



<p>Tanulságok</p>	<p>Az embereknek szükségük van kapcsolatokra a nehéz időkben is, főként a célcsoportok, akik ki vannak téve a magánynak.</p>
<p>Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?</p>	<p>Igen, de a fizikai közelségben elköltött vacsora szervezetünk legfontosabb célja.</p>
<p>Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?</p>	<p>Videóvacsora</p>
<p>Kulcsszavak</p>	<p>Kapcsolat, magány, társadalmi kapcsolatok, vidámság, korona buborék</p>
<p>Az információ forrása</p>	<p>Online, interjúk https://www.eetmee.nl/?gclid=CjwKCAjwitShBhA6EiwAg3RqA_gMpYY7usrMdvRcDPG2bnii05wpCl_35agsqnpYOt6AIVMKuPOLNxoCvN0QAvD_BwE</p>
<p>Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket</p>	

**JÓGYAKORLAT HOLLANDIA 8**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Szomszédsági kvíz
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Buurtquiz
Hely és ország	Tollebeek, Hollandia
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Beltéri és szabadtéri
Célcsoport	A szomszédsági közösség tagjai
A végrehajtás időszaka	2020 november
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	A Covid-19 miatt nem tudtunk év végi party-t rendezni a szomszédság részvételével. Ezért találtuk ki a szomszédsági kvízt, amin a környéken lakó valamennyi család részt vehetett.
Célok	Egy kellemes délután, a Covid-19 ellenére is összeköttetés a szomszédságban a kvízzel, mely versenyhelyzetet teremt.
Tevékenységek	Papíralapú kvíz, kirakós játékokkal, kérdésekkel a szomszédság tagjairól, a faluról, kincsvadászat fotókkal, mozgó társasjáték mely minden háznál megáll, kezdőcsomag a kvízzel és sütikkel és egy záró kérdés melyet a kvíz átadásakor nyújtanak át, cserébe levest és zöldfűszeres baguette-t kapnak.
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Video, zoom, stb.





Eredmények	WhatsAppot meghívásra, magyarázatra A kvízhez csatolt utasításokat WhatsAppot a fotós válaszokhoz Egy utánfutós kocsit a mozgó társasjátékhoz, ami útba ejti a házakat A kvízt
Tanulságok	Sok móka, kacagás, bensőségesség, távkapcsolatok
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	Az emberek sokat tudtak meg a szomszédaikról, kapcsolatok épültek a karantén és a Covid szabályozások ellenére.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	Ez nem új találmány, bárki megteheti, akit érdekel.
Kulcsszavak	Szórakoztató
Az információ forrása	Szórakoztató, távkapcsolat, könnyed
Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket	https://1drv.ms/w/s!ApUsJyGT0sTUjWaXqRqf-0jqQcVK?e=jLaK1v



**JÓGYAKORLAT HOLLANDIA 9**

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Kreatív művészet projekt
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	Projeto Cativ'Art
Hely és ország	Sintra Börtön, Portugália
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Kültéri és beltéri
Célcsoport	elítéltek
A végrehajtás időszaka	2020/2021
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	A projektet a Direcao Geral das Artes, Portugália, támogatta. Művészet a börtönben – a bevonás egy formája.
Célok	<p>A művészetet a maga kreatív képességével, mint Jellem- és érzelmi kompetencia erősítő tényezőt alkalmazni</p> <p>A kreatív folyamat gyógyító és megújító képességének fontosságát hangsúlyozni mint a művészet "gyártóját"</p> <p>Az egyén saját terének kialakítását hangsúlyozni, önmagunk meghallása és a hibáink, mint a tanulási folyamat közbenső állomásának elfogadása</p>
Tevékenységek	<p>30 perces előadás szervezése (az elítéltekkel) , amely tartalmaz:</p> <ul style="list-style-type: none">- Zenét- Táncot- Színházi elemeket





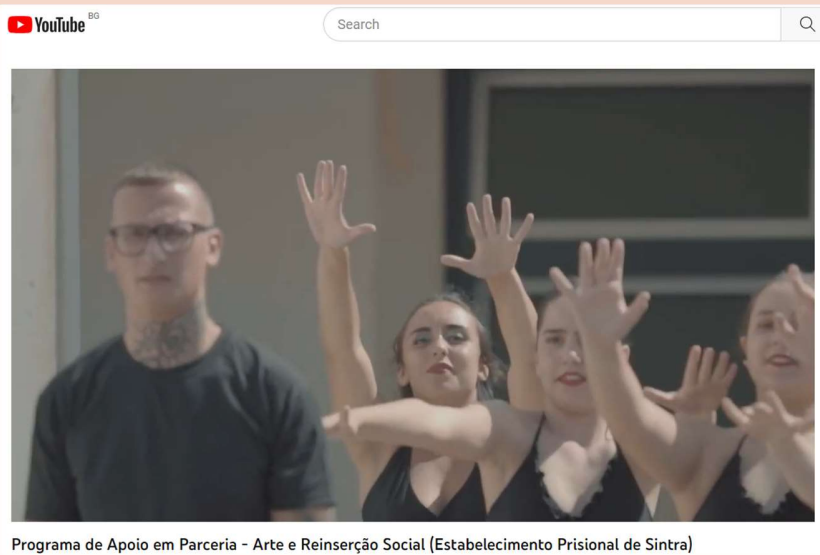
	A végleges bemutató digitális felvételét (streaming)
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	Utasításokkal, kutatással, felfedezésekkel tarkított oktatási módszer, melynek eredménye egy erősen aktív és integráló előadás, ennek alkotóeleme minden egyén élettörténete, mint a produktum alkotásának alapja.
Eredmények	Élő előadás 14 elítélt és 12 táncos részvételével, utóbbiak egy Balett Akadémia tagjai, valamint felhasználták az elítéltek 2 musical alkotását.
Tanulságok	A valóra vált álmok megmagyarázhatatlan izgalma, az először színpadra lépők szapora szívverése, kezüket szorítva suttogások “Meg tudod csinálni! Higgyél benne! Indulj!” És elindulnak, magasabbra repülnek, mint valaha gondolták volna.
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	Az újbóli megvalósítás finanszírozás kérdése.
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	“Eu!Art”
Kulcsszavak	tánc, zene, empowerment, bevonás, reziliencia: rugalmasság, siker
Az információ forrása	https://www.youtube.com/watch?v=UXTq557_IB8 https://www.youtube.com/watch?v=p2f_GaFP8ts https://www.youtube.com/watch?v=6sMAJkOu-rl&t=3s





Projekt szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016

**Kérjük, ossza meg a
konkrét tevékenységeit
bemutató fényképeket**



**Funded by
the European Union**

JÓGYAKORLAT HOLLANDIA 10

JÓGYAKORLAT	LEÍRÁS
Jógyakorlat neve	Banner akció és Utazó napló
Jógyakorlat anyanyelvi megnevezése	BANNERS ACTION TRAVELING DIARY
Hely és ország	Uden városában, később regionálisan
A tevékenység típusa (beltéri, kültéri, online, offline)	Kültéri
Célcsoport	Valamennyi helyi lakos és a gondozásban/gondoskodásban/egészségügyben dolgozók
A végrehajtás időszaka	Covid időszak
Háttérinformációk / Miért indult el a jógyakorlat?	2020 márciusának elején, Uden lakosai tehetetlenek érezték magukat, amikor sokan megfertőződtek a coviddal. Marike és Simone itt laknak. Együtt vezetik a "Kunst és Spijs" céget. A válság miatt minden tevékenységüket be kellett szüntetni. Marike és Simone kénytelen volt otthon maradni. Simonet idézzük: "Különös idők voltak. Mentőautók jöttek-mentek. Az emberek féltek és a levegő megtelt feszültséggel. Érezni lehetett. Tudtuk, hogy különleges időket élünk. És erőtlennek éreztük magunkat.
Célok	Egészségügyi dolgozók bizonyítják, hogy erőfeszítéseik nem hiábavalók. Hadd mondják el az emberek a TÖRTÉNETÜKET.
Tevékenységek	Marike és Simone mindenképpen akart valamit tenni. Elhatározták, hogy BANNER kampányba fognak. Marike: "Bátorítani akartuk az egészségügyi dolgozókat." Számukra sokminden megváltozott. És csak dolgoztak tovább. Remekül teljesítettek. 100 zászlót/Bannert feszítettünk ki az egészségügyben, hogy mutassuk: minden egészségügyi dolgozóra gondolunk.



	<p>Különös időszak volt. Mindenki másként élte meg”- mondta Simone. Meg akarták őrizni a tapasztalatokat. Ezért kitalálták az “utazási naplót”. Marike és Simone naplókat helyeztek el a legkülönbözőbb helyeken Udenben. “Az volt az ötletünk, hogy az emberek írják bele a tapasztalaikat. Ezután továbbadták a naplót a következő embernek. A napló végigutazta az országot. Még Belgium határát is átlépte! Mindenki írni akart bele. 550 történetet gyűjtöttünk összesen!</p>
Milyen eszközöket és módszereket használt a tevékenységek végrehajtásához?	<p>Semmi különöset</p>
Eredmények	<p>Azt a 150 történetet, melyek megérintették őket, Marike és Simone egy kötetbe gyűjtötték, melynek a Lief Dagboek címet adták. Simone: fiatalok és idősek történeteit tartalmazza a kötet. Néhány történet nagyon szomorú. Például ha egy, a covidban elhunyt rokonáról ír valaki. Volt, akinek segített így elmondani történetüket.” Marike: „Sok olyan történetünk van, amik nagyon pozitívak és segítenek. Ez az ami naggyá teszi ezt a kezdeményezést.” Az Édes Napló című könyvet már 2000 példányban adták el. A bevétel jótékony célra ment, így segítve a koronavírusról szenvedőket. Marike és Simone szerint a Lief Diary erőt ad az embereknek. „Erőt ad az embereknek, hogy ne adják fel. Ez fontos volt. És az ma is, amikor megint több fertőzésről hallunk.</p>
Tanulságok	<p>Fontos, hogy az emberek lehetőséget kapjanak történetük elmesélésére és hogy elismerjék és támogassák egymást veszélyhelyzetben, krízisek idején!</p>
Milyen mértékben vihető át a jógyakorlat más helyekre?	<p>Igen</p>
Ha egy inspiráló szóval vagy mondattal kellene megnevezni ezt a jógyakorlatot és/vagy a tapasztalatot, mi lenne az?	<p>Organic growth model – organikus növekedési model</p>
Kulcsszavak	<p>Kreatív tér biztosítása, kapcsolódás, meghallgatás, támogatás</p>



Az információ forrása

Online

Kérjük, ossza meg a konkrét tevékenységeit bemutató fényképeket



Funded by
the European Union



Projekt szám: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016

Amennyiben további információt szeretne megtudni a CRESTART CReative rESilienT leARning communiTies meeting COVID challenges című projekt céljai és eredményei kapcsán, kérjük, látogasson el a projekt weboldalára: www.crestart.org, vagy e-learning platformunkra: <https://elearning.crestart.org/>.

Projektpartnerek:

CARDET - Ciprus (<https://www.cardet.org>)

Changes & Chances - Hollandia (<https://changeschances.com>)

CROMO Alapítvány - Magyarország (<https://www.cromoalapitvany.hu>)

Public Policies Watchdog Forum - Bulgária (<https://www.active-world.net/forum>)



Funded by
the European Union