2022. június

KINCSEM-PROGRAM
Családi Érték megőrző kiadványa



Életfonal Közhasznú Egyesület

MOZDULJ RÁ!



A tartalomból:

Előszó	2
Projekt bemutató	3
Kiscsoportos foglalkozásaink	4-5
Exit Room szabadulószoba	6
Csoportos programok	7
Női táborok	8-9
Családi programok	10-13

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Szakmai vezetőként mindig fontos visszajelzés számomra, hogy egy-egy szakasz után mik valósultak meg az általam vezetett programból.

S bár tudom, hogy kezdetektől voltak nehézségek, a COVID-19 vírushelyzet sötéten hömpölygő fenyegetése, majd a hónapokra bénító maradj otthon időszak. Ezek alapjaiban változtatták meg az eddigi megvalósítási gyakorlatot. Újra és át kellett gondolni a programot, átszervezni, online térbe helyezni. Mindvégig figyelve a résztvevők igényeire.

Eltelt 20 hónap, még kimondani is sok.

Most, mikor azon gondolkodom, mit is kéne beletenni ebbe a kiadványba, hogy Ti, a Kedves Olvasók érdeklődve olvassátok, azt érzem, nem vagyok könnyű helyzetben. Sok-sok program került megvalósításra, a számukkal, a résztvevők számával (ami ár több, mint 800 fő!) és egyéb statisztikai adattal nem untatnálak benneteket.

De mi az, ami érdekes és fontos lehet számotokra? Miről meséljek, hogy azt érezzétek, hogy legalább egyszer eljönnétek a Kincsem-Program valamelyik alkalmára?

Amikor egy projekt íródik és ahogy ez is készült, nagyon sok kérdésre kell válaszolni. Számokkal, mérhető eredményekkel alátámasztani, hogy a program méltó mind szakmailag, mind pénzügyileg a támogatásra. Ez a program 2016-ban íródott és 2020-ban kapta meg a támogatást. Óriási öröm és még nagyobb félelem-izgalom kísérte a szerződéskötést, hisz ilyenkor már nemcsak az álom létezik. Ezt meg kell csinálni!

Számomra a mérhető eredményen túl más dolgok is fontosak a program megvalósítása kapcsán. Mások jelentenek eredményeket. Hogy mire gondolok? A résztvevők változása, önmagukhoz és egymáshoz való viszonyuk alakulása. Többségében női résztvevők látogatják programjainkat, melyek kiscsoportos és csoportos formában valósulnak meg, olykor rendezvényekre látogatnak el. A kezdeti feszültség szépen oldódik, egyre inkább megnyílnak és olykor olyan mélységekben mutatják meg magukat, amiről ők se gondolják sokszor, hogy képesek lennének rá. A másik csoda a közösség, melyben ez történik, mindig nyílt, támogató. Nemcsak a program során, hanem azon túl is. Kapcsolódnak a résztvevők, baráti szálak szövődnek. Számomra ez mindig igen felemelő, a női erő, a női energia, megy befogad, törődik, támogat és megtart.

De ugyanezt érzem a fiatalok csoportjaiban is.

Mostanában rohanunk, egyik helyről a másikba, egyik napból a következőbe. Nem figyelünk magunkra, nem figyelünk a körülöttünk élőkre, a kisebb-nagyobb közösségeinkre, melyekben napjaink nagy részét töltjük.

Itt meg lehet állni. Itt lehet figyelni magadra, itt elmondhatsz dolgokat és kapsz szakmai és egyéb segítséget is, de legfőképp a közösség erejét.

S mit őrzök Én meg ebből a 20 hónapból? A résztvevők történetei, a megrendítő pillanatokat, az intim pillanatokat, a mosolyokat, a nevetést, az ölelések tömkelegét, arcokat, az együttműködő partnereket, a visszajelzéseket, amik azt mondják, hogy szuper ez a program, hogy érdemes csinálni!

És csináljuk tovább, mert még van hátra egy év és még fér a gyűjteményembe még több történet, ilyen-olyan pillanat, ölelés, nevetés.

P R O J E K T B E M U T A T Ó

Kedvezményezett neve: Életfonal Közhasznú Egyesület
Projekt címe: KINCSEM-PROGRAM, a Családi Érték Megőrző
Projekt azonosító száma: EFOP-1.2.1-15-2016-00085
Projekt időtartama: 2020.09.01.-2023.04.30.
Támogatási összeg: 37.750.880.-Ft

Szervezetünk az Életfonal Közhasznú Egyesület 37.750.880.-Ft támogatást nyert a Védőháló a családokért (EFOP-1.2.1-15) Európai Uniós pályázat keretében.

KINCSEM-PROGRAM, a Családi Érték Megőrző programunk a Mikepércsen és Debrecenben élő családok társadalmi szerepét erősíti, növeli a családi kohéziót és komplex szolgáltatások biztosításával egyszerre több oldalról támogatja meg a család, mint érték megőrzésének fontosságát. Projektünk célkitűzése a problémamegoldó képesség fejlesztésén túl a női szerepek erősítése, a férfi-nő kapcsolat harmónikusabbá tétele, a család és munka összehangolásának segítése és a generációk közötti kapcsolat erősítése.

Célcsoport
Közvetlen célcsoport:

1. Családalapítás előtt álló 10-29 éves fiatalok
2. Gyermekes szülők, munkaerő-piacra visszatérni kívánó nők
3. Családi problémával küzdő házasok párkapcsolatban élők
4. Családok

Közvetett célcsoport: a családtagok, a fiatalok kapcsolatrendszere

Fejlesztési célok:
önismeret, személyes kompetenciák erősítése, harmónikus családi életre való felkészítés, tudatos életvezetés, munkaerő-piaci készségek fejlesztése, támogató kapcsolatok erősítése, családi értékek védelme

Szakmai programok terv szerint:
Kiscsoportos foglalkozások főbb területei önismeret, kommunikáció-és konfliktuskezelés, tanulásmódszertan, álláskeresés-és életvezetési ismeretek, szülőakadémia, gyermekfoglalkozások.
Csoportos foglalkozások élménypedagógiai programokat, szabadidős foglalkozásokat és táborokat tartalmaz.
Rendezvények keretében kirándulások és Családi Napok valósulnak meg.

A fenntarthatóság érdekében innovatív elemek kidolgozása történik meg, fejlesztő mesekönyv és életvezetési társasjáték formájában.

Eredmények: A családi értékek, személyes kompetenciák erősítésével a család, mint érték és, mint támogató háló erősítése.

ÉLETFONAL Közhasznú Egyesület
Székhely: 4271 Mikepércs,
Széchenyi István út 16/1.
Telefon: 06-20/942-8100
E-mail: eletfonalegyesulet@gmail.com

CSALÁDBARÁT ORSZÁG

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

KISCSOPORTOS PROGRAMJAINKON („A hős útja”- önismereti foglalkozás fiataloknak, kommunikáció-és konfliktuskezelési foglalkozás, „Tanulj hatékonyan”-tanulásmódszertani foglalkozás, „Grown up”- Életvezetési foglalkozás fiataloknak, Szülőakadémia, „Mesevilág”- Mesék alkalmazása gyermeknevelési gondok során, Családi Masszázs Tanoda, Álláskeresési foglalkozás, „Női Piac” munkaerőpiaci kompetenciafejlesztés kiscsoportban, DigiNagyi-digitális írástudás fejlesztése időseknek kiscsoportban, Én, a Nő- Női hatékonyság fejlesztése kiscsoportban) összesen 352 fő vett részt.

A fiatalok a program során olyan témákat jártak körbe, amelyek remélhetőleg segítik a testi-lelki értelemben egészséges felnőtté válásukat, akik önismeretük és szociális készségeik révén nemcsak magas önbecsülésű, de a közössége számára is értékes személyekké válnak. Sok kamasz számára jelent segítséget az önismeret, a kommunikáció-és konfliktuskezelés, tanulásmódszertan és az életvezetési ismeretek elsajátítása.
Gyermekes családokat segít a Szülőakadémia és a mesevilág foglalkozás és különleges lehetőség volt a Családi Masszázs Tanoda, ahol a szülők gyermekeikkel sajátíthatták el a masszázs alapjait.
És nem maradhattak ki a sorból a családjukért éjjel-nappal sok-sok áldozatot hozó anyukák sem. Az ő számukra személyes és munkaerőpiaci hatékonyságot fejlesztő programokkal készültünk. Az idősek és fiatalok együttműködésében valósult meg a DigiNagyi programunk.

De inkább beszéljenek a képek!









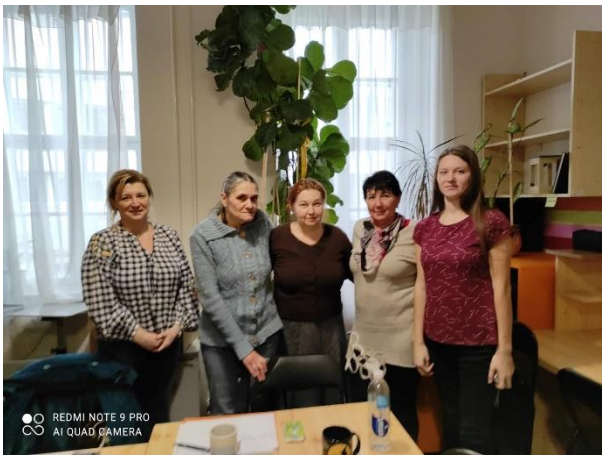











REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA




TOMMY
Jeans



SZABADULÓSZOBÁBAN JÁRTUNK újra, meg újra és újra…

Miért is?

A kijutós játék során minden a feje tetejére áll. Olyan feladványok sora kerül a résztvevő elé, melyek megoldásához egy kicsit másképp kell használni az agyát, mint teszi azt a hétköznapokon. Minden mindennel összefügg, a feladata az, hogy olvasson a sorok között, megtalálja és értelmezze a nyomokat, melyek felbukkannak a szabadulószobákban. A játék emellett igazi csapatmunka, mely során nem csak a benne szunnyadó képességekre, hanem társai rejtett értékeire is fény derül.



Voltunk börtönben, Elmegyógyintézetben, Zombik és Bombák között, Hotelben és Metróban.

Voltak sikeres és majdnem kijutásaink és olyanok is, amikor nem sikerült. Érdekes megélése a játéknak a siker és a kudarc is. legfőképpen az, hogy mit tesz ezzel az érzéssel a résztvevő. Értékes visszajelzéseket kapnak a résztvevők a játék során önmagukról és arról is, hogy az adott játékban milyen helye, szerepe, megítélése van a csoportban.

Te kipróbálnád?













CSOPORTOS PROGRAMJAINKAT (élménypedagógia a problémamegoldásért és a családokért, szabadidős foglalkozás, életvezetés és pénzkezelés, táborok: női, álláskeresési és családi tábor) 2022. április 30-ig összesen 270 fő látogatta.

















NŐI TÁBOR

A programunk legsikeresebb eleme a háromnapos Női tábor. Az első 2021.07.26-28-ig, a második 2021.09.17-19-ig került megvalósításra Debrecenben.

Izgatottan vártuk a tábor első napját. Egy program kezdetén mindig izgalmas kérdés, hogy kik fognak kapcsolódni, részt venni? Mindkét esetben egy nagyon szuper csapat gyűlt össze! Kezdettől fogva jelen volt az egymás meghallgatása és támogatása.

A bemutatkozás és ismerkedés Dixit kártyával valósult meg, mely a színes, absztrakt képábrázolásával teljesen új információkat hív elő a „mesélő" személyből.

Az első tábor témája a Bennünk élő Nő, a másodiké pedig az Utam volt. A személyiség mélyebb feltárását a Froner Tünde, coach és művészetterapeuta által kifejlesztett módszer, az önismereti élményfestés segítette. Segítségével más-más perspektívából nézhettünk rá, nemcsak az elkészült képeinkre, hanem önmagunkra is.

Hasznos és nagyon élvezetes volt a résztvevők számára a női jóga, ahol a jógaoktató nemcsak a testünket mozgatta át, hanem meditációjával előhívta a bennünk élő női archetípusokat és különös belső utazásra is meginvitálta a hölgyeket.

A programok során igyekeztünk egyensúlyt találni az elmélet, a gyakorlati ismeretek és készségfejlesztések között, dolgoztunk külső és belső helyszíneken. A debreceni Nagyerdő szívében A Nordic Walking Debrecen Sportegyesület elnöke megosztotta velünk, milyen előnyös hatásai vannak a nordic walking sportnak. Bemelegítés után megmutatta és mi is kipróbálhattuk a botokat. Egy órás séta az erdőben. Csend. Nyugalom. Faölelés. Boldogság.

Különös történelmi kalandozásra indultunk, hiszen a történelem korszakait is megnéztük, majd közösen megbeszéltük, hogy az adott történelmi korszakokban milyen volt a nők helyzete, milyen jogaik voltak, hogyan éltek, hogyan öltözködtek, mi jellemezte a társas és párkapcsolataikat. Érdekes volt kitekinteni arra, hogy ezek a dolgok, hogyan alakulhatnak majd a közeli és a távoli jövőben. A digitális fejlődés, az online tér miként befolyásolhatja a személyiségünket, nőiességünket, társas kapcsolatainkat?

A résztvevők a masszázzsal is megismerkedtek. Milyen jótékony hatásai vannak? Kiknek ajánlott és kiknek nem a masszázs? Párokba rendeződve Szilágyi Fruzsina, oktató segítségével kipróbálhatták egymáson az irodai masszázs frissítő fogásait.

Az első tábor beszélgetései a női archetípusok felé irányították figyelmünket. Hogy vagyok én a bennem élő különböző női archetípusokkal? Hogyan értékelem őket? Miben szeretnék fejlődni? Hogyan tudok változtatni ezeken? Milyen erőforrásaimat tudom használni?

A résztvevők elkészítettek egy közös képet, egy életfát, a saját életfánkat. Milyen tulajdonságai vannak? Mik azok, melyek a tagok számára is fontosak, meghatározóak. A kép tervezése és megvalósítása során fontos volt a „MI" tudat, hiszen ez nemcsak a saját, de az utánunk következő résztvevők számára is készült. A KINCSEM-PROGRAM bármely programjában résztvevő személyek aláírhatják a nevüket a képre, mintegy közös emlékként.

Az Én utam témában utakat ábrázoló képek segítségével a következő kérdésekre kerestük a választ: Milyen az Én utam? Hol tartok jelenleg? Milyen akadályokat sikerült megoldanom, mi a, ami még várat magára, Hova szeretnék eljutni? milyen erőforrásaim vannak céljaim elérése érdekében.

A kollázstechnika jó alapot nyújtott a kötetlen ismerkedésre, együttműködés fokozására és az önmaguk megmutatására, valamint a visszajelzések fogadására is.

A programban részt vevő nők visszajelzései alapján egy tartalmas, sokoldalú programban vettek részt. Egymásra való odafigyelés, támogatás kezdettől fogva megvalósult. Sok szép, mély pillanat részesei voltunk. Volt sírás, nevetés, ölelés, őszinte feltárulkozás.

Az igény óriási az ilyen jellegű támogató, szakmai ismereteken is alapuló női közösségekre.













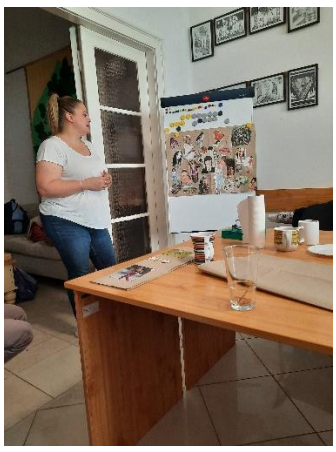


















CSALÁDI TÁBOR 2021. AUGUSZTUS

2021.augusztus 09.
1.nap
A résztvevők megérkeztek Hajdúszoboszlóra, a Tessedik Vendégházba. A szállás elfoglalása után, játékos ismerkedés, bemutatkozás megtörtént. A délelőtt folyamán ellátogattunk a Fordított házba, mely a kicsiknek és a nagyoknak is nagy élmény volt. A ház kialakítása olyan izgalmasra sikeredett, hogy a résztvevő családok tagjai egymásra voltak utalva, együtt kellett működniük, hogy a házat körbe tudják járni belül. Az ebédet a szállásra rendeltük, ott fogyasztottuk el. A program során a legkisebbek rendjéhez igazodtunk, figyelembe véve az ő étkezési, alvási szokásait. Délután, a pihenőidő után közös játékok voltak. Az udvar kitűnő lehetőséget adott a szabadidő hasznos eltöltésére. A kicsiknek mászóka, csúzda, trambulin, a felnőtteknek csocsó, biliárd biztosította a közös időtöltést. Az estét közös készülődéssel és szalonnasütéssel, jó hangulatú beszélgetésekkel zártuk.

2021.augusztus 10.
2.nap
Reggeli után a délelőtt a kreatívkodás, kézműveskedés jegyében telt. A gyerekek nagyon élvezték a festést, gyurmázást. A felnőtteknek is jó kikapcsolódás volt ez a másfajta tevékenység.
A közös ebéd és pihenő után ellátogattunk a hajdúszoboszlói fürdőbe. Nagy kihívás volt ez a gyermekekkel, akik nagyon élvezték ezt a fajta időtöltést. A strandolás után ellátogattunk a Vidámparkba, ahol a gyermekek kipróbálhatták a különböző játékokat. A dodzsem volt az első számú kedvenc.
Vacsora pizzázás volt. Közös beszélgetés témája a családi értékek voltak. Hogyan tudjuk ezeket megőrizni és átadni gyermekeink számára.

2021.augusztus 11.
3.nap
A közös reggeli után beszélgetés volt a tábori élményekről, a felmerülő konfliktusokról és azok megoldási módjairól. A gyermekek tízóraira jégkrémet kaptak, még játszottak egy kicsit az udvaron. Az ebéd előtti program a városi kisvonat igénybevétele volt, mely során megismerkedtünk Hajdúszoboszló nevezetességeivel is. Ebéd, majd még egy kis játék következett a gyermekeknek. A nap hazautazással zárult.
A tapasztalatok, visszajelzések szerint mindenki jól érezte magát, feltöltődve indul hazafelé.

CSALÁDI TÁBOR KÉPEKBEN












2. CSALÁDI NAP

A program során a felnőttek részére adventi koszorúkészítéssel, a gyermekeknek kreatív foglalkozással, gyermekfelügyelettel készültünk. Szakmai iránymutatás mellett a felnőttek információkat kaptak az advent hagyományáról, a koszorúkészítés alapjairól, a színek formák használhatóságáról, az eszközök (pl: ragasztópisztoly) hatékony használatáról. Ezután elképzelhették az elkészítendő koszorút, összeválogathatták a hozzávaló anyagokat, díszeket. A készítés során a szakember segítette őket a felmerülő kérdések megválaszolása kapcsán. Míg a felnőttek a koszorúkészítéssel voltak elfoglalva, addig a gyermekek kézműveskedés keretében különböző technikákkal karácsonyi díszeket alkottak (polisztirol gömbdísz, akasztható karácsonyfadísz és hűtőmágnes gipszfigurák festése, famotívumok festése, karácsonyi színezők, képeslapok készítése, tojástartóból angyalka készítése. A program végén a résztvevők az alkotásaikat magukkal vihették.

A program jó hangulatban telt, a résztvevők ismerkedtek egymással, a munka során segítették egymást, sok pozitív visszajelzést kaptak, ami tovább erősítette a programmal való megelégedettségüket.





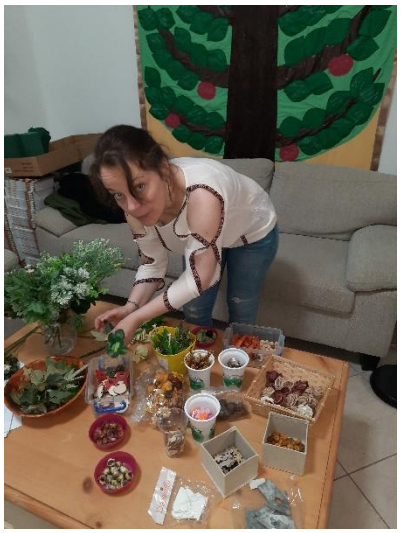












3. CSALÁDI NAP

A program során a felnőttek és gyermekeik részére tavaszi koszorúkészítéssel készültünk. Szakmai iránymutatás mellett a felnőttek információkat kaptak a tavaszi hagyományokról, a koszorúkészítés alapjairól, a színek formák használhatóságáról, az eszközök (pl: ragasztópisztoly) hatékony használatáról. Ezután elképzelhették az elkészítendő koszorút, összeválogathatták a hozzávaló anyagokat, díszeket. A készítés során a szakember segítette őket a felmerülő kérdések megválaszolásával. A program végén a résztvevők az alkotásaikat magukkal vihették.











Életfonal Közhasznú Egyesület
4271 Mikepércs, Széchenyi István út 16/1

Mobil: +36-20-942-8100
e-mail: eletfonalegyesulet@gmail.com

honlap: www.eletfonalegyesulet.hu