

# SOLIDARITY:ON

## A részvétel ereje!

### Program



## Bevezető előadó:

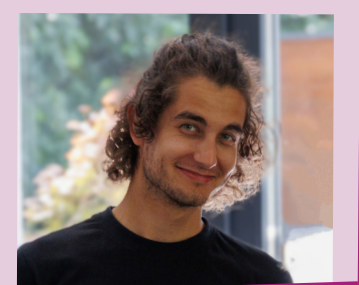


JUHÁSZ BETTINA  
pszichológus

A Mélylevegő Projekt társalapító pszichológusaként fontosnak tartom, hogy az emberek megismerjék a mentális egészségben rejlő értéket és erőt. Célom, hogy olyan megküzdési eszköztárat alakíthassanak ki a fiatalok, amellyel kreatívak, produktívak, kiegyensúlyozottak tudnak maradni mind a munka, mind a magánélet területén.

## Kerekasztal-beszélgetés résztvevők:

Középiskolás koromban gyakran élvezhettem fiataloknak szóló programokat, és később szerettem volna visszaadni az élményt és tudást, ezért önkénteskedni kezdtem. Nem gondoltam volna, hogy az önkénteskedés által még meghatározóbb élményeket fogok gyűjteni, de így lett! 2020-ban páran fiatalok megalapítottuk a 21 Nap Egyesületet, majd egy egyéves helyi szolidaritási projektet valósítottunk meg az ESC program keretében, és azóta is az ifjúsági területen mozgunk.

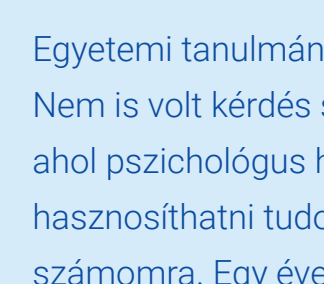


SZÉP ÁBRIS  
közösségi  
kezdeményezésekben  
jártas fiatal



VÁSÁRHELYI KRISZTA  
klinikai szakpszichológus

Öt éven át voltam a Szatyor Egyesület hosszú távú nemzetközi önkénteseinek mentora, és az elmúlt években több önkéntes találkozón és Mentor Műhelyen dolgoztam facilitátorként. Ezek a szakmai tapasztalatok rengeteg érdekes életúttal, egyedi problémával, kreatív megoldással ismertettek meg, amelyek alapján ráláthattam az önkéntesek pszichés jellemzőire mind az elakadások, mind a megküzdések terén.



NÉMETH ZSÓFIA  
volt önkéntes

Egyetemi tanulmányaimat passzívalva vágtam bele a spanyolországi önkénteskedésbe. Nem is volt kérdés számomra, hogy olyan helyen szeretnék tevékenykedni, ahol pszichológus hallgatóként szerzett eddigi tapasztalataimat és tudásomat hasznosíthatni tudom, ezért egy olyan projektet választottam, ami ezt megadta számomra. Egy évet töltöttem Spanyolországban, ahova egy 20 kilós bőrönddel költöztem ki, de számtalan élménnyel, emlékekkel és tapasztalattal tértem vissza.



RISTIĆ ANITA  
projektkoordinátor,  
pedagógus

A Nyitott Körnél voltam előbb önkéntes, majd munkatársként foglalkoztam a nemzetközi önkéntes projektek koordinálásával. A Nyitott Kör 2005 óta tevékenykedik az oktatás és a kultúra területén. Feladata a közösségek és a kompetenciák, valamint a színházi nevelés módszertanának fejlesztése. 2013 óta fogad önkénteseket, eddig összesen 36 fiatal csatlakozott így a szervezethez.

„Szolidaritási projektünk célja az egészséges életmód terjesztése volt. Befogadó szervezetünk, a Wu De Harcművészeti Egyesület célja a hatékony önvédelmi technikák átadása mellett a szülő-gyerek kapcsolat elmélyítése, a gyermekek erkölcsi nevelése, valamint egészségmegőrző mozgások tanítása lényegében minden korosztálynak. Az egyesület az értékrendje miatt tudott kapcsolódni a Szolidaritás Testület céljaihoz: hogy az önkéntességen keresztül népszerűsítse a szolidaritást mint értéket, reagálva a különböző társadalmi kihívásokra és erősítve a helyi közösséget.



SZABÓ VENDEL  
szolidaritási projekt  
megvalósító

## Élményjáték:



OSONÓ SZÍNHÁZMŰHELY  
facilitátorok

Színházi előadásokat alkotunk, műhelyfoglalkozásokat és képzéseket szervezünk fiataloknak és felnőtteknek. Oktatási és szociális projektjeinken keresztül intenzív élményt biztosítunk a résztvevőknek ahhoz, hogy önismeretük és másokkal való kapcsolataik fejlesztését elősegítsük. Olyan munkamódszert alkottunk meg, amelynek központjában a játék áll, így a résztvevő személyisége, tapasztalata és tudása úgy gyarapodik, hogy közben jól érzi magát, játszik.