

GLOBÁLIS KIHÍVÁSOK - HELYI VÁLASZOK

JÓ GYAKORLATOK
A KÁRPÁT MEDENCE
CIVIL KÖZÖSSÉGEITŐL



2025



Előszó

ÁLLAMPOLGÁRI RÉSZVÉTEL A KÁRPÁTOK TÉRSÉGÉBEN

Az állampolgárok részvétele a döntéshozatalban alapvető jelentőségű a demokratikus társadalom működése szempontjából, hiszen lehetőséget teremt arra, hogy az emberek aktívan alakítsák a közügyeket, a szakpolitikai döntéseket és azokat a közösségi kérdéseket, amelyek meghatározó hatással vannak életükre. Ez a megközelítés jóval túlmutat az egyirányú, felülről lefelé irányuló kommunikáción: bizalmat épít az állampolgárok és a kormányzat között, javítja a döntések minőségét, és erősíti az átláthatóságot. Az információ megosztása és a közös problémamegoldás révén olyan hatékonyabb és befogadóbb kormányzási gyakorlat jöhet létre, amely valóban tükrözi a közösségek igényeit és törekvéseit.

A civil társadalom kulcsszerepet tölt be a részvételi demokráciában, mivel szorosan beágyazódik a közösségekbe, és képviseli, illetve felerősíti a különböző állampolgári csoportok érdekeit. Az állam és a civil társadalom közötti egyik alapvető különbség a társadalmi kihívásokra adott válaszok jellegében rejlik. Az állam merev bürokratikus hierarchiája miatt gyakran lassan reagál a helyi közösségeket érintő problémákra, és nehézséget okoz számára a sürgető kihívások mögött húzódó okok felismerése. Ezzel szemben a közösségekben gyökerező civil szervezetek gyorsabban képesek reagálni, megoldásokat kínálnak, sőt sok esetben az állam helyett is cselekednek. A részvételi demokrácia keretében ezek a közösségvezérelt megoldások adaptálhatók és beépíthetők a szakpolitikai főáramba. Ezért egy hatékony és előrelátó államnak olyan támogató környezetet kell kialakítania, amely ösztönzi és kiaknázza a civil társadalom innovatív potenciálját az állampolgári részvétel erősítése érdekében.

A civil szervezetek a társadalmi innováció egyik legfontosabb mozgatórugói, és a kiadványban bemutatott esettanulmányok rávilágítanak ennek a folyamatnak a kulcselemeire és előfeltételeire. Elsősorban szükség van változásindítókra: olyan motivált személyekre, akik megtestesítik közösségük szellemét, képesek azt másokban is felébreszteni, és hajlandók, illetve mernek kezdeményezni a fennálló körülmények megváltoztatása

érdekében. A változásindító azonban nem lehet magányos, elszigetelt szereplő; képesnek kell lennie mások mozgósítására, valamint egy támogató közösségi hálózat kiépítésére, hogy a változás folyamata közös ügyé váljon.

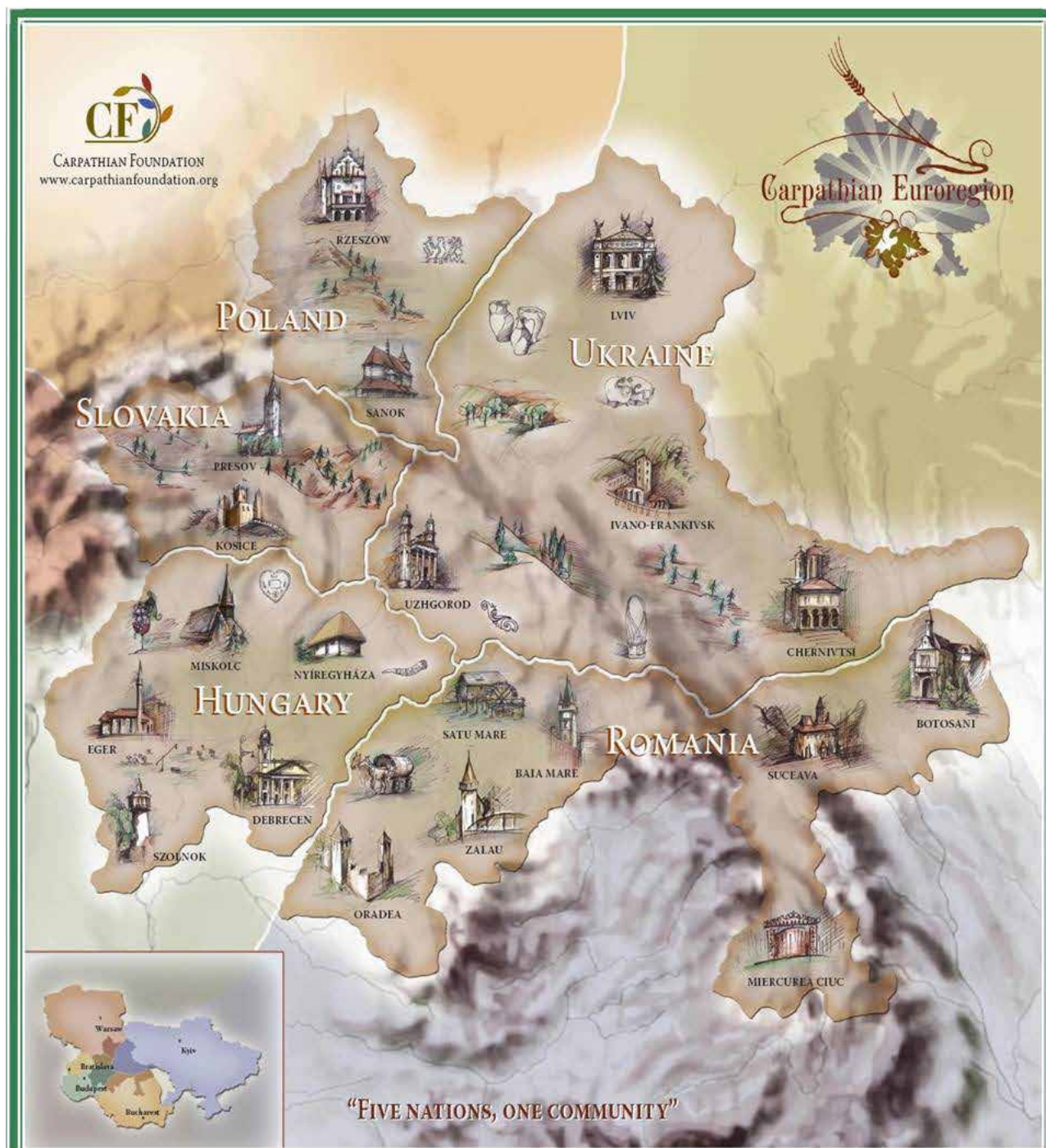
Ez a kiadvány – a Kárpátok térségéből származó, az állampolgári részvételt erősítő jó gyakorlatok gyűjteménye – bemutat néhányat azon számos sikeres kezdeményezés közül, amelyeket a Kárpátok térségében dolgozó civil szervezetek valósítottak meg. Ezek a kezdeményezések hozzájárultak a helyi állampolgári cselekvés feltételeinek megteremtéséhez, például a fiatalok közéleti részvételének ösztönzésével, a közösségi részvétel lehetőségeinek bővítésével, új közösségi intézmények létrehozásával, a jó szomszédsági kapcsolatok és a helyi kultúra erősítésével, a közösségek mozgósításával, valamint a migránsok és a belső menekültek támogatásával.

A **Kárpátok térségének civil platformja** elsődleges célja, hogy összekapcsolja és hálózatba szervezze a Kárpátok régió szomszédos országaiiban működő, elszigetelten tevékenykedő, alulról szerveződő civil szervezeteket. Ennek érdekében egy egymást támogató és bátorító változásindítói hálózatot, valamint a tapasztalatcseré és az egymástól való tanulás számára nyitott közös civil teret hoz létre.

Ez a kiadvány ezt a célt szolgálja, és reményeink szerint más civil szervezetek számára is inspirációt nyújt ahhoz, hogy saját közösségeikben alkalmazzák a bemutatott jó gyakorlatokat, ezáltal erősítve az állampolgári részvételt a Kárpátok térségében.

KÖLES SÁNDOR

kuratóriumi elnök
Kárpátok Alapítvány-Magyarország





UKRAJNA

A jó gyakorlat címe: **A háború pszichológiai traumájával való megküzdés**
Szervezete neve, helye: **Életem Fája Jótékonyági Alapítvány, Ukrajna, Kárpátalja**

A KÖZÖSSÉG/A HELYSZÍN

Az Életem Fája a festői szépségű Kárpátalja hegyvidéki régiójában, nevezetesen Ungváron, Munkácson és Szolyván működik, amely korábban természeti szépségéről, turisztikai látványosságairól és az élénk multikulturális életről volt híres. Ezek a városok a régió legnépesebb területei közé tartoznak, amelyek a háború kezdete óta a legtöbb belső menekültet fogadták be, köztük a katonák családjait. Ezenkívül a fegyveres erők egyik kiemelt alakulatának is otthont adnak. Ráadásul több ezer sebesült katona részesül orvosi ellátásban a helyi kórházakban.

A SZERVEZET

Az Életem Fája szervezetet 2022 áprilisában jegyezték be; nem sokkal később megkezdődött a teljes körű invázió. Céljait a sebesült és nyugdíjas katonák, az aktív katonák családtagjai és a háborúban hozzátartozóikat elvesztők, a belső menekültek és az idősek, az orvosi személyzet és a szociális munkások számára nyújtott pszichológiai és pszichoszociális szolgáltatások terén valósítja meg. Az Életem Fája magasan képzett csapata huszonhárom főből áll: négy adminisztrátor, egy önkéntes, hat facilitátor, egy életmód-tanácsadó, egy munkahelyi mentálhigiénés szakember, öt katonai pszichológiai tanácsadó, négy pszichológus és két pszichoterapeuta.



88015, 6a Oleksandr Khira utca,
Ungvár, Ukrajna





A PROBLÉMA

A háború a felesleges áldozatok és a szörnyű pusztítás mellett kegyetlen nyomot hagy mind a katonák, mind a civilek mentális egészségén. Súlyos pszichológiai traumát okoz, amelynek következményei miatt az emberek élet-halál harcot vívhatnak. Ilyen körülmények között egyre fontosabbá válik a háború pszichológiai traumájával küzdők pszicho-érzelmi támogatása. Ez magában foglalja a stabilizálást, az erőforrások helyreállítását, a veszteség feldolgozását, a bizonytalan veszteség kezelését, az öngyilkosság megelőzését stb.



A JÓ GYAKORLAT

Az Életem Fája program átfogó, rendszerszintű és fenntartható megközelítést kínált ezeknek a kihívásoknak a kezelésére egy egyedülálló szolgáltatáscsomag bevezetésével. A program a következő elemekből áll: átfogó balneoterápia és lelki-emocionális rehabilitáció a szerzett fogyatékkal élő veteránok számára; heti csoportos lelki támogatás és pszichoemocionális rehabilitáció a katonai állományban szolgálók házastársainak; heti pszichológiai támogatás és gyászfeldolgozó foglalkozások azoknak a családtagoknak, akik elvesztették szeretteiket; heti pszichológiai rehabilitáció állatterápiával azoknak a katonáknak, akik fogságból tértek vissza; rendszeres pszichoemocionális foglalkozások veterán csoportok számára; napi szabadtéri lelki-emocionális rehabilitáció a helyi kórházakban

kezelést kapó veteránok részére; napi pszichoemocionális programok – köztük lovasterápia – veteránok és családtagjaik számára; napi foglalkozások kutyaterápiával fogyatékkal élő személyek részére; folyamatos pszichoeducációs programok idősek számára; integrációs tevékenységek belső menekülteknek; pszichoeducációs képzések egészségügyi és szociális dolgozók számára.





UKRAJNA

A jó gyakorlat címe: **Nyugdíjas klub**
Szervezete neve, helye: **Mozgalom a Kárpátaljai katonák támogatására Civil Szervezet, Kárpátalja, Ukrajna**

A KÖZÖSSÉG/ A HELYSZÍN

Ez a tömegmozgalom Kárpátalja regionális központjában, Ungvár városában alakult ki. A 2014-ben kezdődött külföldi invázió óta ez a mintegy 120 000 lakosú, vidéki hangulatú, rendezett és barátságos város fokozatosan a nemzeti ellenállás egyik legfontosabb pillérévé vált. Ungvár fogadta be a legnagyobb hullámban érkező belső menekülteket, akik többségében nők, gyermekek és idősek. A város otthont adott áttelepített vállalkozásoknak és kulturális intézményeknek. Itt alakult meg az új katonai egységek jelentős része. Az álmos vidéki város fontos gazdasági és humanitárius központtá vált. Ungvár lakói döntő szerepet játszanak ezekben az átalakulásokban: minden lehetséges segítséget megadnak a védelmezőknek, gondoskodnak családjaikról és segítenek a háború elől menekülőknél. Több tucat formális és informális, valóban lakossági kezdeményezés jelent meg a városban, hogy megbirkózzanak a barbár agresszió különböző aspektusaival. A Mozgalom egyike ezeknek.

A SZERVEZET

A Mozgalom egyértelműen a régió legnagyobb és legismertebb civil szervezete. 2014-ben informális önkéntes kezdeményezésként indult, és elsősorban a Kárpátaljai katonai egységek és az aktív szolgálatot



teljesítő személyek családjainak támogatására összpontosított. A 2022-ben megkezdődött teljes körű invázió óta a kezdeményezés hivatalosan is bejegyzett civil szervezetként működik, és jelentősen kibővítette tevékenységi körét. Bár a Mozgalom drasztikusan bővült, alapvető pillére változatlan maradt. Szinte teljes egészében önkéntes munkán és az emberek közvetlen adományain alapul. A közösség több ezer tagja fordítja erőforrásait, idejét és elkötelezettségét a mozgalom előre vitelére. A hagyományos katonai segítségnyújtás mellett a szervezet különböző szolgáltatásokat nyújt a katonák családtagjainak, az özvegyeknek és a szüleiket elvesztett gyermekeknek, integrációs programokat tervez a belső menekültek számára, gondoskodik a helyi kórházakban fekvő sebesültekről, jótékonysági aukciókat és adománygyűjtő kampányokat szervez, valamint előmozdítja az önkéntességet és a közösségi szerepvállalást.



88000, 8 Yurii Hoida -str.,
Uzhhorod, Ukraine





bennük azt az érzést, hogy szükség van rájuk, és értékes munkát végeznek. A Mozgalom nagyra becsüli az idősök hozzájárulását a szervezet mindennapi működéséhez: álcahalókat szőnek, adományokat gyűjtenek a bevásárlóközpontokban, kézműves tárgyakat készítenek jótékonyági vásárookra, valamint segítik a központi iroda munkáját is.

A Senior Klub programjait úgy állítják össze, hogy az idősök számára lehetőségeket nyújtsanak – nem pedig kész megoldásokat.

Teljes szabadságot élveznek abban, hogyan alakítják a tevékenységeket, és milyen új kezdeményezéseket indítanak el. Ennek egyik példája, hogy a skandináv séta- és a neurodinamikus torna csoportok idővel teljesen önállóvá és önszerveződővé váltak.

A Mozgalom számára nagy öröm és büszkeség látni az idősök ilyen eredményeit – ezeket a sikereket saját munkájuk legfontosabb visszaigazolásának tekintik.

A PROBLÉMA

A Mozgalom tevékenységének jelentős diverzifikálása és bővítése 2022 óta komoly kihívást jelent a szervezet számára. Kénytelen összehangolni szervezeti fejlődését és a szolgáltatások iránti növekvő igényeket több, gyakran egymástól eltérő célcsoport számára. Nevezetesen, jelentős számú idős ember (65+) érkezett Ungvárra a belső menekültek hullámaival. Ezeknek a magányos embereknek a többsége mindent elvesztett: otthonát, társadalmi környezetét, és legtöbbször kényszerhelyzetbe kerültek. Nyilvánvaló, hogy a helyi közösségnek, és különösen a Mozgalomnak is reagálnia kellett erre a kihívásra.

A JÓ GYAKORLAT

A szervezet olyan kezdeményezést dolgozott ki, amely minden érintett számára előnyös, előre gondolkodik az idős menekülteknek nyújtandó szolgáltatásokban, és igyekszik őket bevonni a Mozgalom önkéntes tevékenységeibe is. A Senior Klub 2023-ban jött létre. Lelki és közösségi támogatást nyújt, segíti a közösségbe való beilleszkedést, és abban is támogatja az idősöket, hogy barátokat szerezzenek és új társas kapcsolatokat alakítsanak ki. Ezek az erőfeszítések tagadhatatlanul pozitívan hatnak az idősök fizikai és mentális egészségére. Az önkéntes tevékenységekben való részvétel új tartalommal tölti meg mindennapjaikat, és megerősíti



A jó gyakorlatot
bemutató linkek





UKRAJNA

A jó gyakorlat címe: **Gyermekközpont**

A szervezet neve, helye: **Az Ungvári Nemzeti Egyetem Önkéntesei, Kárpátalja, Ukrajna**

A KÖZÖSSÉG/A HELYSZÍN

Az Ungvári Nemzeti Egyetem Kárpátalja legnagyobb oktatási intézménye. Több mint 2000 dolgozóval és 16 000 hallgatóval messze túlszárnyal minden más szervezetet a régióban. Gyakorlatilag nincs olyan intézmény vagy terület Kárpátalján, ahol az egyetem valamilyen formában ne lenne jelen. Ez különleges szerepet ad számára a térség társadalmi, gazdasági és politikai fejlődésében. Az egyetem nemcsak képzést nyújt, hanem mércét is állít: értékeket, normákat és működési mintákat közvetít, amelyeket aztán több ezer végzőse visz tovább az élet legkülönbözőbb területein. Nem véletlen tehát, hogy az intézmény az elsők között állt helyt a 2022-es teljes körű invázió jelentette kihívások közepette.

A SZERVEZET

Az „Ungvári Nemzeti Egyetem Önkéntesei” civil szervezet 2018-ban jött létre mintegy száz hallgató és oktató kezdeményezésére. Kezdetben elsősorban a hallgatók szakmai és társas készségeinek fejlesztésére összpontosítottak: önkéntes munkákba, valamint társadalmilag fontos programokba kapcsolták be őket. A teljes körű háború kitörése óta a szervezet a régió egyik meghatározó önkéntes központjává vált, amely sokféle humanitárius segítséget és szociális szolgáltatást nyújt Kárpátalján és azon túl. Több száz tonna segélyt juttattak el a frontvonalban lévő térségekbe; az egyetem épületében menedéket találó mintegy 2000 belső menekült számára naponta ingyenes étkezést biztosítottak; coworking teret hoztak létre az érintetteknek; ifjúsági központot indítottak; folyamatosan támogatták a katonai



egységeket, valamint azokat az oktatókat és hallgatókat, akik az ország szabadságáért küzdenek.

A PROBLÉMA

2022 óta az Egyetem a régió legnagyobb belső menekült (IDP) menedékhelyévé vált. Naponta 500 és 2000 közötti ember él az intézmény létesítményeiben. Jelentős részük nő és gyermek. A szervezet önkéntesei már a menekültválság kezdetétől különös figyelmet fordítottak a gyermekekre, és minden lehetséges támogatást igyekeztek megadni számukra. Ennek ellenére hamar nyilvánvalóvá vált, hogy



88000, 2, Narodna-sq., office 25,
Ungvár, Ukrajna



a humanitárius segítségen túl állandó szolgáltatásokra is szükség van. Ezek jelentik az egyetlen módot arra, hogy egyrészt megfelelő ellátást kapjanak a gyermekek, másrészt hogy a szülők be tudjanak illeszkedni a helyi közösségbe (munkát találjanak, tartós lakhatást biztosítsanak, oktatási lehetőségeket keressenek gyermekeiknek, vagy megismerjék a közösségi szolgáltatásokat stb.). A súlyos helyhiány ellenére az önkéntesek átvettek egy elhagyott épületrészt, felújították, felszerelték, és megnyitották a Belső Menekült Gyermekek Nappali Központját.



A JÓ GYAKORLAT

Figyelembe véve az Ungvári Nemzeti Egyetem területén élő belső menekült gyermekek sürgős igényét az állandó szolgáltatásokra, valamint a városi óvodák korlátozott kapacitását, az önkéntesek napközit hoztak létre. A programot úgy alakították ki, hogy egyesítse az oktatási szolgáltatásokat, a gyermekeknek és szüleiknek nyújtott lelki támogatást, valamint az iskola utáni szabadidős, rekreációs és művészeti

foglalkozásokat. Az önkéntesek a központ mindennapi működésébe magasan képzett egyetemi munkatársakat is bevontak – oktatókat, posztgraduális hallgatókat és mesterszakos diákokat. Három év működés után, amikor a legtöbb gyermek idősebb lett és iskolába került, a központ megváltoztatta a profilját, és iskola utáni gyerekfoglalkoztatóvá alakult. Olyan helyet biztosít, ahol a gyerekek az iskola után pihenthetnek, segítséget kaphatnak a házi feladatok elkészítéséhez, valamint sport- és művészeti tevékenységekben vehetnek részt. Az önkéntesek ezzel bizonyították rugalmasságukat és alkalmazkodóképességüket a menedékhelyen felnövő gyerekek változó szükségleteihez, és továbbra is elkötelezetten dolgoznak azért, hogy addig támogassák őket, ameddig csak szükség van rájuk.



A jó gyakorlatot
bemutató linkek





SZLOVÁKIA

A jó gyakorlat címe: **Inspiráló fiatalok**

A szervezet neve, helyszín: **Mladý Bardejov –
Önkormányzati Ifjúsági Parlament, Bártfa, Szlovákia**

A KÖZÖSSÉG/A HELYSZÍN

A Mladý Bardejov – Városi Ifjúsági Parlament Bártfa városában található. A 30 000 lakosú város Szlovákia északkeleti részén, a lengyel határ közelében fekszik.

A SZERVEZET

A Mladý Bardejov 2017-ben jött létre mint a város tanácsadó testülete, valamint olyan platform, amely elősegíti a fiatalok aktív részvételét a helyi ügyekben. Az Ifjúsági Parlament számos programot és kezdeményezést szervez, többek között nemzetközi projekteket (Erasmus+), önkéntes akciókat és politikai vitákat. Szlovákiában ez volt az egyetlen olyan szervezet, amelynek tagjai az önkormányzati tanács valamennyi bizottságában képvisellekkel bírtak. A tagság folyamatosan frissül, az elmúlt két évben 22 főből állt.

A PROBLÉMA

Az ifjúsági parlamentek a város legaktívabb fiataljait hozzák össze – azokat, akik szeretnék alakítani a környezetüket, véleményt formálni a fontos helyi ügyekben, és olyan programokat valósítanak meg, amelyek valóban a fiatalok igényeire reagálnak. A bárfa ifjúsági parlament Kelet-Szlovákia egyik legélénkebb és legaktívabb csoportja. Bár egyik legfontosabb szerepük – a városi tanács bizottságaiban való közvetlen részvétel – mára megszűnt, és ezzel tanácsadói funkciójuk is gyengült, tagjai továbbra is nagy energiával dolgoznak azon, hogy aktív, kezdeményező közösség maradjanak. Rendszeres tevékenységeik közé tartoznak a választásokat megelőző beszélgetések a jelöltekkel, a részvétel a második világháborúban elesett katonák emlékére tartott koszorúzási ünnepségeken, valamint különféle önkéntes akciók. Legújabb céljuk, hogy inspirációt és pozitív példaképeket mutassanak a fiataloknak a jövőbeli pályaválasztásukhoz.



A JÓ GYAKORLAT

A **Mladý Bardejov** egy ifjúsági parlament, amelyet Bardejov önkormányzata támogat. Ennek köszönhetően szinte saját költségvetés nélkül – vagy kisebb pályázati források bevonásával – tud rendezvényeket szervezni. Ez a háttértámogatás biztosítja a működés fenntarthatóságát, bár a jelenlegi pártatlan, semleges működés hosszú távú megőrzése nem biztos, hogy garantálható.





Az elmúlt években a Mladý Bardejov több saját kezdeményezést indított. Ezek célja a helyi fiatalok számára minőségi szabadidős programok biztosítása, sikeres bardejovi példaképek bemutatása, valamint az európai polgári értékek erősítése.

Bardinspo konferencia – A konferencia első alkalommal 2024-ben valósult meg Bardejov legnagyobb rendezvényhelyszínén – egy 300 férőhelyes moziban –, amelyet teljesen megtöltöttek a középiskolás diákok. A rendezvény hat inspiráló történetet mutatott be, amelyek bizonyították, hogy Bardejovban is lehet saját sikertörténetet építeni.

A 2025-ös második kiadás alcíme: „Lehetőségek a nők kezében”. Itt is hat történet szerepelt, ezúttal nagyobb hangsúlyt fektetve kevésbé ismert szakmák és a nonprofit szektor bemutatására.

Európai péntek – Az európai parlamenti választások előtt a Mladý Bardejov célja az volt, hogy felhívja a figyelmet az EU értékeire és Szlovákia számára nyújtott előnyeire, ezzel is növelve a választási részvételt.

2024 májusában öt egymást követő pénteken szerveztek különböző formátumú programokat: vitát, kvízt, EU-országokat bemutató információs napot, dezinformációs workshopot és filmvetítést. Több



mint 500 ember vett részt ezeken az eseményeken, és az erőfeszítéseknek köszönhetően a választási részvétel 12%-kal emelkedett az előző európai választásokhoz képest.

Nyári mozi a csillagok alatt – A programot azért indították, hogy pótolják a szabadtéri rendezvények hiányát Bardejovban. Mára már két éve hagyományrá vált: a fiatalok a nyári szünet idején minden héten működtetik a mozi a városi önkormányzat, egy helyi kávézó és a helyi média együttműködésével. A filmvetítések mindenki számára ingyenesek.

A Mladý Bardejov kiváló példája annak, hogy a fiatalok felnőtt irányítás nélkül is képesek jelentős társadalmi hatású programokat létrehozni és működtetni.



A jó gyakorlatot
bemutató linkek





SZLOVÁKIA

A jó gyakorlat címe: **Ifjúsági stratégia - Részvételiséggel!**

A szervezet neve, helyszín: **Eperjesi Regionális Ifjúsági Tanács (RMPK), Eperjes, Szlovákia**

A KÖZÖSSÉG/A HELYSZÍN

A gyermekek és fiatalok Szlovákia lakosságának mintegy egyharmadát teszik ki, közülük pedig a legtöbben az Eperjesi régióban élnek. A térség sajátosságai – amelyek közvetlenül hatnak a fiatalok életminőségére – közé tartozik a munkahelyek hiánya és a kedvezőtlen gazdasági környezet. A fiatalok szerint a legsúlyosabb problémák az elvándorlás (agyelszívás), a helyi infrastruktúra hiányosságai, a kevés munkalehetőség és az, hogy a döntéshozók gyakran figyelmen kívül hagyják az igényeiket.

A SZERVEZET

Az RMPK egy olyan platform, amely az Eperjesi régió ifjúsági szervezeteinek közös hangját képviseli. Tagjai között civil szervezetek, ifjúsági parlamentek és informális fiatal csoportok is megtalálhatók – mindannyian gyermekek és fiatalok számára szerveznek programokat. A szervezet aktívan hozzájárul a regionális és helyi ifjúságpolitika kialakításához és megvalósításához, és támogatja a fiatalok részvételét az iskolai, önkormányzati és regionális szintű döntéshozatalban. Számos tevékenységet kínál az iskolai diákszervezetek számára: támogatási programot, amely segíti működésüket, különféle oktatási programokat, illetve a Minőségi Díj elnyerésének lehetőségét – ez egy olyan elismerés, amelyet a legaktívabb és leginspirálóbb iskolai szervezetek kapnak. Emellett rendszeresen szervez informális oktatási programokat is, amelyek a fiatalok munkaerőpiaci esélyeit javítják. Ezek a képzések a soft skillek fejlesztésére összpontosítanak, például: kritikus gondolkodás, prezentációs technikák, kommunikációs készségek, csapatmunka és még sok más.

A PROBLÉMA

Az ifjúságpolitika területén gyakran tapasztalható, hogy a döntéshozók a fiatalok igényeit nem tekintik igazán fontosnak. Sok hivatalos szereplő úgy gondolja, hogy „tudja”, mire van szükségük a fiataloknak – ám a gyakorlatban ez ritkán tükrözi a fiatalok valószínű helyzetét és szükségleteit. Az a szemlélet, hogy





a fiatalokat valóban be kell vonni a közügyek alakításába, még mindig nem általánosan elfogadott. Pedig a részvétel az egyik leghatékonyabb eszköz arra, hogy a fiatalok le tudják küzdeni a kedvezőtlen körülményekből fakadó frusztrációt, és egyben arra is, hogy maguk alakíthassák a környezetüket.

A JÓ GYAKORLAT

2023-ban az Eperjesi Önkormányzati Kerület (PSK) elfogadta a 2023–2028-as ifjúsági stratégiát. Ez a középtávú dokumentum jó példája annak, hogyan működhet együtt egy regionális önkormányzat az Eperjes régió ifjúsági szervezeteivel a fiatalok valós igényeire alapozva. A régió támogatja, hogy a stratégia részvételi folyamatban készüljön, és a dokumentum kidolgozását az Eperjesi Regionális Ifjúsági Tanácsra (RMPK) – a térség ifjúsági szervezeteit összefogó ernyőszervezetre – bízta. A stratégia fő alapját a „Felmérés a fiatalok szükségleteiről



és életminőségéről” című kutatás adta, amelyben több mint 4300 fiatal vett részt. A felmérés eredményeire támaszkodva 28 ifjúsági szervezeti szakértő dolgozta ki a célokat és a szükséges intézkedéseket. A végleges dokumentumot a régió különböző területeiről érkező fiatalok véleményezték és egészítették ki. A stratégia megvalósítását évente értékelik, míg a konkrét intézkedések végrehajtása az Eperjes régióban működő ifjúsági szervezetek széles körű együttműködésének eredménye. A folyamatot a Regionális Akciócsoport segíti, amely a térség ifjúsági munkájának állandó egyeztetési fóruma, és tagjai rendszeresen találkoznak egész évben. Fontos eredmény az is, hogy az „ifjúsági” program először került be az Eperjesi Önkormányzati Kerület támogatási programjába. A stratégia létrehozása rugalmasabb, a valós szükségletekre reagáló megoldásokat tett lehetővé a fiatalok támogatásában. A következő öt évben ez lesz a régió legfontosabb keretdokumentuma a fiatalok életminőségének javítására.



A jó gyakorlatot
bemutató linkek





SZLOVÁKIA

A jó gyakorlat címe: **Fiatal filantrópok, akik maradásra ösztönzik a fiatalokat**
A szervezet neve, helye: **Bártfai Községi Alapítvány, Bártfa, Szlovákia**

A KÖZÖSSÉG/A HELYSZÍN

A Bártfai Községi Alapítvány és a Fiatal Filantrópok Bártfán és környékén tevékenykednek. A mintegy 30 000 lakosú város Szlovákia északkeleti részén, a lengyel határ közelében fekszik. Bártfa büszke az UNESCO világörökség részeként védett történelmi belvárosára, és nyugodt, élhető településnek számít. A helyi civil szervezetek aktív munkája ellenére azonban a részvételi folyamatok még mindig gyengék, és a fiataloknak kevés lehetőségük van arra, hogy beleszóljanak a közelet alakításába.

A SZERVEZET

A Bártfai Községi Alapítványt 2002-ben hozták létre azzal a céllal, hogy a helyi adományozást és az aktív állampolgárságot erősítse, valamint támogassa a közösségi kezdeményezéseket és nonprofit szervezeteket. Tizennégy évvel ezelőtt indították el a YouthBank koncepción alapuló Fiatal Filantrópok programot,

amelynek keretében a fiataloknak adják át a tudást és tapasztalatot. Ez az egyetlen ilyen jellegű, folyamatosan működő program Szlovákiában. Célja, hogy fejlessze a fiatalok adományozási és önkéntes aktivitását, ösztönözze őket arra, hogy részt vegyenek a helyi közösség szükségleteinek felismerésében és kezelésében, valamint támogassa tehetségüket és ötleteiket.

A PROBLÉMA

A Bártfához hasonló kisvárosokban élő fiataloknak kevés lehetőségük van arra, hogy valódi társadalmi hatással bíró tevékenységekben vegyenek részt. Az, hogy kevésbé tudják befolyásolni a környezetüket, gyakran azt az érzést váltja ki bennük, hogy nincs értelme aktív polgárként fellépni. Sokan közülük csak korlátozottan vehetnek részt a döntéshozatali folyamatokban, és gyakran hiányoznak azok a készségek vagy terek, ahol ezeket fejleszthetnék.





A JÓ GYAKORLAT

Az innovatív Fiatal Filantrópok támogatási program – a YouthBank modell alapján – több mint 14 éve működik, és egyedülálló kezdeményezés Szlovákiában. A program segíti a fiatalokat abban, hogy reflektáljanak saját közösségükre, felismerjék a problémákat, és konkrét megoldásokat javasoljanak. A munkában egy mentor támogatja őket: tágítja a látókörüket, bevonja őket a helyi szereplőkkel folytatott párbeszédbe, segíti az adománygyűjtést, és közösen értékelik a megvalósított projekteket. Ezek a pozitív élmények aktívabb életfelfogáshoz vezetnek, és erősítik a fiatalok kötődését a városhoz – többen érzik úgy, hogy érdemes maradni, visszajönni, vagy továbbra is részt venni a város életében.

Az évek során több tucat fiatal vett részt a programban, és minden csoport a közösség aktuális szükségleteire reagált. 2023-ban, Szlovákia választási évében, a közvélemény-kutatások szerint a fiatalok mindössze 52%-a tervezte, hogy részt vesz a választáson, és sokan el akartak vándorolni az országból. Erre reagálva a Bártfai Közösségi Alapítvány és a Fiatal Filantrópok



csatlakozott az országos „Itt akarok maradni” mobilizációs kampányhoz, és saját helyi akciókat szervezett. Készítettek online videókat, amelyekben különböző korosztályokhoz tartozó emberek beszéltek arról, miért fontos számukra a szavazás. Megszervezték a Fiatal Filantrópok Éjszakáját, ahol az aktív állampolgári részvétel szerepéről beszélgettek. Az országos kampány részeként Bártfa négy legnagyobb lakótelepén is megrendezték a Demokrácia Fesztivált. Ezeknek az eseményeknek köszönhetően sokkal több fiatalhoz jutott el az üzenetük, és jelentősen nőtt a program ismertsége. A Fiatal Filantrópok még a „Fiatalok országa” podcastban is pozitív példaként szerepeltek. A kampány eredményeként a 25 év alatti fiatalok választási részvételi aránya 16%-kal nőtt.

A jó gyakorlatot
bemutató linkek





LENGYELORSZÁG

A jó gyakorlat címe: **A helyi civil szervezetek megerősítése**

A szervezet neve, helye: **SIEĆ NGO Rzeszów – Aktywni Razem (Aktívan Együtt), Rzeszów, Lengyelország**

A KÖZÖSSÉG/A HELYSZÍN

Rzeszów, a Kárpátaljai vajdaság fővárosa mintegy 200 000 lakossal rendelkező „kompakt város”, amely fontos gazdasági és tudományos központ Lengyelország délkeleti részén. A város lakossága viszonylag fiatal, erős kötődéssel a városhoz és a régióhoz. A helyiek a környező vidéki térségek hagyományosan konzervatív szemléletéhez képest inkább liberálisabb-baloldali nézeteket vallanak.

A SZERVEZET

A SIEĆ NGO Rzeszów – Aktywni Razem 2024-ben alakult, és jelenleg több mint 40 civil szervezetet fog össze Rzeszówból, a Kárpátaljai vajdaságból és Lengyelország más részeiből. Tagjai között idősekkel, fogyatékkal élőkkel, fiatalokkal, sporttal, vállalkozókkal és művészekkel foglalkozó szervezetek is megtalálhatók. Székhelye Rzeszówban van, rendszeres találkozóhelyük pedig a Pub Spółdzielczy.

A PROBLÉMA

A hálózat azért jött létre, hogy összehangolja a Rzeszówban és környékén működő számos kisebb civil szervezet munkáját, és erősítse pozíciójukat a helyi önkormányzatokkal folytatott párbeszédben. A cél az volt, hogy a helyi hatóságok felismerjék és nagyobb megbecsüléssel kezeljék a civil szervezetekben rejlő potenciált.

„A legnagyobb problémát az jelentette, amikor külön-külön próbáltunk fellépni, nem összefogva: egyszerűen nem fértünk hozzá a hatóságokhoz és az

önkormányzatokhoz. Most, hogy van választott képviselőnk, 40 szervezetünk, és akár egyetlen közös levelet is ki tudunk adni, amelyet minden szervezet és képviselőjük aláír – sokkal nagyobb befolyásunk van.”

— Katarzyna Maciechowska, a hálózat koordinátora

A JÓ GYAKORLAT

A hálózatépítés 2023-ban indult a havonta megrendezett „civil szervezet üzleti reggelijével”, amelyeket a Pub Spółdzielczyban vagy a FENIKS Nemzetközi Integrációs Központban tartottak. Bár a kezdeti részvétel alacsony volt, a találkozókat következetesen folytatták, és rendszeresen népszerűsítették a közösségi médiában. Egy év elteltével áttörés történt, és egyre több szervezet kezdett aktívan részt venni. 2024-ben létrejött egy WhatsApp-csoport a résztvevők számára, amely spontán koordinációhoz vezetett a közös tevékenységek és a tudásmegosztás terén.



„Ez abból is adódik, hogy például nekem van színpadom és hangoztatásom, valaki sátrakat kölcsönöz, valaki hangmérnök, mások pedig különféle egyéb feladatokat látnak el, és mindannyian különböző szervezetekhez tartozunk. Ha mi rendezünk egy eseményt, akkor ma már közösen szervezünk, így mindenki segít, mások is jönnek segíteni nekünk. Ha valaki más szervez, én másokkal együtt megyek segíteni, és ingyen kölcsönödöm a felszerelésemet. Így azok a szervezetek, amelyeknek nincs pénzük, és nem tudnak például profi felszerelést bérelni, a hálózat többi tagjától kölcsönözhetnek – és ez hatalmas érték, mert enélkül sok minden nem valósulhatna meg.” – Katarzyna Maciechowska, a hálózat koordinátora.

A hálózat a szervezetek pályázatírási tevékenységét is segíti: hét hálózati szervezet sikeresen pályázott kis összegű senior támogatásra, és sport- vagy egyéb témájú projektjeik is kaptak finanszírozást. 2025-ben a SIEC NGO Rzeszów – Aktywni Razem két civil pikniket szervezett (2025.07.06. és 2025.08.30.), amelyhez a városi önkormányzat anyagi és szervezési támogatást nyújtott. A rendezvényeken a hálózatba tömörült civil szervezetek tevékenységét mutatták be, és több ezer rzeszówi lakos előtt népszerűsítették azokat.

KÖVETKEZTETÉSEK

- Ez a gyakorlat számos kisebb civil szervezet tevékenységének összehangolását és helyi önkormányzatokkal való kapcsolataik erősítését jelenti.
- Ide tartozik a havi „civil üzleti reggelik” szervezése, valamint egy kommunikációs csoport



(WhatsApp) létrehozása a tevékenységek spontán koordinációja és a tudásmegosztás érdekében.

- Lehetővé teszi a szervezetek közötti felszerelés- és erőforrás-cserét, ami különösen értékes azok számára, akiknek nincs lehetőségük profi felszerelés bérletére.
- A hálózat pályázatírási segítséget is nyújt, ami révén a tagszervezetek sikeresen pályáztak különböző támogatásokra.
- A városi önkormányzattal való együttműködés anyagi és szervezési támogatást biztosított a civil szervezetek piknikjeihez, bemutatva és népszerűsítve a szervezetek tevékenységét a lakosság körében.



LENGYELORSZÁG

A jó gyakorlat címe: **Folkowisko határmenti kulturális fesztivál**
A szervezet neve, helye: **Folkowisko Határmentii Kultúra Életre Keltése Egyesület (Stowarzyszenie Animacji Kultury Pogranicza Folkowisko) - Gorajec, Lengyelország**

A KÖZÖSSÉG/A HELYSZÍN

Gorajec, az egyesület székhelye, egy kis falu a Kárpát-aljai vajdaságban, a lengyel-ukrán határtól 15 km-re, mintegy 40 lakossal. Mezőgazdasági terület, távol a nagyobb városi központoktól, demográfiai kihívásokkal küzd (idősödő népesség, munkanélküliség). A Chutor Gorajec egyrészt az egyesület székhelye, másrészt agroturisztikai létesítményként is működik.

A SZERVEZET

A „Folkowisko” Egyesületet 2012-ben hozták létre annak érdekében, hogy formálisan is összefogja a „Folkowisko” Határvidéki Kulturális Fesztivál szervezésében részt vevő személyek munkáját. Az egyesület célja a történelmileg nehéz sorsú helyszínek kulturális újjáélesztése, valamint ezeket a helyeket a párbeszéd, együttműködés és megbékélés tereivé alakítsa.

A PROBLÉMA

Az ukrán–lengyel konfliktus élő emléke és a kis határvidéki közösségek társadalmi-gazdasági leértékelődése indokoltta tette egy olyan közösség létrehozását, amely túllép a határokon és a sztereotípiákon, és eszközöket ad az emberek kezébe a közös cselekvéshez és a helyi identitás megerősítéséhez. Jelenleg a közösség tevékenysége kiterjed az ukrán menekültek támogatására és az orosz–ukrán háború áldozatainak segítésére is.

„A legjobb példa valószínűleg zászlóshajónk, a Fesztivál. A Fesztivál, és egyben az Egyesület többi tevékenységének alapelve az, hogy először gyere el, oszd meg velünk, milyen különleges képességeid vagy „szupererőid” vannak, majd használd ezeket a közösség javára.” – Marta Połtowicz-Bobak, a „Folkowisko” Egyesület igazgatósági tagja.



A JÓ GYAKORLAT

A „Folkowisko” Határvidéki Kulturális Fesztivál a népi kultúra iránt érdeklődők informális találkozóiból nőtt ki 2008–2010 között, majd 2011-ben fesztivállá fejlődött, ami végül az Egyesület létrehozásához vezetett. A növekvő érdeklődés és látogatószám egyre professzionálisabb szervezési megoldásokat tett szükségessé.

Az Egyesület tagjai havonta tartanak online találkozókat, a fesztivál előtti időszakban ezek



intenzívebbé válnak. Közvetlenül az esemény előtt minden önkéntes – függetlenül a tagság időtartamától és tapasztalatától – képzésen vesz részt, amely nemcsak a technikai felkészülést szolgálja, hanem az integrációt is.

„Mindannyian, függetlenül attól, hogy hány éve dolgozunk a fesztiválon, képzésen veszünk részt. Így már a fesztivál előtt van egy olyan találkozónk, ahol megismerkedhetünk egymással és integrálódhatunk. (...) Az éjszaka közepén kimentünk az erdőbe, ahol a fák között egy szalagot feszítettek ki, és ezen kellett végig mennünk anélkül, hogy a földet megérintettük volna. Természetesen ez csak játék volt, de hirtelen történt valami, amit mindannyian komolyan vettünk. Egy 17 éves fiú tudatában van annak, hogy nekem, egy 50 év feletti nőnek, segítenie kell, hogy megbirkózzak ezzel. És ez felelősségre tanít.” – Marta Połtowicz-Bobak, a „Folkowisko” Egyesület igazgatósági tagja

Minden kezdeményezést és ötletet, ha az összhangban van az Egyesület értékrendjével, figyelmesen meghallgatnak, megvitatnak, és az összes tag érdemi és technikai támogatásával meg is valósítanak.

„Közös felelősség. Ez szerintem nagyon fontos. Nyitottság az emberek felé, de mindenki potenciáljának kihasználása is. A tudásátadás számomra rendkívül



fontos. Ha valaki teljesen kívülről érkezik, új dolgokat vehet észre, amiket mi már nem. Mert mi régóta vagyunk az egyesületben, és sok minden számunkra már nyilvánvaló. Valaki jöhet és azt mondhatja: „Figyeljetek, ezt egy kicsit másképp is meg lehet csinálni”, és ez hatalmas érték, nem igaz?” – Marta Połtowicz-Bobak, a „Folkowisko” Egyesület igazgatósági tagja.

KÖVETKEZTETÉSEK

- Az egyesületen belüli kapcsolatok építésében különleges szerepet játszik az önkéntesek munkájának elismerése és megbecsülése, valamint az együtt ünneplés – vagyis az, hogy az egyesületben eltöltött idő és energia egy részét közös élményekre fordítják.
- A fiatalok bevonása természetes módon történik: a munkában való aktív részvételük révén a közösség minden tagja fontosnak és értékesnek érzi magát.
- Minden önkéntes, tapasztalatától függetlenül, integrációs és gyakorlati képzésen vesz részt (például elsősegélynyújtás, válságkezelés), ami erősíti a felelősségérzetet és az együttműködési készséget.
- Minden kezdeményezést és ötletet – ha összhangban áll az egyesület értékeivel – közösen megvitatnak, majd szakmai és gyakorlati támogatással meg is valósítanak. Így az emberek valóban fontosnak és felelősnek érezhetik magukat.





LENGYELORSZÁG

A jó gyakorlat címe: **Rzeszów Mobil Útjai: Inklúzió a logisztikai szektorban**
A szervezet neve, helye: **CONTEO Alapítvány, Rzeszów, Lengyelország**

A KÖZÖSSÉG/A HELYSZÍN

Bár Rzeszówban nincs friss, hivatalos adat a fogyatékossgal élők pontos számáról, a Központi Statisztikai Hivatal becslése szerint a lakosság mintegy 10%-a rendelkezik hivatalos fogyatékossgai igazolvánnyal. A városi hatóságok pályázati úton osztják el a közpénzeket a fogyatékossgal élők társadalmi és szakmai aktivizálását, illetve integrációját támogató programokra.

A SZERVEZET

A CONTEO Alapítványt 2022-ben olyan szakemberek hozták létre, akik jelentős tapasztalattal rendelkeznek a logisztikai szektorban és a szociális gazdaság területén. A szervezet céljai közé tartozik a fenntartható közlekedés előmozdítása, a helyi közösségek támogatása az ökológiai és környezetbarát szemléletformálásban, valamint az innovatív tudományos megoldások és az üzleti szféra összekapcsolása.

A PROBLÉMA

A fogyatékossgal élők emberek aktivizálását és integrációját célzó állami kezdeményezések túlnyomó része elsősorban társadalmi szempontokra fókuszál. A szakmai integráció területén jóval kevesebb program működik, és azok is ritkán nyújtanak valódi, gyakorlati eszközöket a fogyatékossgal

élők emberek számára egy konkrét karrier elindításához vagy fejlesztéséhez. Továbbra is komoly kihívást jelent a munkáltatók ismereteinek és szemléletének hiányossága a fogyatékossgal élők emberek képességeit és potenciálját illetően.

A JÓ GYAKORLAT

A „Rzeszów Mobil Útjai: Inklúzió a logisztikai szektorban” című projekt 20, legfeljebb 35 éves, mozgás-, hallás- vagy értelmi fogyatékossgal élő személyt vont be. A résztvevők pszichológiai workshopon vettek részt (munkakeresési motiváció, a munkaerőpiacra lépéstől való félelmek oldása), hatékony álláskeresői stratégiákat bemutató workshopon (ahol gyakorolták, hogyan lehet meghatározott időkereten belül álláskeresői stratégiát kidolgozni), valamint egy





logisztikai alapismereteket nyújtó képesítési workshopon (a szakma alapjainak és a releváns képesítések megszerzésének bemutatása). Minden workshopot hibrid formában – személyesen és online – tartottak, hogy mindenki számára hozzáférhető legyen. A tíz legaktívabb résztvevő 14 napos szakmai gyakorlatot teljesített egy logisztikai vállalatnál.



Katarzyna Hnat, a Fundacja CONTEO elnöke így foglalta össze a tapasztalatokat: „Különösen fontosnak tartottuk, hogy a potenciális munkáltatók személyesen is megismerhessék a fogyatékossgal élő embereket, és leendő munkavállalóként tekintsenek rájuk. És ez működött is: a gyakorlat végén arról kaptunk tájékoztatást, hogy két pozíciót azonnali felvételre elő is készítettek – egyet a gyártósoron, egyet az irodában. Természetesen a vonatkozó szabályozás is a javunkra szolgál: a munkáltatóknak vagy fizetniük kell a PFRON-nak, vagy fogyatékossgal élő embereket kell foglalkoztatniuk. De kiderült, hogy egyszerűen jobb fogyatékossgal élő munkavállalókat alkalmazni, mert elvégzik a rájuk bízott munkát. A logisztikai szektor pedig kifejezetten megfelelő számukra: az útvonaltervezés, a szállítmányozás és sok más feladat ma már távolról, otthonról is végezhető.”

Az alapítvány jelenleg azon dolgozik, hogy a kezdeményezést regionális és országos szintre is kiterjessze. A modell – pszichológiai műhely, hatékony álláskeresési műhely, bevezető szakmai képzés és rövid szakmai gyakorlat – más szakmákra is könnyen adaptálható. Tárgyalások zajlanak egy női börtön képviselőivel való együttműködésről is, egy olyan program részeként, amely a visszaesés megelőzését, valamint az érintettek aktivizálását, társadalmi beilleszkedését és új lakóhelyükhöz való alkalmazkodásának támogatását célozza.

KÖVETKEZTETÉSEK

- A gyakorlat célja a fogyatékossgal élő emberek szakmai aktivizálása, amely ritkaságnak számít a kizárólag társadalmi szempontokra koncentráló kezdeményezésekhez képest.
- A projekt 20, különböző típusú fogyatékossgal (mozgás-, hallás-, értelmi) élő, legfeljebb 35 éves személyt szólított meg.
- A résztvevők egy sor, hibrid formában (személyesen és online) megvalósított workshopon vettek részt annak érdekében, hogy mindenki számára biztosított legyen a hozzáférés: pszichológiai műhelyen (motiváció, a félelmek leküzdése), hatékony álláskeresési workshopon, valamint egy logisztikai alapismereteket nyújtó képzésen.
- A tíz legaktívabb résztvevő 14 napos szakmai gyakorlatot teljesített egy logisztikai vállalatnál, ami lehetővé tette a munkáltatók számára, hogy jobban megismerjék a fogyatékossgal élő emberekben rejlő potenciált.
- Ennek eredményeként két résztvevő azonnali állásajánlatot kapott.
- A Fundacja CONTEO jelenleg dolgozik azon, hogy a kezdeményezést regionális és országos szintre is kiterjessze, és fontolóra vette a program (workshopok + gyakorlatok) más szakmákra való alkalmazását is. Folyamatban vannak egyeztetések egy női börtönnel való együttműködésről is, egy visszaesés-megelőzési program keretében.

A jó gyakorlatot
bemutató linkek





ROMÁNIA

A jó gyakorlat címe: **Alzheimer Café Nagyvárad – Közösségi tér demenciával élők támogatására és befogadására**

A szervezet neve, helyszín: **Nagyvárad Katolikus Karitás (Caritas Catolica Oradea), Nagyvárad, Bihar megye, Románia**

A KÖZÖSSÉG/A HELYSZÍN

Nagyvárad Románia északnyugati részén, a magyar határ közelében fekvő, mintegy 180 000 lakosú város. Kulturális pezsgéséről és szecessziós építészetéről ismert, valamint élénk civil élet jellemzi. Ez az aktív társadalmi környezet termékeny talajt kínál olyan innovatív kezdeményezések számára, amelyek a mentális egészség és a társadalmi befogadás kérdéseire keresnek választ.

A SZERVEZET

A Nagyvárad Katolikus Karitás egy jól bejáratott, szociális és egészségügyi területen működő szervezet, a nemzetközi Karitás hálózat tagja. Profi és

önkéntes alapú szolgáltatásaival a rászorulókat, időseket és nehéz helyzetben élő családokat támogatja. Munkáját a szolidaritás, az emberi méltóság és a közösségi empátia vezérli.

A PROBLÉMA

A demenciával élők száma folyamatosan nő, miközben a családok gyakran nélkülözik a speciális támogatást, a megbízható információkat és a támogató közösségi hálót. A stigma, az elszigeteltség és az érzelmi kimerültség egyaránt sújtja az érintetteket és gondozóikat. Nagyváradon is egyértelműen szükség volt egy befogadó, ítélkezéstől mentes térre, ahol a demenciával élők és hozzátartozóik megértésre, támogatásra és közösségre találhatnak.



Oradea,
Piața Ion Creangă nr. 2



03 59 427 777





A JÓ GYAKORLAT

A Nagyváradi Katolikus Karitás 2021-ben indította el az Alzheimer Café Nagyváradi programot, amelyet a holland, német és francia Alzheimer Café-modellek ihlettek. A kezdeményezés olyan közösségi teret biztosít, ahol a demenciával élők, családtagjaik, szakemberek és önkéntesek kéthetente találkoznak, tapasztalatot cserélnek, tanulnak és kapcsolatot építenek.

A találkozók minden alkalommal gyakorlati témákat dolgoznak fel: tünetkezelés, kommunikációs stratégiák, betegek jogai, kognitív aktivitások, illetve nem gyógyszeres terápiák. A barátságos, nyitott légkör szinte párbeszédet és érzelmi támogatást tesz lehetővé.

Idővel a projekt együttműködésekkel bővült: egészségügyi, oktatási, szociális és egyházi intézmények is csatlakoztak hozzá. Szemléletformáló kampányok, konferenciák és gondozók számára szervezett képzések erősítik a kezdeményezés társadalmi hatását.

Az orvostudománytól az oktatáson, művészen és kommunikáción át különféle területekről érkező önkéntesek kulcsszerepet játszanak a program fenntartásában.



A jövőben az Alzheimer Café Nagyváradi célja, hogy más településekre is kiterjedjen, könnyen hozzáférhető tájékoztató anyagokat készítsen, és nemzetközi partnerségeket építsen. Ma a demenciával érintettek közösségi alapú támogatásának és befogadásának fenntartható, jól adaptálható modelljeként működik.



A jó gyakorlatot
bemutató linkek





ROMÁNIA

A jó gyakorlat címe: **Rekreációs és oktató jellegű tevékenységek fogyatékkal élő gyermekek és fiatalok számára a Băile 1 Mai Rehabilitációs Kórházban**

A szervezet neve, helyszín: **Cătunul Verde Egyesület, Băile 1 Mai, Bihar megye, Románia**

A KÖZÖSSÉG/A HELYSZÍN

Băile 1 Mai egy gyógyfürdő Nagyvárad közelében, amely orvosi és rehabilitációs szolgáltatásairól ismert. A helyi Rehabilitációs Kórház az egész országból fogad fogyatékkal élő gyermekeket és fiatalokat, akik háromhetes kezelési és felépülési programokon vesznek részt.

A SZERVEZET

A Cătunul Verde Egyesület egy nagyvárad székely civil szervezet, amely az önkéntességet, a környezeti nevelést és a közösségi szolidaritást támogatja. Projektjei révén aktív állampolgári szerepvállalásra és a rászoruló csoportok támogatására ösztönöz.





A PROBLÉMA

A hosszú rehabilitációs kezelésre kórházba kerülő gyermekek és fiatalok gyakran szembesülnek az unalommal és az elszigeteltséggel, mivel hiányoznak a strukturált szabadidős programok. Az önkéntesek érzelmi támogatást, kreativitást és játékot hoznak az életükbe, segítve őket az önbizalmuk és örömeik visszatérésében a felépülés során.

A JÓ GYAKORLAT

A Cătunul Verde Egyesület erre a problémára reagálva rendszeres rekreációs és oktató jellegű foglalkozásokat szervez a kórházban kezelt gyermekek számára. Minden látogatás során az önkéntesek körülbelül három órát töltenek játékkal, zenével, színházzal és kreatív műhelymunkákkal.

2023 óta a kezdeményezés része egy könyvadományozási program, amely arra ösztönzi a gyermekeket, hogy olvassanak és álmodjanak a történeteken keresztül. Minden látogatás végén apró szimbolikus ajándékokkal búcsúznak, amelyek tartós érzelmi emlékeket hagynak.

A program évente 7–10 alkalommal kerül megrendezésre, és minden alkalommal 50–80 gyermekhez jut el, példaként szolgálva a közösségi empátiára és a befogadásra.





ROMÁNIA

A jó gyakorlat címe: **Fuss Neki! – Jótékonyági sportesemény a helyi közösségi kezdeményezések támogatására**
A szervezet neve, helyszín: **Székelyudvarhelyi Községi Alapítvány, Hargita megye, Románia**

A KÖZÖSSÉG/A HELYSZÍN

Székelyudvarhely (Odorheiu Secuiesc) Hargita megyei város, a Székelyföld szívében, mintegy 34 000 lakossal. A város híres erős közösségi szelleméről, valamint a civil szervezetek, közintézmények és vállalkozások szoros együttműködéséről, amelyek elősegítik a fenntartható fejlődést és a szolidaritást.

A SZERVEZET

A Székelyudvarhelyi Községi Alapítvány a polgári részvételt, a szolidaritást és a szabadidős, szabadidő-szabadtéri tevékenységeket támogatja jótékonyági sportesemények révén. A szervezet több száz embert fog össze – résztvevőket, szponzorokat és önkénteseket –, hogy támogassa a helyi, értékes közösségi projekteket, a hangsúlyt az együttműködésre, az egészségre és a társadalmi felelősségvállalásra helyezve.

A PROBLÉMA

Sok közösségben a helyi civil kezdeményezések pénzügyi források és láthatóság hiányával küzdenek. A kis szervezetek gyakran jó ötletekkel rendelkeznek, de nincs elegendő forrásuk azok megvalósítására. Emellett az állampolgárok közösségi és jótékonyági aktivitása néha alacsony, mivel hiányoznak a vonzó, részvételre ösztönző események.

A JÓ GYAKORLAT

A Fuss Neki! egy minden évben megrendezett jótékonyági sportesemény Székelyudvarhelyen, amely a mozgást, az örömet és a szolidaritást ötvözi. A résztvevők – egyének, csapatok vagy vállalatok – futással vagy sétával támogatják a helyi projekteket, amelyeket civil szervezetek, iskolák vagy közösségi csoportok javasolnak. Minden megtett kilométer a közjó iránti elkötelezettséget jelképezi, a begyűjtött adományok pedig közvetlenül hozzájárulnak a projektek megvalósításához.



Székelyudvarhely,
Kossuth Lajos u. 20.



Az eseményt professzionálisan szervezik barátságos, befogadó légkörben, ösztönözve minden korosztály részvételét. A sportot meghaladóan a Fuss Neki! hidakat épít az állampolgárok, a vállalkozások és a civil szervezetek között, konkrét példát mutatva a közösségi mozgósításra. Minden évben több tucat projekt részesül pénzügyi és szakmai támogatásban, hozzájárulva a helyi életminőség javításához.

Idővel a Fuss Neki! az aktív szolidaritás és a polgári felelősségvállalás szimbólumává vált, megmutatva, hogy egy sportesemény valódi és tartós társadalmi hatást képes teremteni.



A jó gyakorlatot
bemutató linkek





MAGYARORSZÁG

A jó gyakorlat címe: **Ifjúsági közösségi ház Szécsényben**

A szervezet neve, helye: **Egyesek Ifjúsági Egyesület – Szécsény, Magyarország**

A KÖZÖSSÉG/A HELYSZÍN

Szécsény Nógrád vármegyében található, Magyarország egyik leghátrányosabb helyzetű térségében. A munkalehetőségek és az oktatás hozzáférhetősége korlátozott, a közösségi kapcsolatok meggyengültek. Sok fiatal alacsony iskolázottságú családban nő fel, és már korán szembesül a munkanélküliséggel. Mivel a legtöbb ifjúsági klub és közösségi tér megszűnt, a helyi fiataloknak nincs biztonságos, inspiráló helyük a találkozásra, tanulásra és közösségi életre.

A SZERVEZET

A 2000-ben alapított Egyesek Ifjúsági Egyesület a fiatalok, ifjúságsegítők és közösségek önfejlesztését, aktív állampolgárságát és társadalmi felelősségvállalását támogatja. Nem formális tanulási lehetőségeket

kínálnak nemzetközi és hazai ificserekkel, képzésekkel, önkéntes programokkal (köztük Erasmus+ és Európai Szolidaritási Testület) és helyi kezdeményezésekkel. 2012 óta kiemelten foglalkoznak a szécsényi mikrotérség készségfejlesztésével és közösségépítésével, különösen a szociális készségek, az angol nyelv és a helyi aktivitás erősítésével.

A PROBLÉMA

Nógrád vármegye súlyos társadalmi és gazdasági nehézségekkel küzd: magas a munkanélküliség, kevés a lehetőség, és gyengék a közösségi hálók. A fiatalok ritkán találkoznak más kultúrákkal, kevésbé kapcsolódnak társadalmi vagy közösségi ügyekhez. Ifjúsági terek hiányában kevés kortárs kapcsolatuk van, alacsony az önbizalmuk, és nehezen látják magukat a térség jövőbeli alakítóiként. Az iskolák gyakran nem rendelkeznek kellő erőforrással ahhoz, hogy olyan





élményalapú tanulást biztosítsanak, amely fejleszti a kritikai gondolkodást, a kreativitást és a szociális készségeket.

A JÓ GYAKORLAT

2024-ben az Egyesek egy elhagyott szécsényi diszkót vásárolt meg adománygyűjtésből, saját forrásokból és partnerek támogatásával. A felújítás közösségi alapon zajlik: a helyi fiatalok és önkéntesek részt vesznek a takarításban, építésben, kertészkedésben, ezáltal valódi kötődés és felelősségérzet alakul ki. A közösségi tervezés biztosítja, hogy a tér valóban a helyiek igényeire épüljön. Az Ifjúsági Ház a nem formális tanulás, kulturális események és nemzetközi ifjúsági programok központjává válik. A felújítás alatt is havi 1–2 eseményt – társasjáték-estet, grillezést, túrát – szerveznek, amelyek erősítik a bizalmat és a közösségi összetartozást. A helyi kulturális szereplőkkel és az önkormányzattal való együttműködés szintén támogatja a beágyazódást, miközben egy önszerveződő fiatal közösség veszi át az események és a tér működtetésének felelősségét.



Az Ifjúsági Ház hosszú távú működésre készül, hivatalos megnyitója 2025-ben várható. A rendszeres programok, műhelyek és klubok továbbra is a fiatalok megerősítésére, a közösségi részvételre és a társadalmi felelősségvállalásra helyezik a hangsúlyt. 2026-ban a régi kocsmahelyiség felújítása következik, amely 15–20 fő befogadására alkalmas tereivel még szélesebb közösségi és nemzetközi programokat tesz majd lehetővé.



A jó gyakorlatot
bemutató linkek





MAGYARORSZÁG

A jó gyakorlat címe: **Diákok költségvetése – tanuljunk demokráciát!**

A szervezet neve, helyszín: **Alternatív Közösségek Egyesülete – Debrecen, Magyarország**
együttműködésben a K-Monitor Közhasznú Egyesülettel – Budapest, Magyarország

A KÖZÖSSÉG/A HELYSZÍN

Debrecen Magyarország második legnagyobb városa, mintegy 200 000 lakossal, a régió oktatási és kulturális központja. A lakosság jelentős részét középiskolai és felsőoktatási intézményekben tanuló fiatalok alkotják. A város oktatási környezete ideális terepet biztosít a fiatalok bevonására épülő részvételi és közösségi kezdeményezések kipróbálásához.

A SZERVEZET

Az Alternatív Közösségek Egyesülete egy debreceni civil szervezet, amely közösségsszervezéssel, ifjúsági részvétellel és társadalmi aktivitás erősítésével foglalkozik. Célja a helyi közösségek megerősítése részvételi módszerekkel és inkluzív állampolgári neveléssel.

A budapesti K-Monitor egy olyan civil szervezet, amely az átláthatóságot, az állampolgári részvételt és a demokratikus innovációkat támogatja Magyarországon. A két szervezet együtt dolgozik a részvételi demokrácia eszközeinek adaptálásán és tesztelésén különböző helyi közösségekben.

működnek, tényleges hatásuk gyakran az iskola vezetésének nyitottságától függ. Kutatások szerint a magyar fiatalok körében alacsony a társadalmi részvétel és a politikai bizalom, ami hosszú távon gyengíti a demokratikus kultúrát. A szervezetek célja ennek a demokratikus deficitnek mérséklése volt: valódi, átlátható, szabályokon alapuló döntési folyamatba vonták be a diákokat, hogy megtapasztalják, miként formálhatja közösségüket a közös felelősségvállalás, a párbeszéd és az együttműködés.

A JÓ GYAKORLAT

A Diákok Költségvetése Magyarország első iskolai szintű részvételi költségvetési folyamata, amelyet 2021–2022-ben indítottak pilot programként a debreceni Medgyessy Ferenc Gimnázium és Művészeti Szakgimnáziumban. A programot a budapesti Amerikai Nagykövetség támogatta, szakmai mentorálását pedig az Arizonai Jövő Központja biztosította a People Powered globális hálózaton keresztül. Az kezdeményezés keretében a diákok 350 000 forint felhasználásáról dönthettek, hogy fejlesszék saját iskolai környezetüket.

A PROBLÉMA

Magyarország központozított oktatási rendszerében a diákoknak nagyon kevés lehetőségük van valódi demokratikus részvételre vagy arra, hogy beleszóljanak a saját iskolai környezetüket érintő döntésekbe. Bár a diákönkormányzatok





A MEGVALÓSÍTÁS FOLYAMATA

1. Előkészítés és toborzás:

A tanárokat és diákokat tájékoztatták a programról, majd létrejött egy elkötelezett diákokból álló munkacsoport, amely a folyamat közös megtervezését és lebonyolítását végezte.

2. Ötletgyűjtés:

A diákok 30 fejlesztési javaslatot nyújtottak be ötletládákban és online űrlapokon keresztül.

3. Ötletfejlesztés:

A mentorokkal és tanárokkal közösen a diákok tovább dolgoztak a beérkezett ötleteken, megvalósítható projektjavaslatokká alakítva azokat. Ezekből egy tízes listát állítottak össze a szavazáshoz.

4. Kampány:

Az ötletgazdák plakátokkal, videókkal és iskolai kommunikációval mutatták be projektjeiket.

5. Szavazás:

Háromnapos választás zajlott, amely valós választási élményt adott: urnákkal, szavazófülkékkel és lebonyolítók segítségével. Több mint 380 diák adta le a szavazatát.

6. Megvalósítás:

A nyertes projektek – egy pihenőszoba („Chill Room”) kialakítása és higiéniai termékeket tartalmazó dobozok kihelyezése a lány mosdókba – megvalósítását maguk a diákok végezték.

7. Értékelés:

A szervezők és a résztvevők közösen vonták le a tanulságokat a jövőbeni fejlesztések érdekében.

EREDMÉNYEK

- A projekt szinte az egész iskolai közösséget bevonta, erősítve az együttműködést és a felelősségvállalást.
- A diákok gyakorlati tapasztalatot szereztek projekttervezésben, kampányolásban és költségvetés-kezelésben.
- Az iskola vezetése szerint nőtt a diákok elköteleződése és bizalma.
- A kezdeményezés bizonyította, hogy a részvételi költségvetés rugalmas és könnyen adaptálható módszer az oktatásban.

JÖVŐ ÉS FENNTARTHATÓSÁG

A két partner szervezet célja a modell kiterjesztése más iskolákra és akár helyi ifjúsági közösségekre is. Hosszú távon a folyamat intézményesítésére törekednek: a program évenkénti megismétlését egy **rendszeresen elkülönített költségvetési forrás** biztosíthatná.

A modell kiegészítheti az állampolgári nevelést, egy projektheteket vagy ifjúsági kezdeményezéseket, és hozzájárulhat ahhoz, hogy a fiatalok valódi demokratikus készségeket sajátítsanak el.

A jó gyakorlatot
bemutató linkek





MAGYARORSZÁG

A jó gyakorlat címe: **Boldog utcák – aktív helyi lakosok**

A szervezet neve, helyszín: **Egri Községi Alapítvány – Eger, Magyarország**

A KÖZÖSSÉG/A HELYSZÍN

Eger élhető, történelmi kisváros erős helyi identitással. Jól fejlett mikrotérégi központként jelentős gazdasági és kulturális szerepet tölt be, számos intézménnyel és turisztikai vonzerővel. Bár hátrányos helyzetű régióban fekszik, adottságai sokfélék és a fejlődést szolgálják; ugyanakkor kiterjedt kapcsolatrendszere miatt a város „nagyobbnak látszik”, mint amekkora valójában.

A civil szféra Egerben nem túl innovatív: a civil szervezetek többsége elöregedő, a rendelkezésre álló források korlátozottak, és gyenge az együttműködés a civil, önkormányzati és üzleti szereplők között. A városban az adományozás kultúrája fejletlen, a fiatal értelmiség elköltözött, a közösségi terek eltűntek, a társadalom individualizálódott, és csökken az aktív állampolgári részvétel. Mindezek mellett azonban létezik egy polgárosodó középosztály, amelyben megvan a potenciál arra, hogy újraépítse a közösségi aktivitást és a társadalmi elköteleződést.

A SZERVEZET

Az Egri Községi Alapítványt 2021-ben hozta létre tíz helyi lakos azzal a céllal, hogy Eger élhetőbb várossá váljon, ahol a közösségek megerősödnek, és a helyiek aktívan részt vesznek a helyi ügyekben. Az alapítvány három fő tevékenysége a helyi adománygyűjtés, a helyi kezdeményezések támogatása pályázati programokon keresztül, valamint a közösségépítés. Fontos cél az üzleti, állami és civil szféra szereplői közötti hidak építése és az együttműködés ösztönzése Egerben.



A PROBLÉMA

Bár Eger gazdag kulturális örökséggel, erős identitással és komoly gazdasági potenciállal rendelkezik, a közösségi és állampolgári aktivitás mégis gyenge, és az emberek gyakran nem hiszik el, hogy ők maguk is tehetnek a saját közösségük vagy városuk jobbá tételéért. További kihívást jelent, hogy a politikai megosztottság a helyi lakosok körében is erősen érzékelhető. Ezért nagy szükség van olyan kezdeményezésekre, amelyek közös értékek és célok mentén hozzák össze az embereket, lehetőséget adva számukra a kapcsolódásra, a közösségépítésre és arra, hogy közösen cselekedjenek a várost érintő ügyekben.

Íme a pontos és gördülékeny magyar fordítás:

A JÓ GYAKORLAT

A **Boldog utca** az Egri Községi Alapítvány 2023-ban indított szomszédsági támogatási programja. Egy egyszerű meggyőződésre épül: a helyi közösségek akkor válnak erősebbé, amikor az emberek személyesen találkoznak, ismerik egymást, és közösen foglalkoznak a helyi ügyekkel. A program egy alapvető



felismerésből indul ki: maguk a lakók a legjobb szakértői annak, hogy mi hiányzik, mire van szükség, és mitől válna igazán „boldoggá” az utcájuk. Ha pedig egy kis támogatást kapnak, megszervezik, megvalósítják, és saját mikro-környezetükben megteremtik azt az életminőséget, amelyre vágnak.

A program kis összegű, könnyen hozzáférhető támogatásokat nyújt olyan szomszédsági kezdeményezéseknek, amelyek találkozást, együttlétet, közös teret és közös cselekvést tesznek lehetővé. Lehet ez közös főzős nap, utcai piknik, utcabál, közösségi kertészkedés vagy akár egy kisebb „szépítő” akció egy társasházban – a lényeg, hogy a program valódi, személyes emberi kapcsolatokra épít. A Boldog utca nem kívülről „visz be” közösséget a városrészekbe – ehelyett a helyiek maguk hozzák létre, saját igényeikre építve, így formálva egy élhetőbb várost.

A Boldog utca így mára az egri helyi civil kultúra egyik motorjává vált: 2025-re az Alapítvány eljutott odáig, hogy azok a lelkes helyi aktivisták, akik az első évben megszervezték az első Boldog utcákat, ma már maguk működtetik a programot az Alapítvány önkénteseiként, egy munkacsoport keretében.

Ez az aktív részvétel valódi hatása: a helyiek nemcsak összejönnek – hanem a saját közösségük gazdáivá is válnak.

A BOLDOG UTCA PROGRAM FOLYAMATA

Pályázati felhívás – Az év elején az Egeri Községi Alapítvány meghirdeti a Boldog utca pályázati programot. A jelentkezés szándékosan egyszerű: az érdeklődő lakók egy rövid szándéknyilatkozatot nyújtanak be – általában 2–3 fős kis csapatként –, amelyben kifejezik, hogy szeretnék megszervezni saját utcájuk, háztömbjük vagy környékük közösségi eseményét.

Első személyes találkozó – A jelentkezőket egy közös, személyes alkalomra hívja az Alapítvány, ahol megismerik egymást és az Alapítvány csapatát. Bemutatják ötleteiket, motivációikat, a korábbi évek visszatérő pályázói pedig megosztják tapasztalataikat. Ez a személyes találkozás kulcsfontosságú az



Alapítvány szemléletében: bizalmat és közösségi érzést teremt, és a pályázók különösen értékelik a folyamat emberközpontúságát.

Önkéntes támogatás és mentorálás – A korábbi Boldog utca kezdeményezésekből kinőtt önkéntesek egy szervezett munkacsoportban segítik az új szervezőket. Egy praktikuks módszertan alapján vezetnek végig őket a tervezés és megvalósítás lépésein, rendszeres kapcsolatot tartanak velük, részt vesznek az eseményeken, válaszolnak a felmerülő kérdésekre, és támogatják a projekt adminisztrációját. Emellett minden eseményről rövid élménybeszámolót és fényképeket gyűjtenek.

Kommunikáció és nyilvánosság – Minden szomszédsági esemény megjelenik az Alapítvány közösségi média felületein, így szélesebb körben is láthatóvá válik a program, és másokat is bátorít a csatlakozásra.

Év végi közös értékelés – Az év végén az összes Boldog utca szervezőt személyes találkozóra hívjuk, ahol megosztják tapasztalataikat, reflektálnak a kihívásokra, és visszajelzést adnak a támogatási programról. Ez a lépés tovább erősíti a helyi aktív lakók közötti kapcsolatokat, valamint az Alapítvány és a közösségért tenni akaró emberek közötti együttműködést. Ez a módszer a személyes kapcsolódást, a gyakorlati támogatást és a folyamatos visszajelzést helyezi középpontba. Így a program nemcsak finanszírozza a helyi kezdeményezéseket, hanem valódi, aktív és elkötelezett szomszédsági közösségeket is épít.

A jelen kiadvány tartalma a „Az Alpoktól a Kárpátokig – a hegyvidéki térségek fenntartható fejlődését szolgáló kormányzási modellek megerősítése Közép-Európában / Central Mountain” című projekt keretében készült, amelyet az **Interreg CENTRAL EUROPE Program** támogatott az **Európai Regionális Fejlesztési Alap** társfinanszírozásával.

A projektben való magyar részvétel a **Magyar Állam** társfinanszírozásával valósult meg.

A projektet Csehország, Magyarország, Lengyelország és Szlovákia kormánya társfinanszírozza a Nemzetközi Visegrádi Alap Visegrádi Támogatások keretében. Az alap küldetése a fenntartható közép-európai regionális együttműködésre vonatkozó elképzelések előmozdítása.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Ezúton fejezzük ki őszinte köszönetünket minden partnerünknek és támogatóknak, akik hozzájárultak a kiadvány elkészítéséhez és terjesztéséhez.

A projekt az **Interreg CENTRAL EUROPE Program** támogatásával, az **Európai Regionális Fejlesztési Alap** társfinanszírozásával valósult meg.

A kiadványban megjelenő információk és vélemények a szerzők álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg a támogatók, az **Interreg CENTRAL EUROPE Program** vagy az **International Visegrad Fund** hivatalos álláspontjával.

A jó gyakorlatok teljes tartalmát azon értékes civil társadalmi partnereink biztosították, akik a **Kárpátok térségének civil platformja** keretében együttműködve dolgoznak a **Kárpátok Eurorégió** (Magyarország, Románia, Szlovákia, Lengyelország és Ukrajna határ menti vidéki térségei) civil társadalmának megerősítésén.

További információk a **Kárpátok térségének civil platformja** projektről:



<https://www.karpatokalapitvany.hu/en/tartalom/carthian-civil-society-platform>



www.karpatnet.com



www.karpatokalapitvany.hu



KÁRPÁTOK
TÉRSÉGÉNEK
CIVIL PLATFORMJA



Interreg
CENTRAL EUROPE



Co-funded by
the European Union

Central Mountains



Megjelent: 2025

Felelős szerkesztő, kiadó: **Kárpátok Alapítvány-Magyarország**

