

## Kiegészítés a Közhasznúsági Melléklethez

Kopp Mária professzorasszony által alapított Három Királyfi Három Királynő Mozgalom 2019-ben volt tíz éves. Önkénteseink segítségével azon dolgozunk, hogy elősegítsük a kívánt, tervezett gyermekek megszületését. Olyan programokat szervezünk, melyekkel szemléletformálás, a párkapcsolatok erősítése a célunk.

A korábban (2018-ban) az Emberi Erőforrások Minisztériuma pályázatán nyert és támogatási szerződésben foglalt programok egy része 2019-ben fejeződött be. Ezek felhasználásáról a Közhasznúsági mellékletben szerepeltetett összefoglalót a következőkkel egészítjük ki.

### Támogatási szerződés 18-A

Országos hálózatunkat fenntartjuk ill. tovább bővítjük, különböző településeken segítjük a helyi közösségeket, valamint felhívjuk a figyelmet a család és gyermekvállalás jelentőségére. Neves előadókkal szakmai továbbképzést, fejlődést is biztosítunk a fiatalok, és a társadalom minden tagja részére.

Mozgalmunk 2019-ben is folytatta országos hálózatunk működtetését, bővítését, önkéntesek toborzását, különféle programok szervezését. Ezen túlmenően a támogatásból finanszíroztuk a szervezést és koordinációt végző munkatársaink bérköltségének egy részét, illetve rezsi jellegű költségeket.

### Támogatási szerződés 18-B

A támogatás keretében fiatalok számára párkapcsolatokat erősítő programokat, eseményeket szerveztünk pl. teaház, filmklub, önismereti programok.

World cafe módszeren alapuló találkozásokon moderátorok segítségével beszéltek át a fiatalokat érintő párkapcsolati témákat. Ezek az események alkalmat adtak új kapcsolatok kialakítására, a meglévők mélyítésére.

Család és karrier című rendezvénysorozatunk célkitűzése, hogy a párkapcsolati- és karrierépítési kérdésekben, valamint kommunikáció, konfliktuskezelés témakörben válaszokat adjunk ismert szakemberek segítségével, támogassuk és ösztönözzük a fiatalokat a családalapítás, elköteleződés érdekében.

A Semmelweis Egyetemen 2019. március 4-én V. Kulcsár Ildikó „Egy kerty derű a kapcsolatainkban” címmel tartott előadást, amelyben fiataloknak, családoknak, szülőknek és nagyszülőknek próbált segítséget adni abban, hogy hogyan tegyék harmonikusabbá mindennapjainkat.

Kozma-Vízkeleti Dániel "Csinos csajsziótól a kedves feleségig, jóképű sráctól a jó fej férjig" előadásában a párkapcsolatok természetes fejlődési útját járta végig.

A Budapest IX. kerületi önkormányzattal együttműködve olyan közösségfejlesztő programot indítottunk el, amelynek célja, hogy kisgyerekes családoknak fejlesztő, kommunikációt segítő, konfliktuskezelést javító események szervezése.

Rajzolhattak a kerületi fiatalok, amelyeket szakértő zsűri értékelt.

Ezt követően a pályázatok kiállítását szerveztük meg, amelyet bárki megtekinthetett, ill. részt vehettek azokon a színes programokon, amit ezzel párhuzamosan szerveztünk a kerületben.

## Támogatási szerződés Család-19-A

2019. február 14-én a Magyar Tudományos Akadémián teltházás konferenciát szerveztünk. „A karrier és a család nem oltja ki egymást, egyikben sem teljesebben ki a másik nélkül, az élet célját a kettő együtt határozza meg” - írta az emberi erőforrások minisztere a konferenciájára küldött köszöntő levelében.

Kásler Miklós a Házasság hete alkalmából rendezett, Családról és munkáról című eseményen felolvasott levelében írta, hogy a magyar társadalom erejét ezer éve az adja, hogy képes az alapértékeinek megfelelően élni és megtalálni a tökéletes egyensúlyt a munka, a családi élet és a haza szolgálata között. A családban mindenkinek megvan a maga szerepe, feladata, küldetése, mindenki egyenlő, de nem egyforma, és a családi élethez hozzátartozik a munka is, hiszen az elvégzett munka öröme és az otthon szerető közege együtt teszi széppé az életet.

Herjeczki Kornél, a Házasság hete mozgalom országos koordinátora elmondta, hogy a házasságok előtt álló következő kihívás a média és a digitalizáció hatása a párkapcsolatokra. A közösségi médiát a dinamitához hasonlította, hozzátéve: feltalálásakor a dinamitot nagy örömmel használták, de ki kellett tapasztalni azt is, mennyit árthat. A közösségi médiát is meg kell tanulnunk használni, hogy minél kevesebb "sérülést" okozzon.

Bagdy Emőke professzorasszony, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta párkapcsolatról, elköteleződésről beszélt előadásában, kiemelve, hogy elemi emberi szükséglet a társ megtalálása, ez az igény sejtjeinkbe van vésve.

Engler Ágnes, a Három Királyfi, Három Királynő Alapítvány alelnöke, a Debreceni Egyetem oktatója és Berényi András, szintén a Debreceni Egyetem munkatársa bemutatta fiatalok számára tervezett tréningorozatot, amelyet a Boldogságkeresés útjai című kötet alapján dolgoztak ki.

A konferencián kerekasztal-beszélgetéseken vitatták meg szakértők, hogyan lehet a családi életre nevelni az iskola falai között, hogyan válhat családbarátta egy vállalat, valamint hogyan lehet a munka és a magánélet egészséges egyensúlyát megőrizni a házasságban. A beszélgetésben részt vett Gorove László mentőorvos és felesége, Gorove Kriszta gimnáziumi tanár, a Házasság hete 2019 arcai.

Munkacsoportunk tagjai és önkéntes segítői részére részére tréninget szerveztünk. Ezzel is megerősítve, újra gondolva a tevékenységünk szervezését.

Párkereső programjainkat a tapasztalatok alapján értékeltük, és együtt terveztük meg a 2019 évi aktivitásunkat, új kezdeményezéseket.

A társra vágyó nők és férfiak számára személyes találkozások szervezésével teremtettünk lehetőséget az ismerkedésre. Borkóstolás és más programok szervezésével sikerült ismét több fiatalot elérni, a párkapcsolati aktivitásunkat tovább fejleszteni.

Pszichológusaink és mentálhigiénés szakembereink több olyan csoportos foglalkozást is tartottak ennek keretében, amelyek kifejezetten az önismeret elmélyítését és a személyiségfejlődést segítik.

## Támogatási szerződés Család-19-B

2019. május 11-én rendeztük meg az **Emeljünk magasba minél több gyermeket** programot, ami egy országos családi nap. Célja, hogy megmutassuk, a gyermek örök érték. A gyerekekkel együtt lehet kikapcsolódni, szórakozni olyan programokon résztvenni, ahol jól érzi magát a család apraja-nagyja. Ellensúlyozzuk a médiában gyakran negatívan feltüntetett családképet, ahol sokszor főleg a nehézségekről beszélnek, az örömeikről pozitívumokról kevésbé esik szó.

A gyermekeket egy időben számos településen egyszerre egyidőben 11 órakor emeltük magasba, amelyről az MTV is beszámolt, és más csatornákon is jelentős figyelmet szenteltek az országos kezdeményezésnek. A rendezvény egyik fővédnöke Bőjte Csaba ferences szerzetes volt, aki elmondta, hogy a gyermek a legjobb „gyógyszer” orvosolja a társadalmi problémákat.

Fővárosi helyszín: Margitszigeti Atlétikai Centrum (1138 Budapest, Margitsziget)

A programba országos hálózatunk révén összesen 10.090 fő kapcsolódott be mintegy 23 helyszínről, valamint határon túlról is csatlakoztak (Csíkszereda, Palics, Dunaszerdahely).

Különös hangsúlyt helyeztünk a budapesti rendezvény fellépőire.

A sajtóban a rendezvényeket népszerűsítette Szalóki Ági, Vecsei H. Miklós és a PASO zenekar.

A sajtó mellett hangsúlyos volt a Facebook megjelenésünk és a megújult regisztrációs felületünk, amelyre újdonságként digitális élményfal is került.

A rekordkísérlet eredményesen zárult, a résztvevők száma országosan meghaladta a 10ezer főt

**A Család és Karrier** előadás-sorozatot 2012 óta sikeresen szervezzük. Célunk a párkapcsolati- és karrierépítési kérdésekben, kommunikáció, konfliktuskezelés témakörben támogatni, segíteni a fiatalokat, ezzel is ösztönözve a családalapítást, elköteleződést.

Elkezdtük a továbbfejlesztését, a Semmelweis egyetemen túl más egyetemeken, új konstrukcióban történő megszervezését.

A programot főleg fiataloknak, egyetemistáknak szánjuk, de minden érdeklődőt várunk. Alkalmanként két-két előadásra, illetve beszélgetésre kerül sor.

Az előadások, beszélgetések szervezése érdekében kapcsolatot alakítunk ki az egyetemek vezetésével és a helyi diákszervezetekkel. Előadónak az egyetemek által javasolt, helyi szakembereket kérjük fel, illetve ismert szakembereket. Az előadások, beszélgetések egy részét honlapunkon, ill. youtube csatornánkon is meg lehet tekinteni, hogy minél több emberhez eljussanak, és szélesebb körben elérhetővé váljanak az ott elhangzottak.

Az előadássorozat keretében az alábbi rendezvényekre került sor:

### **2019. március 18.**

**Berényi András:** A családi élet, mint flow élmény - avagy a boldogságkeresés a mindennapokban

Az előadásban András gyakorlati példákkal, tapasztalatokkal mutatta be, hogy há zasként, szülőként, a pszichológusként, családterapeutaként hogyan fedezhetjük fel a mindennapi boldogság pillanatainkat.

**Pál Ferenc (Feri atya):** Végre megint értjük egymást!- Párkapcsolati kommunikáció

Pál Feri a tőle megszokott módon fergeteges előadást tartott arról, hogyan tud két ember közös nevezőre jutni. Az előadásra jellemző volt a mélység és a humor egyaránt, így nagyon gazdagon távozhattak a közönség. Többek között arról is beszélt, hogy a nők részéről fontos az előkészítés, a másik lelki és fizikai állapotának figyelembevétele, a férfiak részéről pedig egy értő, hallgató, együttérző hozzáállás szükséges, hogy a kommunikáció előremutató legyen a párkapcsolati problémák megoldását tekintve.

### **2019. április 8.**

**Prof. dr. Aczél Petra:** A jó kommunikáció 10 titka

Professzor asszony előadásában azt fejtette ki, hogy az életünk kezdetétől valahová, valakihez tartozunk. Életük végén azonban sokan érzik magukat magányosan. Mi történik "út közben" kötődéseinkkel, kapcsolatainkkal? Hogyan segíthet a kommunikáció "újrafelfedezése" családi és társas létünk megőrzésében, boldogabbá-teljesebbé tételében?

**Orvos-Tóth Noémi:** Sorsunkban élő múlt - transzgenerációs hatások az életünkben

Párkapcsolati kudarcok, szorongás, sikertelenség, depresszió - gyakorta előfordul, hogy hiába keressük a magyarázatot saját történetünkben, nehézségeink gyökerei szüleink, nagyszüleink vagy még távolabbi őseink életébe nyúlnak vissza.

### **2019. május 6.**

**Dr. Mihalec Gábor:** A mérhető boldogság – Gyűrű-kúra újratöltve

Mi tesz a különbséget a boldog és a bukdácsoló párok között? Tényleg csak a szerencsén múlik, vagy tud az egyik csoport valamit, amit a másik nem? A Gyűrű-kúra 15 éves kutatása pontos választ ad a kérdésre, az előadás ugyanis azonnal megvalósítható, gyakorlatias tippeket nyújtott a résztvevőknek.

**Dr. Császár-Nagy Noémi:** A család az embernevelés „műhelye”, avagy amit az anyaseb okoz

Noémi 2018 őszén az apasebről, ezúttal az anyasebről tartott előadást. Az anyaseb az anyai feltétel nélküli, önmagáért a gyermek léteért való szeretet hiánya.

A társadalmi nem szempontjából már különbözik az anyaseb következménye a fiúknál és a lányoknál.

### **2019. szeptember 23.**

**Dr. Rochlitz Zsuzsa:** Zsiráfok és sakálok - avagy, valóban lehet szeretetben élni? Az erőszakmentes kommunikációról

Az Erőszakmentes kommunikáció szemlélete segít eligazodni ez érzelmeink és a vágyaink útvesztőjében. A módszer egy egyszerű 4 lépéses kommunikációs modellt ajánl, amellyel azonban ha alaposabban foglalkozunk, felismerhetjük, mi okozza a rendszeres félreértéseinket és hogyan juthatunk közelebb ahhoz, amire mindannyian vágyunk, a megértéshez.

**Dr. Dúll Andrea:** Otthon érzed magad? Lakóhelyeink környezetpszichológiája

Az emberi élet folyamán a terek természetes módon lélektani színezetűvé, én-közelivé válnak, ez a helyteremtés folyamata. Annak ellenére, hogy – elvileg – minden hely válhat otthonná, vagy legalábbis otthonossá, mégis, az otthon kifejezés speciális érzelmi töltetű az egyszerű lakhely, lakás, ház szavakhoz képest. Az ember „lakozó” lény, az otthonteremtés kölcsönviszonylat a társas és a fizikai környezettel. Az előadásban áttekinthettük, hogy hogyan teremődik otthon egy térből, és hogyan alakul az otthon-élmény az egyes életszakaszokban.

### **2019. október 14.**

**Dr. Mihalec Gábor:** Mi ketten és a pénz

A pénz a szex után a második leggyakoribb vitatéma a párok között. Miért?

A pénzzel van a baj, vagy azzal, amit megtestesít?

Hogyan szüntessük meg a hatalmi vitákat, és tehetjük a pénzt erőforrássá ahelyett, hogy válóokká válna? Ezekre a kérdésekre kereste a választ Dr. Mihalec Gábor előadásában.

**Boldizsár Ildikó:** Nők és férfiak a mesékben

Milyenek valójában a férfiak és a nők a mesékben? Mit keresnek, mitől félnek, hogyan lesznek boldogok? Van-e tanulnivalónk tőlük manapság? A mesemondással átszőtt előadásból kiderült, hogy aktuális életfeladataink és élethelyzetünk szerint is választhatunk magunknak meséket – ez a meseterápia lényege. Ám a mesehősök csupán megnyitják előttünk a lehetőségeket, a többi rajtunk múlik.

### **2019. november 11.**

**Dr. Baráth Katalin:** Kötődési sérülések gyógyulása

Emberi létünk alapvető jellegzetessége, hogy szükségünk van egy fontos másikra, akivel kötődési kapcsolatot alakíthatunk ki, és ez az igényünk a bölcsőtől a koporsóig elkísér bennünket. Milyen tényezők befolyásolják a kötődési kapcsolat korai formájának kialakulását, és ez a minta hogyan befolyásolja felnőtt párkapcsolatunk folyamatát? Hogyan alakulnak ki kötődési sérülések a párkapcsolatban és milyen lehetőségeink vannak ezek gyógyítására?

**Pál Ferenc (Feri atya):** A kiegészítés megelőzése, a szenvedély tüzeinek fenntartása

Az egyik oldalon van az elköteleződés, az érzelmi összetartozás, a hűség.

A másik oldalon mindeközben ott van bennünk a vágy a kalandra, a felfedezésre, a tűzre.

Hogyan mehetne a kettő együtt?

**2019. december 2.**

**Uzsalyné Dr. Pécsi Rita:** Kapcsolódásra vagyunk teremtve. Mi a társas intelligencia?

Hogyan „kapunk el” egy érzést? Miért nem segít mindenki azonnal? „Te” vagy „Az” - kinek, minek nézzük egymást? Ezekre a kérdésekre kereste a választ Pécsi Rita az előadásban.

**Dr. Szalai Tamás Dömötör:** Testkép és testképzavar - miért nem a család tehet róla és mit tehet a család?

Az előadáson áttekintettük azokat a tényezőket, amelyek a „testképünket működtetik”, szó esik a testképzavarok fenntartó mechanizmusairól és terápiás lehetőségeiről. Milyen kapcsolati tényezők járulhatnak hozzá a testképzavarhoz, milyenek jelenhetnek meg „az arra való reakcióként”: hogy miért nem a család a hibás, és mit tehet a család - a legfontosabb erőforrásként - az egyén harcában.

Mozgalmunk meghirdette „**Az Év Családbarát Vállalata**” pályázatot kis-közép- és nagyvállalatok számára, ahol a személyes fejlődés lehetősége, a munkába való visszatérés támogatása és a teljes körű törődés voltak a legfőbb szempontok.

A pályázat záró eseménye a hagyományos Családbarát Vállalat díjátadó rendezvény volt a Budapest Music Centerben. A fővédnök Dr. Palkovics László innovációs és technológiai miniszter volt. Az este folyamán felszólalt Dr. Orbán Balázs miniszterhelyettes, parlamenti és stratégiai államtitkár is.

A családbarát gyakorlatokat folytató vállalati vezetők már hatodik éve találkoztak a Három Királyfi Három Királynő Mozgalom által rendezett rendezvényen, hogy a munka-magánélet egyensúly kialakításának legújabb trendjeivel megismerkedjenek, tapasztalatot cseréljenek.

A rendezvény vendégei pódiumbeszélgetést hallhattak a Balansz munkacsoportunk eredményeiről. Szó volt a munka-magánélet összeegyeztetésével és családbarát vállalati kultúrával foglalkozó program működéséről, a vállalatokkal együttműködésben létrejött kezdeményezésekről, a közös eredményekről.

„**Családbarát Fordulat Európáért**” elnevezésű kétnapos nemzetközi konferenciát szervezett a Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom és a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és családokért 2019. április 29-30-án Budapesten, a Várkert Bazárban.

A konferencia célja volt, hogy nemzetközi tanácskozás során közelebb hozza egymáshoz a vállalatokat, egyetemeket, civil szervezeteket, önkormányzatokat, a média képviselőit, és a politikai döntéshozókat; hogy megosszák egymással a családbarát kezdeményezéseket, jó gyakorlatokat és megvitassák a családok támogatásának lehetséges módjait.

Mozgalmunk 2019-ben ünnepelte megalakulásának tízéves évfordulóját. Ez alkalomból a Petőfi Irodalmi Múzeumban megtartott eseményen Családok Angyalai díjat adományoztunk azoknak, akik tevékenységükkel, életpéldájukkal a gyermekvállalás, a családalapítás fontosságát és jelentőségét képviselik a nyilvánosság előtt. A rendezvényen részt vett és beszédet mondott Novák Katalin család- és ifjúságügyért felelős államtitkár és Balog Zoltán, korábbi miniszter.

Itt volt a bemutatója Borsody István dokumentumfilmjének, amelyben a Mozgalom mellé álló meghatározó személyiségek mondják el gondolataikat a családalapításról, gyermeknevelésről és az Alapítvány munkájáról.

A Három Királyfi Három Királynő Mozgalom 2019. október 5-én negyedik alkalommal rendezte meg **Baba-mama-papa találkozóját**, amelyre klubok, kisgyermekes közösségek képviselőit, kisgyermekes családokat hívtunk. A program helyszínéül az Óbudai Egyetem Bécsi úti épülete szolgált. Meghívást kaptak az egyetem dolgozóinak családjai és diákok is. A családbarát egyetem együttműködés keretében az egyetem ingyenesen biztosította a helyszínt.

A program gyerekeknek és szülőknek egyaránt kínált szabadidős és szakmai témájú elfoglaltságot. A gyerekeket az Eszter-lánc gyerekkoncert fogadta, majd, játszóház és kézműve foglalkozás várta a gyerekeket. A különböző korosztályú gyerekeknek megfelelő lehetőségek kínálóztak: kicsiknek gyermekfelügyeletet biztosítottunk a nagyobbak szórakozását társasjáték, kézműveskedés, logikai játékok biztosították.

A felnőtté válás előtti utolsó életszakasz a legnehezebb a teljes emberöltőt tekintve. A legtöbb fizikai és mentális változás ebbe a néhány évbe sűrűsödik és teljesebbé válik. Jó esetben egy érett, integrált, szeretetre képes személyiség bontakozik ki, ám az a tapasztalat, hogy egyre több nehézség kíséri ezt a normatív fejlődési folyamatot. Ebben a kérdéskörben nyújtott segítséget a **kamaszoknak**, az őket nevelő szülőknek és a pedagógusoknak szervezett programokkal a Mozgalom az ország több városában.

Módszer:

- filmklub kamaszok számára – adott témára hozott jogtiszta film vetítése, majd ezt követő moderált beszélgetés a kamaszokkal
- előadás szülőknek - vetített diás előadás, ezt követően megosztás/interakció, kérdések/válaszok

**2019. április 26. Eger – KamaszO.K. Filmklub**

**Kelly Fremon: Egy magányos tinédzser** - A film után kötetlen beszélgetés Réti Erika szociálpedagógus, trénerrel.

**2019. május 10. MMSZ Óbudai Középiskola,**

**2019. május 15. Csillaghegyi Közösségi Ház - Cathrine magánélete és a Kamaszúr** avagy hogyan értsünk szót a virtuális világ és a kamasz szerepek csapdájában.

A film után **Szabó Mónika** pszichopedagógus és **Kozma Levente** középiskolai tanár, játékmesterrel beszélgettünk.

**2019. május 17. Filmklub, Győr – A Pajta**

**Kelly Fremon: Egy magányos tinédzser**

A film után kötetlen beszélgetés Tevesz Fejes Zsófia és Enyedi Dóra pszichológusokkal.

**2019. június 5. Serdül a kölkök – Budapest, Arany10**

**Uzsalyné Dr. Pécsi Rita előadása**

(M)ilyen a serdülőnk! Túlélés vagy új születés? A serdülőkor életfeladatai, tipikus lehetőségei és nehézségei témakörben tartotta előadását Dr. Pécsi Rita.

**2019. szeptember 16. Digitális nemzedék nevelése – Biatorbágy**

A digitális nemzedék szülei komoly kihívás előtt állnak: a gyerekek órákon át lógnak a Facebookon, chatelnek, videó-játékoznak. Milyen hatása van ennek rájuk? Mit tehetünk, hogy a technológia ne zilálja szét a családot? Az előadást Tóthné Magasföldi Rózsa kommunikációs szakértő vezette.

A Zugligeti Általános Iskola adott otthont az Alapítványunk által szervezett 2 x 3 napos **Boldogságóra képzésnek**. Pedagógusaink a szülők, a család legfőbb segítői gyermekeink érett, egészséges felnőtté válásában. Ezzel a programunkkal tanáraink fontos hivatására, odaadó munkájára is szeretnénk felhívni a társadalom figyelmét. A 30 kreditpontos képzés középpontjában a pedagógusok és a diákok érzelmi intelligenciájának, valamint pozitív gondolkodásának fejlesztése áll.

**Párkereső programjaink** egyre népszerűbbek és ismertebbek. Olyan társra vágyó nőket és férfiakat hívunk és várunk, akik az online ismerkedés helyett a személyes találkozást preferálják.

Lehetőséget szeretnénk teremteni a fiataloknak az ismerkedésre oly módon, hogy egy értékes programon vehetnek részt, amely a közös élménnyel együtt kiváló kiindulási alapja lehet további beszélgetésnek, találkozásnak.

Fontosnak tartjuk azt is, hogy támogassuk, segítsük azokat a társra vágyókat, akik nem az ismerkedési lehetőséget keresik, hanem saját önismereti munkát fektetnének abba, hogy működtetni tudjanak egy párkapcsolatot.

Pszichológusaink és mentálhigiénés szakembereink több olyan csoportos foglalkozást is tartanak ennek keretében, amelyek kifejezetten az önismeret elmélyítését és a személyiségfejlődést segítik.

Május 8-án társasjáték estet szerveztünk, amelyen 40-en vettek részt, férfiak és nők hasonló arányban.

Május 13-án egy személyiségfejlesztő, és egyúttal ismerkedésre lehetőséget adó programot szerveztünk, egy Párkapcsolati kalandtúra páratlanoknak workshopot, amelynek témája a következő volt: „Ami a férfinak szárnyakat ad - amitől a nő kivirágzik”

A 2019. június 19 és 22 között megrendezésre kerülő Fishing-on-Orfű fesztiválon is képviseltette magát a Mozgalom, két munkatárs és 6 önkéntes dolgozott felváltva a standon. Készültünk különböző párkapcsolati tesztekkel, pároknak, pl: „Mennyire ismeritek egymást?” - ami nagyon sikeres volt. Megvalósult továbbá filmklub párkeresőknek, amelyen a résztvevők egy párkapcsolati témájú filmet tekintettek meg, ezt követően pedig egy moderátor részvételével a filmről, és a film kapcsán felmerült témákról beszélgethettek.

Június 12-én az autogén tréning módszerével ismerkedhettek meg az érdeklődők, szeptember 16-án pedig a jelent és a testi érzeteket középpontba állító fókuszolás módszerét próbálhatták ki. Ősszel indult autogén tréning csoportunk is, amely 8+1 alkalmat kínált arra, hogy a zárt csoport résztvevői elsajátítsák a relaxáció ezen módját.

Értsd meg jobban elnevezéssel szeptember 28-án workshopsorozatot indítottunk, amely különféle készségek fejlesztését is célozta, lehetőséget adott a fejlődésre, valamint a mindennapok tudatosabb megélésére.

November 18-án is tartottunk egy workshopot, melynek témája a következő volt: Barátság? Hogyan ne váljon csupán barátság az ismerkedésből? - Sokszor keresnek meg minket ezekkel a kérdésekkel, és ilyen módon szerettük volna a közös gondolkodás tárgyává tenni.

### Támogatási szerződés Család-19-C

December 4-én **Sajtos Szilárd mentálhigiénés szakember**, pár- és családterapeuta tartott előadást a Debreceni Egyetemen „Minden egész eltörött” – család és veszteség címmel.

December 11-én **Dr. Kádár Annamária pszichológus** tartott előadást Önismeret, önbecsülés a párkapcsolatokban címmel. (Helyszín: Debreceni Református és Hittudományi Egyetem)  
Az előadásban párválasztásunk mozgatórugóit jártuk körbe, illetve megnéztük, mi szükséges egy párkapcsolat hosszú távú működtetéséhez, melyek a leggyakrabban elkövetett hibák, amelyek miatt szakítanak a párok, pedig kapcsolatuk menthető lenne.

December 13-án borkóstoló estet szerveztünk párkeresőknek, ahol egy izgalmas borászati előadás mellett volt lehetőség az ismerkedésre is. A rendezvénynek a budafoki Várszegi pincészet adott otthont. Szakembereink játékokkal is segítették az oldódást, az ismerkedést.

**A reintegrációs kutatás** keretében Balansz munkacsoportunk munkavállalók és munkáltatók kérdőíves megkérdezésével kereste a választ arra, hogy milyen a közgondolkodás a kisgyermeket tervező/váró vagy nevelő szülőkkel kapcsolatban a munka világában, melyek a sikeres reintegráció kulcsmomentumai, mit várnak a munkavállalók, hol tartanak a munkáltatók attitűdben és cselekvés szintjén, és melyek a visszatérés/visszafogadás kockázati tényezői?

Csapatunk, önkénteseink ezúton is gyűjtöttek cipősdoboz adományokat a Dévai árváknak. A tervezett 500 helyett 730 cipősdoboznyi karácsonyi adományt és ötven kilogramm tartós élelmiszert gyűjtöttünk a Magyar Cserkészszövetséggel együtt indított „Angyalváró” karácsonyi akció keretében. Ez a szép hagyomány advent idején segíti az önkénteseinket is ráhangolódni az Ünnepre, a Karácsony előtti nagy vásárlási rohamban ezzel a felajánlással járulunk hozzá mi is, hogy szebbé tegyük a gyermekek Karácsonyát.

Magánemberek, helyi közösségek, civil szervezetek és vállalatok is adakoztak, hogy segítsenek a Bőjte Csaba által alapított erdélyi gyerekotthonok lakói számára gyűjtött cipősdoboz ajándékok összegyűjtésében. A dobozokat a Waberer's szállítmányozó vállalat segítségével juttattuk el a Gyergyói medencébe, valamint Parajdra.

