

Támogatott neve: Kamasztér Alapítvány

Támogatott címe: 1035 Budapest, Szél utca 3-5.

Kapcsolattartó neve: Balog Edina Anna

Kapcsolattartó telefonszáma: +36 30 9122-534

Kapcsolattartó e-mail címe: info@kamaszter.hu

Kamasztér Alapítvány / Szakmai beszámoló

III. kerület lányok és fiatal nők projekt

Az alapítvány fő célja 2024-ben a lányok és fiatal nők mentálhigiénés támogatása ezáltal életminőségének javítása volt. Holisztikus szemlélettel állítottuk össze a programunkat. Végeztünk lelki segélynyújtást, közösségépítést, játékon keresztül szemléletformálást, tartottunk tábor és iskolai programokat. Célunk az volt mindezzel, hogy a lányok és fiatal nők tagjaiból olyan közösség formálódjon, mely idővel komoly erőforrást jelent a közösség tagjainak a lelki, érzelmi egyensúly megtartásában.

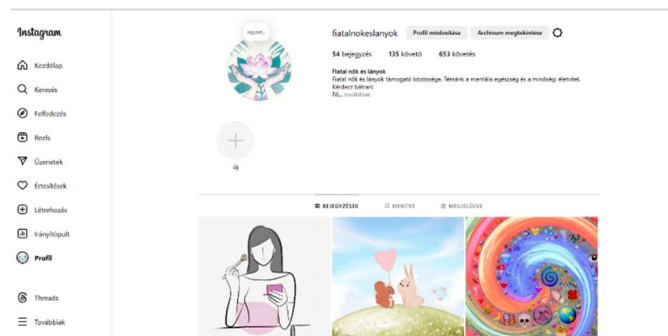
A támogatási időszakban a III. kerületi lányok és fiatal nők közösségét kezdtük el szervezni és őket támogatni lelki, testi és mentális szinten. A tervünk az, hogy a későbbiek folyamán a III. kerületi lányok közösségének mintájára ezt a kezdeményezést kiterjesztjük Budapest teljes területére.



Toborzás:

A közösségfejlesztés első lépéseként létrehoztunk a Facebookon egy III. kerületi lányok elnevezésű csoportot, ahol a lányok érdeklődésének felkeltése céljából érdekes posztokat írtunk mentálhigiénés témákban.

A zárt csoporthoz 26 fő csatlakozott a harmadik kerületi lakosok közül. Szinte a csoport létrejöttkor, már jól látható volt, hogy többségében anyukák szeretnének a csoportban részt venni. Így viszont okafogyottá vált az a tervünk, hogy a lányokkal beszélgetést folytatunk a csoporton belül lelki nehézségeikről. Az anyukák által kiderült, hogy a tizenéves lányok nem használják a Facebookot. Ezért úgy döntöttünk, hogy létrehozunk az Instagramon egy fiatal nők és lányok profilját. A Facebook profilt pedig lezárjuk.





Better Together Tábor

Két napos tábort szerveztünk a kerületi lányoknak 2024 július 19-20-án az óbudai Külker Evezős Klub területén. A táborba 12 lány jelentkezett, akikből összesen 6 fő jelent meg végül. Úgy gondoljuk, hogy az ingyenes jelleg miatt nem köteleződtek el a jelentkezéskor. Ezt a következő programoknál figyelembe fogjuk venni. A táborban sikerült érzelmileg támogató, elfogadó és befogadó közösséget kialakítani. A résztvevő lányok meg tudtak nyílni egymásnak és a szakembereknek, így igen hasznos volt számukra a részvétel. A táborban alkalmuk volt megismerni a szabaduló szoba játékunkat, voltunk kenuzni a Dunán és tartottunk játékos foglalkozást a Homoludens.hu egyesülettel együttműködve.





Minden programunkban a kerületben élő vagy tanuló fiatalok vettek részt 100%-ban.

Költségvetésben szereplő tételek:

Személyi jellegű költségek:

A programokat Bíró Boglárka az alapítvány gyermekpszichológusa szervezte és koordinálta. 4 hónapra kapott megbízási díjat, melynek a felét számoltuk el a támogatás terhére. Boglárka látássérült (teljesen vak) ezért nagy jelentősége van számára a munkalehetőségnek.

Anyagköltségek:

A szabadulószoza kellékeihez vásároltunk, borítékokat, papírt, írószert, dominót.

Eszközbeszerzés:

A tábor és a szabadulószoza lebonyolításához vásároltunk egy JBL hangszórót. Mely a tábori képen látszik is.

Szolgáltatások:

Póló, sapka és nyakpánt készült a projekt költségének terhére, melyet a Nagykövetségi akcióprogramhoz használtunk fel.

Bérleti díjat fizettünk a tábor helyszínén sporteszközök használatára és kenu bérlésre.

Eredmény

A projektet sikeresnek tekintjük. A projekt nagy mértékben hozzájárult az alapítvány ismertségéhez a kerületben. A projekt által elindult egy kommunikáció a lányok és a szakemberek között, melyet tovább folytatunk a következő években. A célcsoport számára pedig elindult egy olyan mentálhigiénés szolgáltatás mely hozzájárul a kerületi lányok egészségtudatosságához és közösségének a megerősítéséhez. A projekt megvalósítása során több együttműködés született a kerületi civilekkel, melyet hosszú távon szeretnénk fenntartani.

Budapest, 2025. 01. 22.

.....

Balog Edina Anna

Plakátok



**NEM VAGY
EGYEDÜL**

BETTER TOGETHER TÁBOR

2 napos tábor
14-18 éves
lányok számára

2024.
JULIUS

19-20.

Térítésmentes

PROGRAMOK

- ✓ Arc-, és hajápolási tanácsadás a **dm** munkatársaitól
- ✓ Szabadulószoba
- ✓ Kenezés, falmászás
- ✓ Karkötő készítés
- ✓ Társasjátékozás
- ✓ Önismereti beszélgetések
- ✓ Stresszkezelési technikák elsajátítása
- ✓ Mentális egészségmegőrzés

Jelentkezz!

Hozd a barátnődet is!



LEGYÉL TE, A KAMASZTÉR Nagykövete

Csatlakozz a III. kerületi lányok közösségéhez,
és vedd részt programjainkon,
melyeket kimondottan a TE igényeidre szabunk.

Viseld a
**NAGYKÖVETI
PÓLÓNKAT**
hogy a hozzád hasonló lányok is
kapcsolódni tudjanak a programhoz.

Mit kell ehhez tenned?

- ✓ Csatlakozz a III. kerületi lányok Facebook csoportjához
- ✓ Gyere el egy programunkra
- ✓ Hozd el legalább két barátnődet
- ✓ Posztolj képet, jelöld meg a Kamasztér Alapítványt

A programokról bővebb információ a Facebook csoportban.

Várjuk jelentkezésed!



KEDVES ÉRDEKLŐDŐ!

A **III. kerületi lányok** csoportja a **@Kamasztér Alapítványon** belül jött létre azzal a céllal, hogy lelki támogatást nyújtsunk a kerületben élő **fiatal lányoknak, nőknek.**

Ha úgy érzed, hogy a problémáidat megosztanád egy ítélezéstől mentes, megértő segítőtől, keress bennünket a chat csatornánkon!

Mi meghallgatunk és segítünk megküzdeni a problémákkal, hogy az energiádat a számodra fontos célokra fordíthasd.

Egyéni segítő beszélgetések mellett célunk, hogy a III. kerületi lányok közösségét is létre hozzuk.

Csatlakozz, ha úgy érzed, szívesen lennél egy biztonságos, elfogadó közösség tagja!

Várunk szeretettel csoportunkba!

