CIVIL SZERVEZETEK
SZOLGÁLTATÁSI PORTFÓLIÓJA
2025

CIVIL ÜZLETI ISKOLA
III. KERÜLET

OTTHONUNK
ÓBUDA
BÉKÁSMEGYER

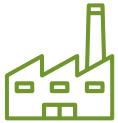
Civil Üzleti Iskola
Óbuda-Békásmegyer

A CIVIL ÜZLETI ISKOLA EREDMÉNYEI (2022-2025)

4
évfolyam

80
civil szervezet

56
vállalat



62 millió Ft
értékteremtés

A Civil Üzleti Iskola a Települési Önkormányzatok Országos Szövetsége Legjobb Önkormányzati Gyakorlatok pályázatán **második helyezést ért el.**

OTTHONUNK
ÓBUDA
BÉKÁSMEGYER

Burján Ferenc
alpolgármester,
Óbuda-Békásmegyer
Önkormányzat

„Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat elkötelezett abban, hogy kerületünkben olyan szemléletet erősítsen, amely egyszerre szolgálja a gazdasági fejlődést, a közösségi jólétet és a fenntarthatóságot. Meggyőződésem, hogy ennek egyik legerősebb eszköze a partnerség: amikor az önkormányzat, a vállalatok és a civil szervezetek közösen keresik a megoldásokat a helyi kihívásokra. Óbuda élen jár a fenntarthatósági törekvésekben: zöld intézkedésekkel és a közösségeket szolgáló programokkal tesszük élhetőbbé a kerületet.

Az Óbudai Civil Iskola ennek a gondolatnak lett a megtestesítője. Általa egy olyan úttörő programot hoztunk létre 2022-ben, amely nemcsak tudást és eszközöket adott a civil szervezeteknek ahhoz, hogy professzionális szolgáltatásokkal támogassák a vállalatokat, hanem hidat is épített a kerület, az üzleti élet és a nonprofit szféra között. A kerület civiljei most olyan szolgáltatásokat dolgoztak ki, amelyek kézzelfogható értéket teremtenek: segítik a vállalatokat fenntarthatósági törekvéseikben, miközben hozzájárulnak Óbuda-Békásmegyer fejlődéséhez.

Ez a kiadvány ezeket az új lehetőségeket mutatja be. Bízom benne, hogy a vállalatok nyitottsággal és érdeklődéssel fordulnak a civil szervezetek ajánlatai felé, és hogy közösen olyan kezdeményezéseket valósítunk meg, amelyek hosszú távon is gazdagítják a kerületünket. Hiszem, hogy ezek az együttműködések nemcsak a helyi közösséget erősítik, hanem példát is mutatnak arra, miként lehet felelősen, jövőállóan gondolkodni és cselekedni.”

A CIVIL ÜZLETI ISKOLÁRÓL

A „gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan” elv alapján hívta életre Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat a Civil Üzleti Iskolát 2022 nyarán. Az idei évben már negyedik alkalommal csatlakoztak a programhoz kerületi civil szervezetek és helyi vállalatok, negyedik alkalommal fogtak össze a civil társadalom erősítéséért.
A program célja, hogy összehangolja a kerületben működő nonprofit, piaci és önkormányzati szereplőket. A program továbbá támogatja a civil szervezeteket abban, hogy saját kompetenciáikat felhasználva jól, hatékonyan és üzleti alapon tudjanak segíteni az Önkormányzatnak és a vállalatoknak fenntarthatósági feladataik megvalósításában. Hiszen a 21. század civil szervezete nem csak támogatásokból, pályázati lehetőségekből tudja fenntartani magát, hanem olyan szolgáltatási portfólióból is, amely segíti az üzleti gondolkodás kiépítését.
A Civil Üzleti Iskola egy 5+1 alkalmas profilképzés volt, mely során a civil szervezetek a vállalatokkal, intézményekkel való együttműködési lehetőségekbe kaptak gyakorlati betekintést, továbbá kerületi és néhány budapesti székhelyű vállalat civil szervezetek iránt nyitott képviselői tartottak előadásokat. A résztvevő civil szervezetek feladata volt, hogy a képzés időszaka alatt kidolgozzanak egy olyan szolgáltatást, mely helyi problémára ad választ és/vagy segítséget jelent a programba bevont vállalatok számára feladataik megoldásában.

A PROGRAM FELÉPÍTÉSE

A képzés során az önkormányzat és a vállalatok saját tudásukat, jó gyakorlataikat osztották meg a résztvevő civil szervezetekkel, illetve az egyes képzési napok helyszíneit is biztosították. A képzési alkalmakon voltak előadások, kerekasztal beszélgetések, workshopok, de a programnak eleme volt a kötetlen ismerkedés, közös gondolkodás is, hiszen ezek az alkalmak lehetőséget biztosítottak a civil szervezeteknek, hogy egymást és a kerületben működő vállalatokat is megismerjék. A tudásátadás során a civil szervezeteket felkészültek azokra a feladatokra és gondolkodásmód elsajátítására, ami révén képessé válnak saját szolgáltatásaik fejlesztésére és értékesítésére.

A programba 9 vállalat és 15 civil szervezet kapcsolódott be, és végül 10 civil üzleti szolgáltatás született meg, ezekből a civil szolgáltatásokból született ez a portfólió.

A PROGRAMBAN RÉSZTVEVŐ CIVIL SZERVEZETEK

- ARTQUINCUM Egyesület
- Art's Harmony Szabad Művészeti Társaság
- Békásmegyeri Vándor Kerékpáros Klub
- Haré Krisna Ételt az Életért Misszió
- Jós utcai Közösségi Kert Egyesület
- Kamasztér Alapítvány
- KÖSZI Egyesület
- Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete
- Óbudai Kulturális Központ Nonprofit Kft.
- Óbudai Rehabilitációs és Foglalkoztatási Központ
- OVSE - Jövő Záloga Közhasznú Egyesület
- Panoráma SE
- Színfogó Egyesület
- Vakok és Gyengénlátók Közép- Magyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE)
- Zöld Erdő Hagyományőrző és Szociális Egyesület

A 2025-ös Civil Üzleti Iskola különlegessége abban állt, hogy a civil szervezetek nemcsak önálló üzleti szolgáltatásokat, hanem közös (civil-civil) együttműködésben megvalósítható programokat is létrehoztak bővítve saját kapacitásaikat, lehetőségeiket. Az így kialakított egyéni és közös szolgáltatások segítenek a helyi vállalatoknak és önkormányzati intézményeknek ellátni környezeti és/vagy társadalmi feladataikat és kötelezettségeiket, valamint elérni fenntarthatósági céljaikat. A civil szolgáltatások értékesítésével a nonprofit szervezetek is lépéselőnybe kerülnek, hiszen amellett, hogy teljesítik missziójukat, újabb kapcsolatokhoz és erőforrásokhoz juthatnak.

Ebben a portfólióban 11 civil szervezet mutatkozik be és kínálja megvételre civil partneri együttműködésben vagy önállóan megvalósítható üzleti megoldását.

A CIVIL ÜZLETI ISKOLA – III. KERÜLET EGYÜTTMŰKÖDŐ PARTNEREI

bp

Canon

GOLDBERGER
Textilipari Gyűjtemény

GRAPHISOFTPARK

JÖVŐBARÁT EGYESÜLET

JYSK

market
ÉPÍTENI SZERETÜNK

MAZSOLA KUCKÓ
ALAPÍTVÁNY

ÓBUDAI MÚZEUM

OPUS ENERGETIKA

számlázz.hu

WWF

EGYÜTTMŰKÖDŐ PARTNEREINK

„Hisszük, hogy az élhető környezetet nem csupán az épületek és zöldterületek, hanem a közösségek teszik teljessé. A helyi civil szervezetek szerepe meghatározó abban, hogy valódi kapcsolatok, párbeszédek és közös értékek formálódjanak. Fontos számunkra, hogy támogassuk a fejlődésüket, hiszen egy erős civil közeg hozzájárul egy nyitottabb, felelősebb és összetartóbb társadalomhoz. A képzések révén ezek a szervezetek nemcsak hatékonyabban működnek, hanem a környezetükre is inspiráló hatással vannak."

Veress Dorottya
HR & PR Manager, Graphisoft Park

„A legtöbben, akik civil szervezetet vezetünk jellemzően saját érintettség révén kezdjük el a missziónkat. Általában a segíteni akarás és a lelkesedés indít el minket ezen az úton és visz el egy darabig. Előbb-utóbb azonban mindannyian abba ütközünk, hogy ez ugyan nagyon szép, de kevés ahhoz, hogy hosszútávon életben tartsunk és sikeresen működtessünk egy civil szervezetet. És ebben tud nagyon sokat segíteni a Civil Üzleti Iskola. Én személy szerint kötelezővé tenném minden civil szervezet vezetőjének, hogy kezdje itt a misszióját és turbó sebességgel szárnyalhat is!"

Szolnok Judit
alapító, Mazsola Kuckó Alapítvány

„A Market Építő Zrt. immár negyedik éve aktív résztvevője a Civil Üzleti Iskolának. Vállalatunk fenntarthatósági és társadalmi felelősségvállalási jó gyakorlatait évről évre azzal a céllal mutatjuk be, hogy hozzájáruljunk egy olyan közösség tudás- és tapasztalatcseréjéhez, amely nyitott az innovációkra és a fejlődés új útjainak keresésére. És persze közben mi is tanulunk, hiszen a civilek szemén keresztül egy teljesen más aspektusból is rálátha-tunk közös ügyeinkre. Kommunikációs szakemberként meg vagyok győződve arról, hogy az ilyen kezdeményezések - melyek a vállalati és nonprofit szféra célrendszerét közelítik egymáshoz, és amelyekben valódi párbeszéd jön létre a különböző szektorok képviselői között - hosszú távon rendszerszintű, előremutató változásokhoz vezetnek. E partnerségek különösen fontos szerepet játszanak a hazai ESG-folyamatok erősítésében, mivel olyan közös értékteremtést valósítanak meg, amelyből nem csupán a vállalatok és a civil szféra szereplői, hanem a társadalom egésze is profitál."

Nagy Edit
Szponzorációs és CSR vezető, Market Építő Zrt.

„Szívet melengető minden alkalom, amikor a Civil Üzleti Iskola rendezvényein látom a csillogó szemű, lelkes résztvevőket. Akikben amellett, hogy van elszántság, kitartás, hogy valamilyen módon jobb hellyé tegyék a világot, ott az akarat, hogy ezt ügyesebben, tudatosabban, sikeresebben tegyék. Velük együttműködni nem kötelesség, hanem kiváltság. És ehhez nem kell feltétlenül nagyban gondolkodni, elég csak egy kicsit figyelmesebben körülnézni, hiszen a legszűkebb környezetünkben is nagyon sokan vannak. Mi, a Számlázz.hu pedig itt vagyunk és leszünk Veletek!"

Ángyán Balázs
ügyvezető, Számlázz.hu

ÓBUDA-HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETE

Óbuda-Hegyvidékén működő, 360 tagot számláló, 35 éves egyesület célja az érintett lakosság helyi kötődésének erősítése kulturális, hagyományőrző programok és családi rendezvények révén. Az egyesület 30 éve adja ki 3000 példányban az Óhegy-hírek havilapot, és további számos csatornán keresztül tart kapcsolatot a helyi lakókkal. Őrzi a Hegyvidék épített és természeti értékeit. Öt műemléket újított fel, kiépítette a Jablonka parkot, és aktívan részt vesz az egykori bányaterület, a Táborhegyi park fejlesztésében, melynek célja a klímavédelem erősítése és a levegőszennyezettség csökkentése, a lakosság természetközeli rekreációs lehetőségeit biztosítva. Mindez más-más egyesületi közösségek segítségével történt maradandó élményeket ajándékozva mindenki számára.

Felcsuti László
+36 30 230 6994
egyesulet@ohegy.hu

www.ohegy.hu

ART'S HARMONY SZABAD MŰVÉSZETI TÁRSASÁG

Az Art's Harmony Társaság 1996 óta hoz létre olyan művészeti programokat, amelyek összekötnek embereket és közösségeket. 1998-ban találkoztak Astor Piazzolla zenéjével, amelyből megszületett a Tango Harmony Budapest zenekar és az argentin tangó iránti szenvedély. A tangó számukra nem csupán zene és tánc, hanem teljes emberi struktúrát érintő, közösségépítő kultúra, amely egyszerre fejleszti a testi, lelki, mentális és szociális készségeket. Élőzenés táncházakat, táncszínházi produkciókat és terápiás foglalkozásokat hoztak létre, tapasztalataikat nemzetközi turnék is gazdagították. A tangót ajánlják céges partnereknek is, mint olyan élményt, amely inspirál, összekapcsol és maradandó értéket teremt.

Bartha Katalin
+36 20 967 8011
artsharmony@arts.hu

www.artsharmony.hu

ARGENTIN ÉLMÉNYEK ÓBUDÁN

Egy különleges kulturális utazás, amely a két óbudai civil szervezet tapasztalatain és bevált programjain alapul. A rendezvény exkluzív, élményközpontú formában hozza el Argentína sokszínű világát, és ideális választás lehet cégek és vállalatok számára reprezentációs eseményekhez, partner- vagy ügyféltalálkozókhoz, csapatépítőkhöz, családi napokhoz vagy év végi rendezvényekhez. Egy közös program élményekkel és aktív részvétellel, történész, kulináris szakember, játékmester és táncoktató közreműködésével, élőzenei háttérrel.

- Élő zene és tánc: a Tango Harmony zenekar koncertje, nemzetközi táncosok fellépése, interaktív táncóra és szabad tánc.
- Gasztrokalandok: kézműves mate tea bemutató és kóstoló, malbec borkultúra és borkóstoló, argentin falatkóstoló.
- Kreatív és közösségi élmények: kahoot kvíz, kézműves workshopok, fotókiállítás.

A rendezvény helyszíne lehet az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesületének hangulatos Óhegy Klubháza (Toronya u. 33.), de igény szerint más, akár szabadtéri helyszínen is megvalósítható.

HATÁSOK

- Izgalmas kulturális élmény, kapcsolatépítés, közös aktivitás
- Erősített ügyfélkapcsolatok, motivált dolgozók, pozitív márkaimázs
- Összetartás, lojalitás, élményalapú együttműködés

TÉMA

- Közösségteremtés
- Partnertalálkozó, családi rendezvény

1-7 óra

25-250 fő

VÁLLALATOK KAPCSOLÓDÁSA A PROJEKTHEZ

- Egyedi céges rendezvényként: testre szabható ügyféltalálkozókhoz, fogadásokhoz, csapatépítőkhöz
- Szponzorként: a program támogatásával erősíthető a vállalat társadalmi felelősségvállalása és márkaértéke
- Dolgozói bevonásával: közösségi élmény, csapatszellem, lojalitás erősítése

JÓS UTCAI KÖZÖSSÉGI KERT EGYESÜLET

Az egyesület a 3. kerületben található közösségi kert működtetésére alakult. Tevékenységével hozzájárul a települési környezet minőségének és ezáltal a lakosság mentális és fizikai életminőségének javításához. Fontos számukra, hogy a kertészkedés örömét és a természet iránti tiszteletet minél szélesebb körben elérhetővé tegyék, miközben elősegítik a fenntartható fejlődést és a helyi élelmiszertermelést. Különös jelentőséggel bír számukra, hogy az elidegenedő városias környezetben a különböző generációk egymással minőségi időt tölthessenek.

Fodor Nikoletta/Koczka Veronika
+36306497945/+36204612042
josutcaikert@gmail.com

https://www.facebook.com/profile.php?id=61550860565001#

KÖSZI EGYESÜLET

A KÖSZI Egyesület 2010-ben alakult, alapítói egy 1997 óta működő gyermektábor szervezői közösségéből nőttek ki. Ma már több mint 140 önkéntes tagot számlál, akik évente öt állandó tábort és három Alkoholmentes Koktélbárt, valamint számos kiegészítő programot valósítanak meg. Küldetése, hogy gyerekek és fiatalok számára értékközvetítő, inspiráló közösségi élményeket teremtsen, amelyek hozzájárulnak személyiségük fejlődéséhez és önkéntességük megerősödéséhez.

Földi Nóra/Karánsebesy Réka
+36204552273/+36203982453
nora.foldi@koszi.net, reka.karansebesy@koszi.net

www.koszi.net

ÖKALAND

Az Ökaland egy öt napos napközis tábor, amely egyszerre nyújt élményt és fenntarthatósági oktatást a dolgozók gyermekeinek. A tábor a cég telephelyén vagy annak közelében valósul meg, ahol a gyerekek játékos formában fedezik fel a fenntarthatóság és a kertek világát.

Mit kínál a tábor?

- környezettudatos szemlélet átadása élménypedagógiai módszerekkel
- aktív pihenés és tartalmas nyári időtöltés
- helyben biztosított felügyelet, amely tehermentesíti a szülőket
- gyakorlatban elsajátítható tudás: élelmiszerpazarlás elkerülése, komposztálás, vízgyűjtés fontossága

Különleges lehetőségek:

- magaságyás vagy fűszerkert telepítése
- a gyerekek által elindított kertrész később a kollégák közös gondozásával válhat a munkahely mindennapjainak részévé

A program teljes mértékben a vállalat igényeihez igazítható. Igény szerint más tematikájú tábor, családi napra szóló élményprogram vagy dolgozók bevonásával kialakított zöld közösségi tér is megvalósítható.

HATÁSOK

- Gyerekek környezettudatosságra nevelése
- A vállalati közösség erősítése
- A munkavállalói lojalitás és összetartozás növelése
- A vállalat fenntarthatósági célkitűzéseinek támogatása

TÉMA

- Környezettudatos táboroztatás
- Juttatás vállalati dolgozóknak

5 nap

10-50 fő

VÁLLALATOK KAPCSOLÓDÁSA A PROJEKTHEZ

- A vállalat biztosíthatja a helyszínt, kantin esetén akár az étkeztetést is
- Cafeteriaként adhatja dolgozóinak
- A cég CSR-tevékenységeként kommunikálhatja a programot, erősítve employer brandingjét és megalapozva későbbi karitatív csapatépítést
- A dolgozók önkéntesként bekapcsolódhatnak a tábor lebonyolításába és a növények gondozásába, valamint a tábor után tovább gondozhatják a növényeket, erősítve a csapategységet

KAMASZTÉR ALAPÍTVÁNY

A Kamasztér Alapítvány értéket teremt és építi a jövőt. Magyarország vezető lelkisegély chatpont üzemeltetőjeként arra törekszik, hogy szebb jövőt biztosítson a fiatalok számára. Azt szeretnék, hogy a fiatalok megállják a helyüket az életben. Ennek érdekében jövőbiztos kompetenciákat fejlesztenek, közösségi integrációt végeznek és mentálhigiénés szolgáltatásokat nyújtanak. 40 önkéntes munkatárssal évente átlagosan 1000 fiatalt érnek el, melynek nagy része hátrányos helyzetű.

Balog Edina Anna
+36 30 912 2534
iroda@kamaszter.hu

https://www.kamaszter.hu/

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT NONPROFIT KFT.

Az Óbudai Kulturális Központ Nonprofit Kft. a III. kerület négy művelődési házának működtetését vállalja magára: Békásmegyeri Közösségi Ház, Csillaghegyi Közösségi Ház, Kaszásdűlői Kulturális Központ, Óbudai Kulturális Központ. A négy ház működése elsősorban a hagyományok, a családi, közösségi, valamint művészeti, tudományos ismeretterjesztő és tágabb értelemben vett kulturális programok mentén zajlik, a közösségépítést, a szabadidő hasznos eltöltését, az értékközvetítést és értékteremtést szem előtt tartva.

Somogyi Zsuzsanna
+36 30 237 7997
somogyi.zsuzsanna@kulturkozpont.hu

www.kulturkozpont.hu

LEVELUP - JÖVŐTERVEZŐ AKADÉMIA

A LevelUp – Szintlépés a Jövőd Felé nevű jövőtervező akadémia azoknak a 9–12. osztályos diákok számára szól, akik tudatosan szeretnék építeni saját jövőjüket. A program célja, hogy a résztvevő elsajátítsa a felsőoktatásban és a munka világában nélkülözhetetlen készségeket: asszertív kommunikációt, kritikus gondolkodást, problémamegoldást, lényeglátást és kreativitást. Emellett támogatja a pályaválasztást és az önismeret fejlesztését, élményszerű, mélyebb önreflexiót segítő módszerekkel – nem sablonos kérdőívekkel vagy kész receptekkel. Az akadémia egyedisége a kreatív, inspiráló programokban rejlik, mint a LEGO Serious Play®, a storytelling, az Action Learning, Vállalat- és intézménylátogatások, a játékos, önismeretet fejlesztő foglalkozások. A LevelUp akadémia célja, hogy minden diák megtalálja a saját útját, és magabiztosan lépjen a jövő felé.

HATÁSOK

- Tudatosabb pályaválasztási döntések a diákok körében
- Ön- és jövőismereti készségek fejlődése
- Magabiztosabb jövőtervezés
- Jövő munkavállalóinak tudatos felkészítése
- Dolgozói társadalmi felelősségvállalás erősítése

TÉMA

- Kompetencia fejlesztő csoport
- Szemléletformáló élmények

1 év

min. 5 fő

VÁLLALATOK KAPCSOLÓDÁSA A PROJEKTHEZ

- Munkavállalók bevonása mentorként vagy előadóként a diákok fejlesztésében
- Szakmai előadások, pályaismertetők és karrierutak bemutatása
- Vállalati helyszínek, üzem- és intézménylátogatások biztosítása
- Helyszín vagy infrastruktúra felajánlása programalkalmakhoz
- Közös projektek és esettanulmányok biztosítása a fiatalok számára

ART'S HARMONY
SZABAD MŰVÉSZETI
TÁRSASÁG

Az Art's Harmony Társaság 1996 óta hoz létre olyan művészeti programokat, amelyek összekötnek embereket és közösségeket. 1998-ban találkoztak Astor Piazzolla zenéjével, amelyből megszületett a Tango Harmony Budapest zenekar és az argentin tangó iránti szenvedély. A tangó számukra nem csupán zene és tánc, hanem teljes emberi struktúrát érintő, közösségépítő kultúra, amely egyszerre fejleszti a testi, lelki, mentális és szociális készségeket. Élőzenés táncházakat, táncszínházi produkciókat és terápiás foglalkozásokat hoztak létre, tapasztalataikat nemzetközi turnék is gazdagították. A tangót ajánlják céges partnereknek is, mint olyan élményt, amely inspirál, összekapcsol és maradandó értéket teremt.

Bartha Katalin
+36 20 967 8011
artsharmony@arts.hu

www.artsharmony.hu

TANGÓ A MUNKAHELYEN – REGENERÁCIÓ ÉS CSAPATÉPÍTÉS

Szeretné, ha a csapata stresszmentesebb, összetartóbb és kreatívabb lenne? Humánerőforrás-fejlesztő programunk az argentin tangó egyedülálló módszertanával segíti a dolgozók jóllétét és a vállalati közösség megerősítését. A heti rendszerességű, 1–1,5 órás foglalkozások során a résztvevők egyszerű, mindenki számára elsajátítható mozgásgyakorlatokon keresztül tapasztalják meg a test, a zene és a kapcsolódás harmóniáját. A tangó alapja a figyelem, a vezetés és követés kölcsönössége, valamint az együttműködés élménye – mindez közvetlenül átültethető a munkahelyi helyzetekre. A foglalkozásokat coachok és pszichológusok közreműködése teszi még mélyebbé, a tanult elemek pedig videós segédanyaggal a hét további napjain is gyakorolhatók. A program hatására csökken a stressz, megelőzhető a kiégés, erősödik a csapatszellem és a kreatív közös gondolkodás. A résztvevők nemcsak energiát kapnak, hanem a mindennapi munkában is hasznosítható készségeket: nyitottságot, tudatos figyelmet, és az egymásra hangolódás képességét.

HATÁSOK
- Javítja a dolgozók jóllétét és lojalitását
- Erősíti a csapatkohéziót és a kreatív együttműködést
- Támogatja a céget a partneri kapcsolatrendszer kialakításában

TÉMA
- Workshop/tréning, csapatépítő program
- Mozgás, zene és önismeret

60-90 perc/hét **20-40 fő**

A klub célja a kerékpáros túrázás és a természetközeli szabadidős programok népszerűsítése, a mozgás örömének és a közösségi élményeknek a bemutatása. A klub rendszeresen szervez amatőr sportolóknak időfutam versenyeket, valamint három állomásból álló Kerékpáros Teljesítménytúra Kupát a túrázók számára, ahol rövid, közép és kihívásokkal teli hosszú távok teljesítése között lehet választani, a fizikai felkészültség függvényében. Fontos küldetésének tartja a sport és az aktív, mozgásban gazdag életmód fizikai és mentális előnyeinek megismertetését. A szervezet saját eseményein és kitelepülésein minden korosztály számára élményalapú, szemléletformáló programokat kínál, amelyek egyszerre nyújtanak szórakozást, közösségi élményt és inspirációt az egészségesebb élethez.

Szabó László
+36 20 9221 991
info@bvkk.hu

www.bvkk.hu

BVKK.HU

BÉKÁSMEGYERI
VÁNDOR KERÉKPÁROS KLUB

ÜGYESSÉG, JÁTÉK, ÉLMÉNY – KÉT KERÉKEN, SZIMULÁTORBAN VAGY MINI GÉPEKKEL!

Legyen szó csapatépítőről, családi napról vagy sporteseményről, a klub programjai izgalmas, aktív kikapcsolódást kínálnak minden korosztálynak. Az aktivitások évszaktól és időjárástól függetlenül beltéren és kültéren egyaránt használhatók. Igény szerint versenypályák is kialakíthatók, így a kihívás még izgalmasabbá válik.

Kerékpáros ügyességi pálya – próbáld ki magad két keréken! Színes, látványos KRESZ-táblákkal felszerelt pálya, gyermekek és felnőttek számára egyaránt teljesíthető útvonalakkal.

Kerékpárszimulátor – mozgásban a technológia! A modern technika és a fizikai aktivitás kombinációja, amelynek során a számítógép a videóhoz igazítja a kerék ellenállását, így fokozva az erőkifejtést és az élményt

Modellautó-vezetési pálya – irányítsd a mini gépeket! A feladat 50 cm-es kis járművek navigálása akadályokkal teli pályán, amely izgalmas kihívás minden résztvevőnek, akár profi vezetőknek is. Látássérült munkavállalók számára is élvezetes, ha látó kolléga segíti az irányítást.

HATÁSOK

- Élményalapú kihívás, megtöri a mindennapok monotonitását
- Támogatja a fizikai egészség megőrzését
- Fejleszti a mentális jóllétet
- Erősíti a közösségi érzést
- Ösztönzi a résztvevőket a sportos, aktív életmódra

TÉMA

- Ügyességi sportaktivitások
- Aktív kikapcsolódás

4-6 óra

rugalmas

KAMASZTÉR ALAPÍTVÁNY

A Kamasztér Alapítvány értéket teremt és építi a jövőt. Magyarország vezető lelkisegély chatpont üzemeltetőjeként arra törekszik, hogy szebb jövőt biztosítson a fiatalok számára. Azt szeretnék, hogy a fiatalok megállják a helyüket az életben. Ennek érdekében jövőbiztos kompetenciákat fejlesztenek, közösségi integrációt végeznek és mentálhigiénés szolgáltatásokat nyújtanak. 40 önkéntes munkatárssal évente átlagosan 1000 fiatalt érnek el, melynek nagy része hátrányos helyzetű.

Balog Edina Anna
+36 30 912 2534
iroda@kamaszter.hu

https://www.kamaszter.hu/

HATÁSOK

- Élményszerű találkozás a mentális egészséggel
- Nő a nyitottság és érzékenység a téma iránt
- Az önkéntesek erősítik társadalmi felelősségvállalásukat
- Új készségek elsajátítása és közösségi élmény
- Egy egészségtudatosabb társadalom építése

TÉMA

- Önkéntes program
- Közösségi szemléletformálás

1 nap **30 fő**

MENTÁLIS EGÉSZSÉG A MINDENNAPOKBAN

A „Mentális Egészség a Mindennapokban” – Önkéntes Akció egy élményalapú közösségi esemény, amelynek célja a mentális egészség fontosságának érzékenyítő bemutatása játékos, közvetlen formában. A program során 30 vállalati önkéntes a Kamasztér Alapítvány szervezőivel együttműködve három különböző aktivitáson keresztül szólítja meg a járókelőket frekventált közösségi térben. A kártyaosztó csapat pozitív üzeneteket ad át személyes megszólítással, a beszélgetőpontnál rövid, barátságos párbeszédek zajlanak kártyás kérdésindítókkal, míg az érzékenyítő standnál játékos tesztek, kvízek és apró ajándékok várják az érdeklődőket. Az önkéntesek rotációs rendszerben minden feladatban kipróbálhatják magukat, így változatos élményben részesülnek. A program célja, hogy közvetlen, pozitív találkozásokon keresztül erősítse a mentális egészségről való nyílt kommunikációt, hozzájáruljon a közösségi szemléletformáláshoz, és maradandó élményt nyújtson mind a járókelők, mind a résztvevő önkéntesek számára.

Az Óbudai Rehabilitációs és Foglalkoztatási Központ egy szociális intézmény, amely Budapest Főváros III. Kerület, Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának fenntartásában, költségvetési szervként működik. Intézményünk integrált szervezeti formában látja el feladatait, célja pedig a fogyatékossággal élő és pszichiátriai betegséggel küzdő emberek komplex támogatása, fejlesztése és társadalmi integrációjuk elősegítése.

Darabos Attila
+36 70 685 2185
orfk@kszki.obuda.hu

https://obudairehab.hu/

EGYÜTT KÖRNYEZETÜNKÉRT – FENNTARTHATÓ VILÁGUNKÉRT

Az intézmény egy különleges szemléletformáló csapatépítő programot kínál olyan vállalatok számára, amelyeknek fontos, hogy munkavállalóik pozitív, nyitott, befogadó légkörben dolgozzanak. A program során a központ szakemberei tartanak egy rövid, interaktív előadást az esélyegyenlőségről, a megváltozott munkaképességű, illetve a fogyatékossággal élő emberek kihívásairól. Ezután a résztvevő munkatársak egy alkotó műhelymunkában vesznek részt az intézmény ellátottjaival közösen, akik a mindennapokban fejlesztő foglalkoztatás keretében kézműves termékeket készítenek: újrahasznosított anyagokból szőtt szőnyegeket, egyedileg festett kerámiákat, kézzel készült fajátékokat, kedves rajzokkal díszített vászontáskákat Ez nem csupán munka számukra – önbizalom, közösség, elismerés és fejlődési lehetőség is egyben. Kreativitásuk a környezettudatossággal találkozik: a textilipar maradékából színes szőnyegek, régi raklapokból új fajátékok, madáretetők és rovarhotelek születnek. Ebbe a munkába kapnak betekintést a vállalati dolgozók, akik a fogyatékossággal élőktől leshetik el a kézműves termékek készítésének csínját-bínját, miközben beszélgetnek és megismerkednek egy számunkra eddig ismeretlen világgal.
A vállalat a kézműves termékek megvásárlásával is támogathatja az intézmény működését és közösségi céljait.

ÓBUDAI REHABILITÁCIÓS ÉS FOGLALKOZTATÁSI KÖZPONT

ÓBUDAI REHABILITÁCIÓS ÉS FOGLALKOZTATÁSI KÖZPONT

HATÁSOK

- Önbizalom és társadalmi elismerés növelése
- Közösségépítés és aktív bevonódás
- Környezettudatos szemlélet erősítése
- Helyi közösség támogatása
- Fenntartható kézműves termékek népszerűsítése

TÉMA

- Csapatépítés
- Érzékenyítés és szemléletformálás

2-3 óra

10-15 fő

OVSE – JÖVŐ ZÁLOGA KÖZHASZNÚ EGYESÜLET

Az OVSE – Jövő Záloga KHE elsősorban vívósport-egyesületként működik, és az utánpótlás-nevelésre koncentrál a harmadik kerületben. Emellett nyári táborokat, családi és intergenerációs sportrendezvényeket is szerveznek. Legfőbb céljaik a tömegsport keretében családi sportnapok szervezése, a klubélet fejlesztése, valamint az egészségmegőrzés támogatása.

Berhencz Ákos
+36 70 273 7493
a.jovo.zaloga.vivas@gmail.com

https://www.facebook.com/OVSE.vivas/

TÖRZSERŐ – IRODAI AKTIVIZÁLÓ PROGRAM

Az egyesület egy céges családi sport- és életmód nap kereteiben megvalósuló szolgáltatást dolgozott ki. Elsősorban az irodai munkát végző felnőtteket szólítják meg, mivel a hosszú órákat ülőmunkával töltő életmód hatással van a derékra, a törzs- és a hátizomzatra. Az egyesület munkatársai a program során olyan saját testsúlyos erősítő és nyújtó gyakorlatokat mutatnak be és tanítanak meg, amelyeket akár az irodában is el lehet végezni az egészség megőrzése érdekében. A képzés párhavonta ismételhető, így nyomon követhető a fejlődés, valamint új elemekkel bővíthető. Emellett a dolgozók gyermekei számára csoportos vagy páros ügyességi játékokat is kínálnak, amelyek fejlesztik a figyelmet, az összpontosítást és a gyors reagálást.

HATÁSOK
- Javítja a fizikai erőnlétet
- Növeli a mentális frissességet
- Erősíti a koncentrációt és stressztűrő képességet
- Javítja a csapatkohéziót
- Növeli a munkavállalói elköteleződést

TÉMA
- Sport program
- Testmozgás az irodában

1-1,5 óra

20 fő

A Színfogó Egyesületet 2023-ban az Élő Könyvtár az Emberi Jogokért programot támogató civil szakemberek alapították. A Színfogó Egyesületet küldetése a társadalmi sokszínűség megőrzése, célja a kisebbségi csoportokkal kapcsolatos tudatos, nyitott és elfogadó attitűdök fejlesztése és a befogadó társadalommal kapcsolatos értékek képviselete. A szervezet tevékenységei: - társadalmi szemléletformáló program: Élő Könyvtár az Emberi Jogokért események megvalósítása, - a szervezet önkénteseinek (Élő Könyveinek) önelfogadást, identitás erősítését támogató közösség és szolgáltatások biztosítása, - szakmai támogatás nyújtása az Élő Könyvtár módszertannal kapcsolatban (módszertani és tudásmegosztó központ), - partnerségek kialakítása más Élő Könyvtárat működtető és/vagy diszkrimináció ellen küzdő szervezetekkel.

Lakatos Ildikó
+36 20 224 3833
elokonyvtarbp@gmail.com

elokonyvtar.hu

ÉLŐ KÖNYVTÁR - NÉZZ A BORÍTÓ MÖGÉ!

Találkozz az előítéleteiddel egy olyan „könyvtárban”, ahol a könyvek emberi sorsok! Az Élő Könyvtár hasonlóan működik, mint a hagyományos könyvtár, azonban itt a „Könyvek” olyan emberek, akik valamilyen diszkriminált, kisebbségi csoport tagjai, vagy olyan emberek, akikről sok sztereotípia él a társadalomban: fogyatékossággal élők, LMBTQIA+ személyek, vallási és származási kisebbségek, felépülő függők, testi-lelki egészség és neurodiverzitással élők, stb. Az Élő Könyvtár lehetőséget nyújt arra, hogy az érdeklődők kikölcsönözzék ezeket az embereket egy „olvasás”, vagyis egy 20-30 perces beszélgetés erejéig. A beszélgetés során bármit kérdezhetnek, az Élő Könyvek gyakorlottak és képzettek abban, hogy minden kérdésre megfelelően tudjanak reagálni. Az érdeklődők a beszélgetés során maguk fedezhetik fel, hogy vajon milyen mértékben igazak vagy hamisak a sztereotípiák és előítéletek. Az Élő Könyvtár egy nemzetközileg elismert és hatástanulmányokkal alátámasztott élményalapú szemléletformáló módszer, amelynek fő célkitűzése, hogy a személyes találkozás erejével csökkentse a társadalomban jelen lévő kirekesztést, előítéletességet, és erősítse a társadalmi csoportok közötti együttműködést.

ÉLŐ KÖNYVTÁR
AZ EMBERI JOGOKÉRT
SZÍNFOGÓ EGYESÜLET

HATÁSOK

- Erősíti a befogadó munkahelyi kultúrát
- Értéket ad a CSR és DEI stratégiához
- Növeli a munkavállalói elköteleződést
- Javítja a csapaton belüli kommunikációt és empátiát
- Innovatív és emlékezetes fejlesztési eszköz

TÉMA

- Nyitott, biztonságos tér a megértéshez és a kapcsolatépítéshez
- Élményalapú szemléletformálás

2-5 óra **20-50 fő**

VAKOK ÉS GYENGÉNLÁTÓK KÖZÉP-MAGYARORSZÁGI REGIONÁLIS EGYESÜLETE (VGYKE)

A VGYKE célja a látássérült és a látó emberek együttélésének zökkenőmentessé tétele. Az egyesület érdekképviseleti munkát végez, érzékenyít és szolgáltatásokat nyújt az érintettek és családjaik számára. Közösségbe szervezi a látássérülteket. Louis Braille Támogató Szolgálat, ügyfélszolgálat és „Láthatár" Segédeszközbolt működik, pszichológiai konzultáció, IT okos eszköz oktatás és akadálymentes környezet kialakítása folyik a szervezetnél. Több, mint 10 éve 18 közösségi civilszervezőikkel szemléletformáló program alkalmakat szerveznek óvodákban, iskolákban és felnőttek részére. A kollégáik magas szintű tudást halmoztak fel az évek alatt és ehhez széles eszköztár áll rendelkezésükre.

Mészáros Ágnes
+36 70 984 1108
meszarosagnes@vgyke.com

www.vgyke.com

HATÁSOK
- Nyitott, empatikus, befogadó munkahely
- Építi a csapatkohéziót
- Fejleszti a kommunikációt
- Új nézőpontokat ad
- Hitelességet nyújt a felelősségvállalás terén

TÉMA
- Érzékenyítő tréning
- Sztereotípiák tisztázása

120 perc **24 fő**

LÁTNI, TUDNI, TENNI!

Fehérbotos közlekedés és szemléletformálás. Ez az interaktív tréning játékos feladatokon keresztül enged mélyebb bepillantást a látássérültek mindennapjaiba. A résztvevők elsajátíthatják a fehérbot használatának alapjait, kipróbálhatják különböző szembetegségeket szimuláló szemüvegeket, és egyedi csapatépítő élményekben gazdagodhatnak. · „Botos bátorság – lépj előre!" helyes bottartás, botozási technikák bemutatása, kipróbálása · Páros gyakorlat: Segítői és segített helyzet gyakorlása szerepcserével · Kincskereső kihívás. · Érzékszerveken alapuló játékok kipróbálása (tapintás, hallás, szaglás) · „A bizalom tappancsokon jár" Ismerkedés a Vakvezető kutyával, mit szabad mit nem? Hitek, tévhitek! Hasznos tudnivalók a segítő kutyákról! · „Vak vagyok, de nem tehetetlen!" "Láss a másik szemével – éld át a 100%-os látás nélküli világot!" · Kézírás, aláírás helyének felismerése szűrt látás mellett · Akadálypálya teljesítése szemüvegekkel · Arc- és tárgyfelismerés csoportban.

FENNTARTHATÓSÁGI, IFJÚSÁGI, CIVIL, NEMZETISÉGI ÉS ZÖLD ÜGYEK OSZTÁLY

Folyamatos fejlődés, közös felelősség

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat innovatív, jövőálló és széles körű programokkal segíti a III. kerületi civil szervezeteket. A hagyományos pályázati és egyedi támogatások mellett az Óbudai Civil Üzleti Iskola egyedülálló módon hozza össze a közigazgatást, a civil- és a vállalati szektort, win-win-win helyzetet teremtve minden érintett számára. Így épülhet egy erősödő, összetartó helyi közösség, amely együtt keresi a válaszokat a környezeti, társadalmi és gazdasági kihívásokra.

Büszkeséggel tölt el bennünket, hogy a kerület nemrégiben megújította Fenntarthatósági Stratégiáját, amely kijelöli azokat az irányokat, amelyek mentén a következő években fejlődhetünk. Ez a dokumentum számunkra nem pusztán szakmai útmutató: bizonyíték arra, hogy Óbuda-Békásmegyer élen jár a fenntarthatósági törekvésekben. Az osztályunk munkáját is ennek szellemében bővítettük ki, így ma már nem csak széleskörben a társadalmi, de a zöld ügyek is kiemelt figyelmet kapnak. Egy budapesti kerület számára mindez különösen fontos, hiszen egyszerre kell biztosítanunk a nagyvárosi környezet élhetőségét, a zöldfelületek védelmét és a közösségek fenntartható fejlődését.

A Civil Üzleti Iskola immár negyedik éve formálja a programban részt vevő civil szervezetek szemléletét: erősíti bennük az üzleties gondolkodást, a komfortzónából való kilépés bátorságát és a szektorok közötti kapcsolatok fontosságát. Mindez úgy történik, hogy közben megmarad a civil szféra sajátos ereje: az ügyek iránti szenvedély, az elkötelezettség és a közösség iránti felelősség.
Az eddigi közös munka figyelemre méltó eredményeket és sikereket hozott, és megerősített bennünket abban, hogy ezt az utat érdemes folytatni. A kerületért, az itt élő és dolgozó emberekért – a fenntarthatóság jegyében.

Számítunk egymásra!

Perneczky László
FICNZO osztályvezető
fenntarthatosag@obuda.hu

OTTHONUNK
ÓBUDA
BÉKÁSMEGYER

CIVIL IMPACT

A Civil Impactnél azon dolgozunk, hogy a különböző szektorok megtalálják az üzleti lehetőséget egymásban. Partnerségeket hozunk létre, felelős, etikus, fenntartható üzleti együttműködéseket a for-profit, non-profit, állami és önkormányzati szektor szereplői között. Hisszük, hogy a nonprofit szaktudás a vállalatok megannyi területére beépíthetők és segíti a szervezet jövőállóságának biztosítását. A Civil Impact felkutatja azokat az ügyeket, amelyek leginkább illeszkednek a vállalatok üzleti profiljához és bemutatja azokat a nonprofit szervezeteket, amelyek leginkább szolgálják ezeket az üzleti és CSR törekvéseket.

400+ civil partner

100+ vállalati partner

300+ együtt-működés

70M bevétel civileknek

190+ CSR projekt

info@civilimpact.hu
+36 20 395 4277
www.civilimpact.hu

Canon
WORLD
UNSEEN
Akár vak, akár gyengénlátó, akár látó személy vagy,
fedezd fel a Canon technológiával készült egyedülálló
képgyűjteményünket új perspektívából!

IMPRESSZUM

A kiadványt Budapest Főváros III. Kerület,
Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat megbízásából
a Civil Üzleti Iskola során
a Civil Impact Nonprofit Kft. készítette.

info@civilimpact.hu