

## Szakmai és pénzügyi beszámoló

a KET-2025-700 azonosítószámú pályázathoz

Iktatószám: CIV/98-2/2025 és a

45/2025. (II.27.) képviselői határozat

### Gyógyító erdő program 2025

**Megvalósító:** Erdő Ajándéka Alapítvány

**Támogató:** Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata

**Programidőszak:** 2025 **Alkalmak száma:** 7 erdei program

**Szakvezetés díja:** 7 × 90 000 Ft

A 2025-ben megvalósított *Gyógyító erdő* program az Óbudai Önkormányzat támogatásával jött létre, és összesen **7 alkalommal** biztosított vezetett erdei élménysétát a kerület lakói számára. A foglalkozások központi eleme az „**Gyógyító Erdő Erejével**” című, **2,5 órás erdei élményséta**, amelynek célja, hogy a résztvevők közelebb kerüljenek a természethez, és megtapasztalják annak jótékony, egészségmegőrző hatásait.

A programon aktív nyugdíjasok, szülők és gyermekek vettek részt, így a foglalkozások valódi közösségi élményt teremtettek, több generáció számára biztosítva a természetben való feltöltődést.

**Projekt célja volt, hogy** a résztvevők:

- közelebb kerüljenek a természethez,
- megtapasztalják az erdő gyógyító erejét,
- lehetőséget kapjanak a mindennapi stressz elengedésére,
- átéljék a természet nyugtató, regeneráló hatásait,
- tudatosabban kapcsolódjanak saját testi-lelki jóllétükhöz.

A program vállalása szerint évente **legalább 7 élménytúra** került megszervezésre, **különböző évszakokban**, hogy a résztvevők minden időszakban megtapasztalhassák az erdő változásait, ritmusát és szépségét.

### Program felépítése és módszertana

A résztvevő gyermekek jelentős része ADHD-val él, ezért a program kialakításánál kiemelt szempont volt a természet nyújtotta ingerszabályozó és nyugtató hatások tudatos alkalmazása. Az erdei környezet lehetővé tette a mozgásigény biztonságos kielégítését, a figyelmi működés támogatását és a strukturált, mégis rugalmas tevékenységváltást.

A 2,5 órás erdei élményséták során:

- vezetett kirándulás és élménytúra
- természetismereti és érzékszervi gyakorlatok (rügy- és növényismeret)
- légző- és relaxációs elemek
- gyógyhatású fák és ehető–mérgező növények bemutatása
- játékos erdei foglalkozások (bunker-, manó- és töreházépítés)
- lassú jelenlétre épülő figyelemfókuszáló feladatok

A módszertani alapot a természetpedagógia, az erdőterápia és a tudatos jelenlét gyakorlatai adták.

## A résztvevők köre

A programon aktív nyugdíjasok, szülők és gyermekek vettek részt.

A szülők végig jelen voltak, és a program során megfigyelhették, hogyan tudják a természetben megélt pozitív tapasztalatokat a mindennapokban is hasznosítani.

A többgenerációs részvétel elősegítette a közösségi tanulást és a természetben megélt közös élmények erősítő hatását.

## Tapasztalatok és hatások

### Fizikai hatások

- A résztvevők kellemesen elfáradtak a természetes mozgásformáktól.
- A friss levegő és a könnyed aktivitás támogatta a fizikai jóllétet.

### Lelki és mentális hatások

- A foglalkozások végére a résztvevők hangulata érezhetően javult.
- A természetben töltött idő reményt, nyugalmat és feltöltődést adott.
- A stresszoldó hatás minden alkalommal megmutatkozott.

### Közösségi hatások

- A csoportokban új kapcsolatok alakultak ki.
- A közös élmények erősítették a közösségi összetartozást.
- Többen jelezték, hogy szívesen részt vennének további programokon.

## Eredmények és összegzés

A 2025. 12.31-ig megvalósult *Gyógyító fák* program sikeresen teljesítette célkitűzéseit:

- 7 alkalommal valósult meg szakvezetett, 2,5 órás erdei élményséta,
- a szakvezetés díja összesen **630 000 Ft** volt (7 × 90 000 Ft) ebből elszámolva: 600.000 Ft
  - 1.2025.05.24. délelőtt
  2. 2025.06.14. délelőtt
  3. 2025.09. 21. délelőtt
  - 4.2025. 09.27. délután
  5. 2025.10.12. délután
  6. 2025.11.27. délelőtt
  7. 2025.12.13. délután

## Összegzés

- a résztvevők megtapasztalták az erdő valós gyógyító erejét,
- a program hozzájárult a kerület lakóinak testi-lelki egészségéhez,
- a visszajelzések alapján a program folytatása indokolt és igényelt.
  - A program során többször megtapasztaltuk, hogy a résztvevők már az első fél óra után érezhetően lelassultak, oldottabbá váltak. Gyakran megfigyelhető volt, hogy a séta végére a csoport tagjai egymással is könnyebben kapcsolódtak, beszélgetések indultak el olyanok között is, akik korábban nem ismerték egymást.
  - Többen megfogalmazták, hogy a természetben töltött idő segített „kiszellőztetni a fejet”, és olyan nyugalmat adni, amit a városi környezetben nehéz megtalálni. A különböző évszakok változásai pedig újra és újra rácsodálkozást hoztak: a tavaszi rügyfakadástól az őszi avar illatáig minden alkalom más élményt adott.

Köszönjük a Támogató bizalmát és együttműködését. Nagy öröm és megtiszteltetés volt számunkra, hogy részt vehettünk a program megvalósításában, és megtarthattuk ezeket az élményt adó foglalkozásokat. Hiszünk abban, hogy a természetben töltött idő képes ellensúlyozni a mai rohanó, túlsúlyos világ terheit, és valódi lehetőséget ad a testi-lelki feltöltődésre.

A résztvevők visszajelzései és a közösen átélt pillanatok megerősítettek bennünket abban, hogy az erdő gyógyító ereje minden korosztály számára érték. Már csak egyetlen nagy feladatunk maradt: kitalálni, hogyan csalogassuk ki az embereket az erdő szélére úgy, hogy maguktól induljanak el. Mert ha egyszer már kijöttek, onnantól kezdve nyert ügyünk van — az erdő elvégzi a többi.

Budapest, 2026.01.29.

*Szabó Miklós*

Szabó Miklós

Erdő Ajándéka Alapítvány elnöke



Képekben



