

# CIVIL SZERVEZETEK SZOLGÁLTATÁSI PORTFÓLIÓJA



ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER

2023

# KÖZÖSEN A MOCSÁROSDŰLŐ JÖVŐJÉÉRT

1999-ben alakította meg a Mocsárosdűlőn élő családok egy csoportja az Aquincum-Mocsáros Egyesületet. A szervezet célja, hogy védje a lakókörnyezetét, véleményezzen minden olyan tervezett intézkedést és tevékenységet, amely a lakóterület fejlesztését érinti. Az Egyesület egy addig illegális hulladéklerakónak használt területen építette fel a 2001-ben átadott Gladiátor Parkot, melyet azóta is üzemeltet. A játszótér fontos helyszíne az Egyesület által szervezett rendezvényeknek. Az Egyesület számára kiemelten fontos a környezetvédelem: ezzel kapcsolatban céljuk, hogy megvalósuljon a zöldterület természetvédelmi rehabilitációja.

## Vállalatoknak nyújtott szolgáltatás

1. Vállalati önkéntes napok előkészítése és lebonyolítása a fenntarthatóság, a környezetvédelem és a társadalmi felelősségvállalás szellemében a Mocsárosdűlő zöldterületén, illetve a Gladiátor Családi Pihenőpark és Játszótéren. Programötletek: vezetett tematikus tanösvénytúrák (rovar-, gyógynövény-, hullómgfigyelés), szemétszedés, faültetés; előadások komposztálás, szelektív hulladékgyűjtés témában.

Az Egyesület kapcsolatban áll a Fővárosi Önkormányzattal, összekötő kapocsként tud működni a vállalat és az önkormányzat között a programok lebonyolításában. Az évek során számos természetvédelmi szakemberrel alakított ki kapcsolatot, ők séták vezetésére is felkérhetők.

2. A Gladiátor Park fenntartási munkálataiban való részvétel, a park eszközeinek fejlesztéséhez való hozzájárulás.

3. Sportrendezvények, csapatépítés a parkban.

4. Nyári táborok számára helyszín biztosítása.

**AQUINCUM-MOCSÁROS  
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET**

**[www.mocsarosegyesulet.hu](http://www.mocsarosegyesulet.hu)**  
1031 Budapest, Gladiátor utca  
33.

**Stampfné Erdélyi Katalin**  
+36 70 402 2371

[info@mocsarosegyesulet.hu](mailto:info@mocsarosegyesulet.hu);  
[s.erdelyi.katalin@gmail.com](mailto:s.erdelyi.katalin@gmail.com)



**10-40 fő**



**2-6 óra**

**Környezetvédelem,  
szemléletformálás,  
jógyakorlatok átadása**

# MUNKAHELYI GYEREKTÁBOROK

Az Egyboglya Alapítvány több mint egy évtizede segít gyerekeknek, kamaszoknak a szabadidő hasznos eltöltésében, készségeik fejlesztésében Óbudán. Közösségi szolgálati helyet biztosít azoknak, akik ki szeretnék próbálni magukat a gyerekekkel, kamaszokkal kapcsolatos munkában. A tevékenységek a szülőket is segítik a munka–magánélet összeegyeztetésében, a szülői kompetenciák fejlesztésében – támogató helyi közösségek létrehozásával. A fókusz a gyermekeket nevelő családokon, a jobb kommunikáción, közösségfejlesztésen van. Az Alapítvány létrehozott egy egyetemistákat támogató mentorprogramot olyan hallgatók számára, akik választott hivatásukat közelebb szeretnék vinni a gyerekekhez: ehhez gyakorlati terepet biztosít.

## Vállalatoknak nyújtott szolgáltatás

Munkahelyi, vállalati napközis táborokat szervez az alapítvány teljeskörű lebonyolítással, sok éves tapasztalattal, referenciákkal, a törvényi háttér ismeretével és betartásával, szakemberek, egyetemi hallgatók, ifjúsági vezetők közreműködésével. Az Egyboglya-szemlélet áthatja a gyermektáborokat. A tábori foglalkozásokon az alkotás (pl. kézműves tevékenységek, barkács, képzőművészet területei, kerámia) és a társas készségek fejlesztése (pl. drámajáték, vita) hangsúlyos szerepet kapnak. Játszva nyílik ki a gyerekek érdeklődése az iskolában is felbukkanó (fizika, kémia, informatika) téma területek felé. A gyerekek délelőtti életkoruknak megfelelő kisebb korcsoportokban vesznek részt a foglalkozásokon, délután érdeklődésüknek megfelelő kisebb létszámú csoportokban vannak foglalkoztatva. Ajánljuk az egész napos napközis tábort kisiskolásoknak (az adott évben iskolába menő óvodásoknak is) és olyan kisebb kamaszoknak, akik érdeklődnek az egész napos téma területek iránt.

## EGYBOGLYA A CSALÁDI KÖZÖSSÉGEKÉRT ALAPÍTVÁNY

[www.egyboglya.hu](http://www.egyboglya.hu)

1031 Budapest, Boglya u. 1. fsz.

**Erdeiné Csepregi Erzsébet,  
Havas Ágnes**

+36 30 900 6228

[kapcsolat@egyboglya.hu](mailto:kapcsolat@egyboglya.hu);  
[havas.agnes@egyboglya.hu](mailto:havas.agnes@egyboglya.hu)



10-30 fő



8 óra/nap

**Munka–magánélet  
egyensúlyának megtartása**

# A „BIZALOM VÁRA” TRÉNING

A Gólyahír Alapítvány hisz abban, hogy minden gyermek megérdemel egy szerető családot! Az alapítvány az örökbefogadó családokat és a sikeres örökbefogadást támogatja. Célja, hogy az örökbefogadott gyermekek sikeresen be tudják hozni fejlődési elmaradásaikat, fel tudják dolgozni a magzati vagy kora gyermekkorukban őket ért ártalmakat. Szeretnék, hogy ezekből a gyermekekből testileg-lelkileg egészséges, beilleszkedni tudó, sikeres, a saját származástörténetüket ismerő és elfogadó felnőttek váljanak. Emellett az örökbefogadó szülőknek is segítenek feldolgozni a gyermektelenségből fakadó veszteségeiket.

## Vállalatoknak nyújtott szolgáltatás

A „Bizalom Vára” tréning a csapatmunkát támogatja; célja, hogy a család vagy a csapattagok megerősítsék a kölcsönös bizalmat és elfogadást egymás iránt, mélyítsék az ismereteket az együttműködés során.

A tréning elején, az adott téma kiválasztása után megkapja a csapat a térképet, amelyen QR kód segítségével érkeznek a feladatok. A játék során a résztvevők egyéni, páros, kiscsoportos feladatokon keresztül – a fokozatosságra építve – jutnak el a közös csapatfeladatig. Végül, amikor a résztvevők már sikeresen teljesítették az előző feladatokat, eljutnak „A Bizalom Vára” nevű szakaszhoz. Itt a csapat vagy a család egy komplexebb, összetett feladattal néz szembe: ezt közösen kell megoldani ahhoz, hogy bejussanak a Bizalom Várába.

GÓLYAHÍR ALAPÍTVÁNY AZ  
ÖRÖKBEFOGADÓ  
CSALÁDOKÉRT

[golyahiralapitvany.hu](http://golyahiralapitvany.hu)

1033 Budapest, Kaszásdűlő u. 9.  
V. 50

**Süveges Andrea**

+36 70 322 8445

[info@golyahiralapitvany.hu](mailto:info@golyahiralapitvany.hu)



max. 16 fő



2-4 óra

**Csapatmunka, bizalom,  
elfogadás, kommunikáció,  
játék**

# 5 PERC JÁTÉK

A közhasznú egyesület azért alakult, hogy mindenhová elvigye a közös játék élményét. Jelmondata: „Játszani tanítunk. Mindenkit, mindenhol.” Az asztali társasokon kívül sokféle különleges szabadtéri játéka, saját műhelyében készült nagy méretű fajtéka van. Évente 140-160 nap szervez klubokat, játékfesztiválokat, kiállításokat, tart kézműves foglalkozásokat, és játszik a legkülönbözőbb különleges közösségekben – hallássérültekkel, felnőtt értelmi fogyatékosokkal, szépkorúakkal egyaránt. Elismerései: Pro Ludo díj, Budapest XIII. kerületben Civil Vándorszerleg és Polgármesteri Dicséret.

## Vállalatoknak nyújtott szolgáltatás

A vállalathoz hetente, egyes elemek esetében naponta cserélődő feladatok, különleges játékok, egyedi fajtékok kerülnek kihelyezésre valamelyik közösségi térben. Minden játék játékidéje rövid, így könnyen illeszthetők a munkaközi szünetekbe. A dolgozók kipróbálhatják a játékokat, eszközöket; a fizikai és szellemi kikapcsolódás közben beszélgethetnek, kávézhatnak, közös élményeket szerezhetnek. Ezután újult energiákkal folytathatják a munkájukat – az újabb szünetig. Egyes feladattípusok esetében az eredmények, megoldások közlétehetőek a dolgozók számára. Moduláris jellegéből adódóan cégre szabható, egyedi megoldásokkal bővíthető. A játékok sok év játszóházi tapasztalata alapján kerültek kiválogatásra. Bizonyos csomagok esetében a dolgozói bevonódás erősítése érdekében szavazást és játékdélutánt is tartalmaz. További együttműködés keretében az egyesület csapatépítő játékdélutánt, játéklub működtetését, céges családi- és partnernapok programelemeit kínálja.

HOMOLUDENS.HU  
EGYESÜLET

[www.homoludens.hu](http://www.homoludens.hu)  
1131 Budapest, Pajtás u. 13.

**Csányi János**  
+36 20 912 3516

[info@homoludens.hu](mailto:info@homoludens.hu)



**30-1000 fő**



**4-12 hét**

**Csapatmunka, élmény, játék,  
kooperáció, kreativitás**

# KÖZÖS KRÉMES

## JÖVŐBARÁT A FIATALOKÉRT ÉS GYERMEKEKÉRT EGYESÜLET

A Jövőbarát Egyesület 30 éve működik Óbudán, valamint 2007 óta tartja fent és működteti a KRÉM (Kreatív Élő Műhely) nevű közösségi programot. Kaszásdűlői közösségi terében a 8-18 éves korú gyermekeknek és fiataloknak nyújt alternatívát szabadidejük hasznos és élményekkel teli eltöltésére. Ők elsősorban a kallódó, kevesebb eséllyel rendelkező fiatalok, akik számára nagy támogatást ad a védett közegben, kortársaikkal eltöltött szabadidő. Sport, egészséges életmód, művészeti és kreatív tevékenységek és készségfejlesztő programok közül válogathatnak a résztvevők.

[www.jovobarat.hu](http://www.jovobarat.hu)

1033 Budapest, Pethe Ferenc tér 1-3.

**Kovács Anna**

+36 30 456 8373

[jovobarat@gmail.com](mailto:jovobarat@gmail.com)

## Vállalatoknak nyújtott szolgáltatás

A szolgáltatás során a Jövőbarát Egyesület várja érdeklődőit a tevékenységeinek helyet adó kaszásdűlői közösségi térbe, ahol a betérő fiatalok és a szolgáltatást megvásárlók közösen újíthatják meg a közösségi tér belső terét, valamint a bejárati ajtó fölött elhelyezkedő külső betonfelületet. A szolgáltatást megvásárlók egyfajta csapatépítő tevékenységként is megvalósíthatják a kijánlott tevékenységet, mely egy, kettő vagy három alkalom során is megvalósítható. Ezzel egy olyan jó ügyet támogathatnak a résztvevők, amely hiánypótlónak mondható a kerületben, hiszen a kallódó fiataloknak nagy szüksége van egy védett közösségi térre, különösen a téli időszakban. A megújított terek lehetőséget adnak rá, hogy a fiatalok otthonosabbnak lássák azt és nagyobb kedvvel térjenek be oda. A tervek szerint a szolgáltatás opcionálisan együtt végezhető az azt igénybe vevőkkel és a fiatalokkal. A szolgáltatást igénybe vevő csapatnak továbbá lehetősége van a közösségi térben található valamennyi játék, sport és egyéb aktivitás kipróbálására.



**25-35 fő**



**18 óra**

**Csapatépítés, felújítás,  
hátrányos helyzetű  
célcsoportok támogatása**

# Z GEN START

## KAMASZTÉR ALAPÍTVÁNY

A Kamasztér Alapítvány célja a társadalmi egyenlőtlenségek enyhítése és a fiatalok életminőségének javítása. Alaptevékenysége a játékon keresztüli készség- és képességfejlesztés, valamint a tehetséggondozás. Saját maguk által fejlesztett módszertan alapján dolgoznak, mely lehetővé teszi a továbbtanulás során és a munka világában hasznosítható kompetenciák élményszerű, tapasztalatra épülő elsajátítását. Programjaik középpontjában a tudatosság fejlesztése, a szemléletformálás és az értékek közvetítése áll. Az elmúlt évek programjainak közvetlen célja a halmozottan hátrányos helyzetű fiatalok mentális egészségfejlesztése, ezzel együtt társadalmi integrációja volt.

[www.kamaszter.hu](http://www.kamaszter.hu)

1035 Budapest, Szél utca 3-5.

**Balog Edina Anna**

+36 30 912 2534

[iroda@kamaszter.hu](mailto:iroda@kamaszter.hu)

## Vállalatoknak nyújtott szolgáltatás

Komplex munkahelyi integrációs program, kimondottan a Z generáció igényeire kidolgozva. Olyan impulzusokat kapnak általa a pályakezdő fiatalok, melyek alapvető generációs szükségleteiket elégítik ki. Megkapják mindazt a törődést, figyelmet, elismerést és biztonságos légkört, melyben kibontakoztathatják egyéniségüket. Az ő eszközeiket használva az ő platformjaikon. A program által megélhetik a „valahová tartozás” élményét – természetesen a virtuális térben, hiszen ez az ő közegük, itt szeretnek közösségi hálót építeni, információkat gyűjteni, egymáshoz kapcsolódni. A programban 6-8 fős csoportokba szerveződve heti találkozásokat szerveznek számukra. Célokat tűznek ki, motiválják, lelkesítik őket. A vállalati célokat összehangolják az egyéni céljaikkal. Feltárják erőforrásaikat, megerősítik önbizalmukat. Alkalmazzák az agilitás eszközeit és a scrum masteri kompetenciákat, használnak coaching, valamint action learning technikát, merítenek a sportpszichológia teljesítményfokozó módszereiből. A program ajánlott időtartama 3 hónap/fő, mely hozzájárul a fiatal munkavállaló munkahelyi elköteleződéséhez.



6-120 fő



3 hónap

**Munkavállalói jólét  
növekedése, munkahelyi  
kapcsolatok erősödése,  
munkavállalói elköteleződés**

# MAZSOLA REZILIENCIA TRÉNING

Az alapítvány személyes indíttatásból jött létre: az alapító 3 gyermeke közül 2 értelmi fogyatékkal élő. Hamar szembesültek azzal, hogy semmilyen élethelyzetükre, problémájukra nincs kész megoldás – csak az van, amit maguknak megteremtene. Támogató központjuk komplex segítséget szeretne nyújtani azokra a felmerülő helyzetekre, problémákra, melyekkel egy ilyen család a legtöbbet találkozik, hogy így a fogyatékkal vagy autizmussal élő gyermekeket nevelő családok is teljes életet élhessenek. Néhány szolgáltatásuk: szülősegítő programok, testvérek támogatása, sérült gyermekek felügyeletének megoldása, fejlesztés.

## Vállalatoknak nyújtott szolgáltatás

A program célja, hogy segítségével az egyén megtanuljon minden körülmények között jól lenni, a középpontban maradni, és ezáltal egy stabil, önmagával és a környezetével harmóniában élő emberré váljon, aki képes megküzdni a nehézségekkel, képes és motivált arra, hogy kreatívan és hatékonyan oldjon meg helyzeteket – mind a munkahelyén, mind a magánéletében. A program több csomagban elérhető; motivációs előadás vagy workshop formájában. A programot sérült gyermekeket nevelő édesanyák vezetik, akik részben szakemberként, részben túlélési és megküzdési módokkal, tapasztalatokkal, eszközökkel, praktikákkal rendelkező emberként tudnak hiteles, minden élethelyzetre jól átvihető motivációs, és egyben szemléletformáló előadásokat tartani.

A vállalat dolgozói olyan eszközöket és mankókat kapnak, melyekkel képesek lesznek máshogy nézni helyzetekre; bármikor tudják mozgósítani kreativitásukat, energiájukat, ezáltal stabil, motivált, egészséges, harmonikus személyként tudnak teljesíteni a munkahelyükön, jól tudnak együttműködni, és jó stressztűrő képességgel rendelkeznek.

## MAZSOLA KUCKÓ ALAPÍTVÁNY

[www.mazsolakucko.hu](http://www.mazsolakucko.hu)  
1039 Budapest, Zrínyi u. 20.

**Szolnok Judit**  
+36 30 251 8515

[mazsolakuckoalapitvany@gmail.com](mailto:mazsolakuckoalapitvany@gmail.com)



15-100 fő



1-3 óra

**Munkavállalói jólét  
támogatása, mentális  
egészségmegőrzés,  
szemléletformálás**



# KULTÚRA, KÖZÖSSÉG, MÚZEUM

Az Óbudai Múzeum a tradíciók és a modernitás együttes színtere, a helyi kultúra őrzője és tovább örökítője korszerű muzeológiai eszközökkel. A nyitott múzeum több generáció számára kínál találkozási pontot térben és időben; az élményszerű formális és informális tanulás helyszíne; gyűjteményén és programjain keresztül élő kapcsolatot tart Óbuda lakosságával és az idelátogatókkal.

## Vállalatoknak nyújtott szolgáltatás

Az Óbudai Múzeum és a Goldberger Textilipari Gyűjtemény kulturális közösségfejlesztést és élménycsomagot ajánl. Minden vállalat saját profiljának és a munkatársak érdeklődési körének megfelelően állíthatja össze csapata számára a kulturális csapatépítőit vagy ajándékcsomagjait a kulturális kikapcsolódás jegyében. Mit kínálnak?

- Aktív közösségépítés:
  - kékfestés és egyéb textiles workshopok;
  - helytörténeti kalandozások kerékpáron;
  - aktuális kiállításaihoz kapcsolódó tematikus workshopok;
  - tematikus séták Óbudán és Békásmegyeren;
  - múzeumi teadélután;
  - múzeumi pontgyűjtő versenyek.
- Műtárgy örökbefogadás: restaurálásra váró tárgyak örökbefogadási lehetősége.
- A hely története: ikonikus terület Óbuda, minden négyzetmétere mesél. Ezen történetek felfedezésében segítenek, időszaki kiállítás keretében bemutatják a területek múltját.
- Önkéntes csapatok fogadása kulturális önkéntes tevékenység végzésére.
- A kulturális profilhoz illeszkedő innovációs fejlesztések tesztelése.
- Kulturális ajándékcsomagok.

## ÓBUDAI MÚZEUM

[www.obudaimuzeum.hu](http://www.obudaimuzeum.hu)  
1033 Budapest, Fő tér 1.

**Söptei Eszter**  
+36 70 685 2382

[soptei.eszter@obudaimuzeum.hu](mailto:soptei.eszter@obudaimuzeum.hu)



10-70 fő



1-4 óra

**Kulturális örökség, helytörténet,  
csapatépítés, önkéntes  
program**

## TÁBORHEGYI PARK: HŐSZIGET HELYETT ZÖLD SZIGET

Az egyesület 35 éve szervez kulturális, hagyományőrző, közösségépítő programokat Óbuda-Hegyvidéken; célja a fenntartható város és közösség. 350 fős stabil tagsága van, a havonta 3000 példányban megjelenő Óhegy-Hírek mintegy 13 000 emberhez jut el. Évente közel 50 programot szervez, melyeken olykor 500 fő is részt vesz. Az egyesület őrzi épített és természeti örökségeit. Óbuda-Hegyvidék legnagyobb természeti értéke a Táborhegyi park, mely az egykori Újlak-II. téglagyári bánya mára beerdősült, 26 hektáros területe. A parknak fontos szerepe van a klímavédelemben, a zaj és a levegőszennyezettség csökkentésében; az országos ökológiai folyosó része, számos védett növény és állat éltere. A park a helyi lakosság rekreációs céljait szolgálhatja. E program az egyesület „Hősziget helyett Zöld sziget” missziójává vált.

### Vállalatoknak nyújtott szolgáltatás

Az Egyesület szívesen bevonja a vállalatok munkavállalóit a „Hősziget helyett Zöld sziget” projekt megvalósításának folyamatába:

- aktív közreműködés a terület hulladék mentésében;
- közös munka a fatelepítésben és az invazív fajok kivágásában, eltávolításában;
- kijelölt nyomvonalon mezítlásos sétány kiépítése;
- futóút kialakítása meglévő és új gyalogösvény nyomvonalán;
- természetismertető tanösvény szakaszos megvalósítása.

A környezetvédelmi munkához természetismereti programok kapcsolódnak, ahol a résztvevők szakemberektől kaphatnak hasznos információkat a területen élő növényekről, állatokról. A csapatmunkához bográcokban készült ebéd vagy vacsora kapcsolódhat.

A cél olyan közösségi programok megvalósítása, ahol a résztvevők hasznosnak érzik munkájukat, jókedvvel és örömmel feltöltődve, szívesen emlékeznek vissza a Táborhegyi parkban eltöltött napjukra.

## ÓBUDA-HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETE

[www.ohegy.hu](http://www.ohegy.hu)

1037 Budapest, Toronya u. 33.

**Felcsuti László**

+36 30 230 6994

[egyesulet@ohegy.hu](mailto:egyesulet@ohegy.hu)



20-50 fő



5-6 óra

**Természetvédelem, önkéntes  
program, csapatépítés**

# MŰVÉSZETTEL AZ EGÉSZSÉGÉRT ÉS A KÖZÖSSÉGEKÉRT

A T-Art Alapítvány 33 éve működik Óbudán. Ez idő alatt egy közel 600 darabos, minőséget és szakmai sokszínűséget képviselő, kortárs művészeti gyűjteményt hozott létre. A szakmai kuratórium munkájában a gyűjtemény gondozása mellett kiemelt szerepet kap a kortárs művészet minél szélesebb körben történő megismertetése és befogadásának segítése.

Könyvkiadással, kiállítások szervezésével és ösztöndíjakkal támogatják a kortárs művészeti élet szereplőit. Céljuk, hogy az embereket a művészet adta témák mentén beszélgetésre és alkotásra inspirálják. Hisznek abban, hogy a művészet közelebb tud vinni magunkhoz és másokhoz. Az utóbbi időben speciális, például sérülteknek szóló tárlatvezetések, élménypedagógiai foglalkozásokat, iskolai és óvodai foglalkozásokat, táborokat is tartanak.

## Vállalatoknak nyújtott szolgáltatás

Az alapítvány által kínált **élményfestés** esetében a résztvevőknek lehetőségük van többféle izgalmas technikát, eszközt kipróbálni. Az alkotás segít az embernek kikapcsolódni, elmélyülni, és közelebb kerülni önmagához, érzéseire – ezáltal önismereti élményhez jutni. Az alapítvány vállalja **alkotónapok** megtartását az alkalmazottak és családtagjaik számára, ami pozitív élményt ad, és növeli a munkavállalói elkötelezettséget a cég felé. A klasszikus csapatépítő elemeken túl alkalmazott művészeti eszköztár felszabadítóan hat a résztvevőkre, miközben fejleszti a kreativitást és a problémamegoldó képességet. A közös alkotás élménye pedig erősíti az összetartozás érzését. Ezek mellett az alapítvány biztosítani tudja rövidebb, pop-up jellegű, vagy hosszabb ideig tartó kiállítások megvalósítását is irodákban, melynek egy különleges programontja lehet a műtárgy-simogató. Az alapítvány partnerei számára biztosítja az online felületein, kiadványaiban, kiállításokon, rendezvényeken és foglalkozásokon való megjelenést. A fenti programok kombinálhatóak, igény szerint alakíthatóak.

## T-ART ALAPÍTVÁNY

[www.tartalapitvany.hu](http://www.tartalapitvany.hu)

1038 Budapest, Rózsa u. 12.

**Tenk Dóra**

+36 20 912 0770

dora.tenk@gmail.com



10-100 fő



3-4 óra

**Mentális egészség megőrzése,  
kreativitás, összetartozás**

OTTHONUNK  
**OBUDA**  
**BÉKÁSMEGYER**