Szakmai beszámoló

Támogatott neve: Youlution Egyesület
Címe: 1038 Budapest, Honvéd utca 7.
Telefonszáma: +36305926201
E- mail címe: marina.boviz@gmail.com
Támogatás összege: 500 000 Ft (ebből felhasznált: 472 390 Ft)

A projekt célja az idei évben is az egészségmegőrzés támogatása, az egészségtudatos döntések elősegítése, valamint a fenntartható életmódváltás emberközeli megközelítése volt. Kiemelt célunk volt, hogy az elméleti és mentális megközelítések mellé kézzelfogható, gyakorlati tapasztalatokat is kapcsoljunk, ezáltal még több óbudai lakost szólítsunk meg, és növeljük annak esélyét, hogy a résztvevők a mindennapjaikban is kipróbáljanak, beépítsenek apró változtatásokat az egészségük érdekében.

A pályázat keretében 2025 őszén két workshop került megvalósításra pszichológus és dietetikus szakember jelenlétével. Az első esemény témája az **„Egészséges Ősz – közös menütervezés, receptek, szezonális alapanyagbemutatóval"** volt, amely receptekkel, szezonális alapanyag-bemutatóval egészült ki. Ez az elem tudatos szakmai újításként került be a programba: célunk az volt, hogy a mentális, önismereti és elméleti megközelítéseket közelebb hozzuk a gyakorlati megvalósításhoz. A résztvevők helyi piacon beszerzett, szezonális alapanyagokkal ismerkedhettek meg és vihették magukkal haza a tanultak kipróbálására és felhasználásra, így nemcsak elméleti szinten találkoztak az említett alapanyagokkal, hanem konkrét felhasználási ötleteket és muníciót is kaptak.

Ez a gyakorlati megközelítés érezhetően pozitív hatással volt az esemény hangulatára, az ötletelésekre és az együttműködésre. A résztvevők aktívabbá váltak, könnyebben kapcsolódtak a témához, és nagyobb eséllyel fogalmaztak meg olyan lépéseket, amelyeket a saját életükben is meg tudnak valósítani. Külön öröm volt számunkra, hogy ez a forma többféle élethelyzetben lévő résztvevőt és több óbudai családot is megszólított, a jelentkezők és a tényleges résztvevők száma is magasabb volt, valamint sokszínűbb összetételű csoport alakult ki, mint korábban és nagy örömmel válogattak össze maguknak szebbnél szebb kosarakat az alapanyagokból.

A második esemény **„A sikeres és reális életmódváltás aranyszabályai"** címmel valósult meg szintén októberben. Ennek középpontjában a fenntarthatóság és a hosszú távon is működő változtatások álltak. Tudatos szakmai döntés volt, hogy nem frontális előadás formájában dolgoztunk, hanem workshop keretek között, mivel tapasztalataink szerint ez teszi lehetővé a valódi kapcsolódást, az egyéni kérdések és nehézségek megjelenését. Bár így számszerűen kevesebb embert lehet elérni, a hatás mélysége és a változás esélye jelentősen megnő. A résztvevők az eseményeket követően minden alkalommal éltek a személyes kérdezési és beszélgetési lehetőséggel is, amire külön időt biztosítunk ilyenkor számukra.

A program során fontos szerepet kapott az erőforrások tudatos és fenntartható használata is. A korábbi pályázati program keretében készített táplálkozási és önismereti naplókból még rendelkezésre álló utolsó példányokat idén fel tudtuk használni, és át tudtuk adni az érdeklődő résztvevőknek, ezzel is erősítve a folytonosságot és az önreflexiót támogató szakmai munkát.

Emellett az idei program részeként elkészült egy új, kifejezetten az őszi és az év végi – akár ünnepi – időszak nehézségeire fókuszáló szakmai anyag. Ezt az események után, december elején minden résztvevő megkapta. Ez az **Adventi egészségkalendárium** volt, amely a decemberi időszakban minden napra tartalmazott rövid, gyakorlatias, önismereti és egészségtámogató javaslatokat. Célunk ezzel az volt, hogy az októberi eseményeken elindított változás ne szakadjon meg az év végén, hanem az ünnepek és az évkezdés időszakában is támogatást kapjanak a résztvevők. Így igyekeztünk hosszabb távú hatást elérni, és növelni annak esélyét, hogy akár egészen apró, de számukra fontos lépéseket tegyenek saját céljaik és egészségük felé.

A program tapasztalatai megerősítettek bennünket abban, hogy az emberközeli, személyes kapcsolódásra épülő, gyakorlati elemekkel kiegészített workshop forma valódi értéket teremt. A jövőben is keressük azokat az apró szakmai fejlesztéseket és módszertani megoldásokat, amelyekkel tovább tudjuk támogatni mindazokat, akik nyitottak arra, hogy az egészségükkel és életmódjukkal tudatosan foglalkozzanak.

Budapest, 2026.01.20.

yOuLution Szemléletformáló Egyesület
1038 Budapest, Honvéd utca 7.
Adószám: 19089360-1-41
Nyilv.sz.: 01-02-0017009
Bszsz.: 16200151-18547106
www.youlution.hu

Váradi-Szitha Ábel

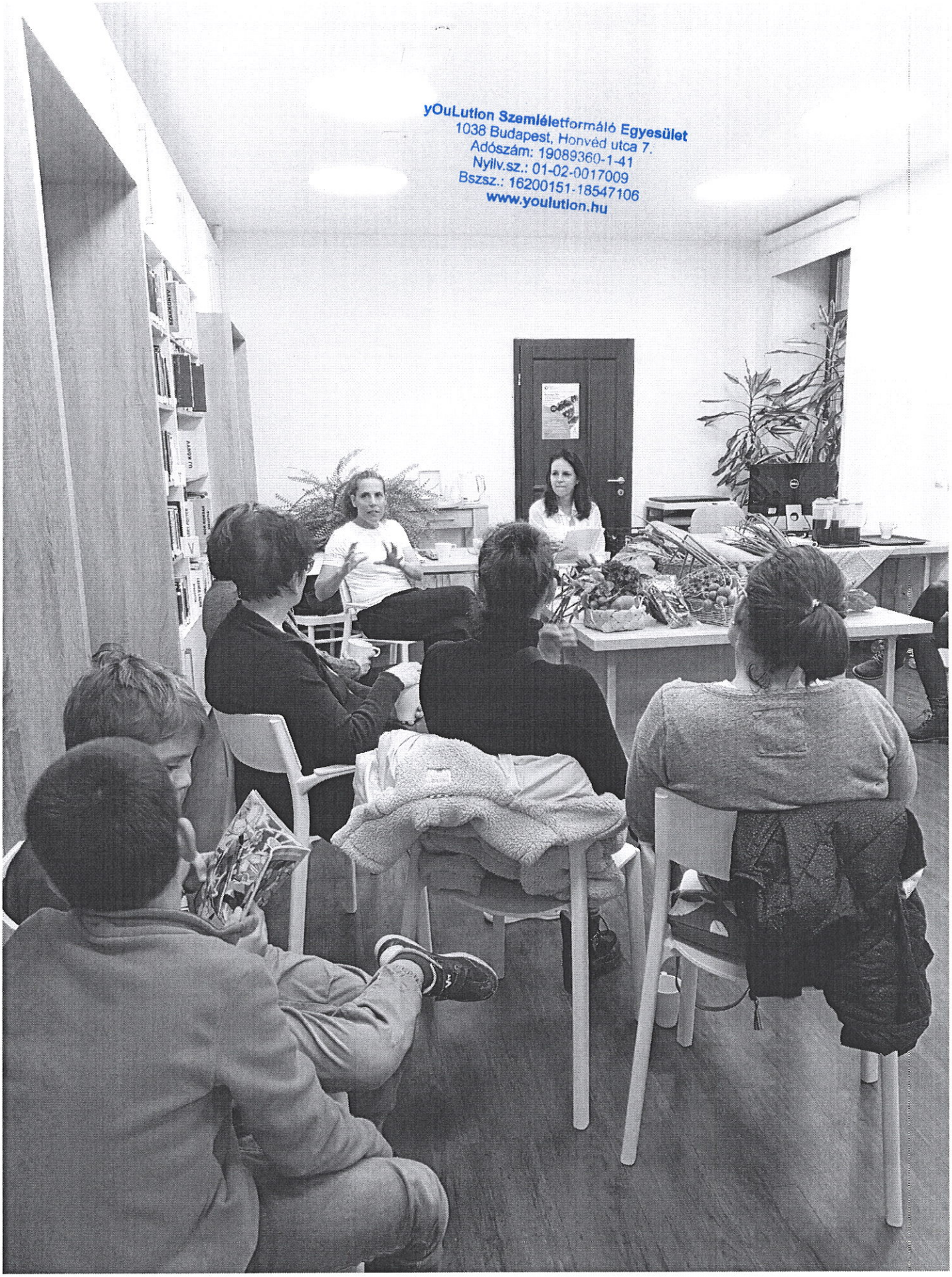
elnök

yOuLution Szemléletformáló Egyesület

yOuLution Szemléletformáló Egyesület
1038 Budapest, Honvéd utca 7.
Adószám: 19089360-1-41
Nyilv.sz.: 01-02-0017009
Bszsz.: 16200151-18547106
www.youlution.hu

yOuLution Szemléletformáló Egyesület
1038 Budapest, Honvéd utca 7.
Adószám: 19089360-1-41
Nyilv.sz.: 01-02-0017009
Bszsz.: 16200151-18547106
www.youlution.hu

yOuLution Szemléletformáló Egyesület
1038 Budapest, Honvéd utca 7.
Adószám: 19089360-1-41
Nyilv.sz.: 01-02-0017009
Bszsz.: 16200151-18547106
www.youlution.hu


yOuLution Szemléletformáló Egyesület
1038 Budapest, Honvéd utca 7.
Adószám: 19089360-1-41
Nyilv.sz.: 01-02-0017009
Bszsz.: 16200151-18547106
www.youlution.hu

yOuLution Szemléletformáló Egyesület
1038 Budapest, Honvéd utca 7.
Adószám: 19089360-1-41
Nyilv.sz.: 01-02-0017009
Bszsz.: 16200151-18547106
www.youlution.hu

yOuLution Szemléletformáló Egyesület
1038 Budapest, Honvéd utca 7.
Adószám: 19089360-1-41
Nyilv.sz.: 01-02-0017009
Bszsz.: 16200151-18547106
www.youlution.hu