



Pályázati adatlap

Civil pályázat 2025

Kérjük, géppel töltsse ki, és ne szerkessze át!

1. Pályázó szervezet adatai

| | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| Pályázó szervezet neve: | Lelki Egészségvédő Alapítvány |
| Székhelye/Telephelye: | 1149 Budapest, Bornyák tér 17. |
| Levelezési címe: | 1590 Budapest Pf. 277. |

2. Pályázó szervezet egyéb azonosítói

| | |
|---|---|
| Hivatalos képviselőjének (elnöke) - neve: | dr. Nagy Rita |
| - telefon: | [REDACTED] |
| - e-mail: | [REDACTED]@e.hu |
| Megvalósításért felelős személy - neve: | Fogarasi Lajos |
| - telefon: | [REDACTED] |
| - e-mail: | [REDACTED]@er.net |
| A pályázó szervezet adószáma: | 18044328-1-42 |
| A pályázó szervezet bankszámlaszáma: | 10201006 – 50214291 |
| Számlavezető pénzüintézet neve, címe: | K&H Bank, 1051 Budapest, Arany János u. 20. |
| Alapítás időpontja: (alapító okirat, vagy alapszabály dátuma): | 1993.03.10 |
| Törvényszéki nyilvántartásba vételi határozat száma, helye: | Pk.60184/1993/2 Budapest |
| Szervezet webcíme: | www.lelkiegeszsegert.hu |



Pályázati adatlap

3. A szervezet pályázatának címe

LEA Nyílt napok

4. A pályázattal elérni kívánt cél bemutatása

(Kérjük, részletesen mutassa be a pályázattal elérni kívánt célokat.)

A hozzánk fordulóknak segítséget kívánunk nyújtani önmaguk megismerésében, a környezetből származó konfliktusok kezelésében, munkahelyi, kapcsolati, tanulási problémák megoldásában. Az önkifejezés legkülönbébb változatain – mint például a verbális megfogalmazáson, meseelemzésen, rajzoláson, festésen, mintázáson, testorientált terápiákon – keresztül lehetőség nyílik a hozzánk fordulók számára, hogy önmagukat és környezetüket jobban megismerjék és megértsék. Szolgáltatásaink „szelíd gyógymódnak” tekinthetők, mivel pszichológiai és pszichoterápiás segítségnyújtás és különféle fejlesztő tréningek által történik az egészség helyreállítása. Segítő módszereink alkalmazkodnak a páciens egyéniségéhez és a probléma jellegéhez.

Alapítványunk fontosnak tartja a szociálisan hátrányos helyzetű, nehéz anyagi körülmények között élő, illetve krónikus betegségben szenvedő páciensek támogatását, és számukra kedvezményes díjú, egyéni és csoportos pszichológiai ellátás biztosít.

5. A pályázat célcsoportjának ismertetése

(Kérjük, részletesen mutassa be a pályázat célcsoportját.)

A nyílt napokat Zugló lakosai részére szerveztük az alapítvány munkatársainak részvételével. A nyílt napokat a kollégákkal, önkéntesekkel, meghívottakkal tartott konzultációk kísérték. A konzultációk célja az egyéni, illetve csoportfoglalkozásokon, terápiákon elhangzottak megvitatása, a tapasztalatok összegzése, az alapítvány tevékenységének kiszélesítése, a lakossági kapcsolatok fejlesztése. A konzultációkon a szakmai vezetők szupervíziót is tartottak a pszichológiai mentálhigiénés, illetve terapeuta tevékenységet végző kollégák számára.

Összegezve a programok célcsoportjai: Zugló lakosai, az alapítvány munkatársai, a partnerszervezetek munkatársai, önkéntesei, és mellettük szívesen fogadjuk azok érdeklődését is, aki nem Zuglóban laknak, de itt dolgoznak a pszichológia, pedagógia, a szociális munka területén.



Pályázati adatlap

6. A pályázat indokolttsága

(Kérjük, részletesen mutassa be, hogy miért van szükség a pályázat megvalósítására. Térjen ki arra, hogy mindez hogyan befolyásolja a célcsoport helyzetét.)

A nyílt napok rendkívül fontos események. Nemcsak azért, mert a látogatók megismerhetik működésünket, céljainkat, munkatársainkat, de azért is, mert a nyílt napok által „emberközeli” hozhatók a pszichológiai módszerek. Rendkívül fontos a felvilágosítás, ismeretterjesztés melyek révén elérhető, hogy az érintettek a problémáikkal szakemberekhez forduljanak, elérhető, hogy az emberek tájékozottabbak legyenek a pszichológiai problémák területén, hamarabb felismerjék a problémákat, megtudják, milyen problémával hova lehet fordulni. A kezelésekkal, a felvilágosítással elérhető az ártalomcsökkentés, a krízishelyzetek feloldása, vagy legalábbis a megoldások megközelítése, sőt a megoldások elérése. Nem utolsó sorban figyelmes és segítő beszélgetésekkel, konzultációkkal, az időben kapott és kért segítséggel megelőzhető a függőségek kialakulása.

7. A pályázat keretében megvalósítani tervezett tevékenységek

(Kérjük, minimum 1, maximum 3 oldal terjedelemben, részletesen mutassa be a pályázatban tervezett tevékenységeket, továbbá – amennyiben értelmezhető – ezek számszerűsíthető eredményeit.)

11 éves hagyományt szeretnénk folytatni. Évek óta, sőt már legalább egy évtized óta veszünk partnerként (és ötletgazdaként) részt pszichológiai nyílt napok szervezésében. Az ötödik éve nagyon sikeresen folynak programjaink Zuglóban, ezt kívánjuk folytatni.

Az idej nyílt napok a zuglói székhelyünkön lennének.

A nyílt napok meghirdetésük után igen gyorsan megtelnek. Minden évben kellett „ráadás” programokat is tartanunk a nagy érdeklődés miatt.

A rendezvények címe:

LEA Nyílt napok

A tervezett időpontok:

2025. augusztus-december

valamint pszichológiai konzultációk a tárgyidőszakban 2025. májusa és decembere között.

A nyílt napokra Zugló lakosait várjuk. Reggel 10-től este 8-ig állunk Bosnyák téri székhelyünkön a látogatók rendelkezésére. Irodánk közvetlen kertkapcsolatos.

Az évek tapasztalatai alapján – jó idő esetén – nem csak irodánkban, de az udvaron is tartunk foglalkozásokat.

A nyílt nap rendkívül fontos, mert nemcsak megismerhetik a látogatók működésünket, de azért is mert „emberközeli” hozhatók a pszichológiai módszerek. Áttörhetők egyes falak, melyek megakadályoznak sokakat abban, hogy problémáikkal forduljanak szakemberekhez, sőt az is elérhető, hogy a lakosság tájékozottabb legyen a pszichológiai problémák felismerésében, illetve abban, hova lehet fordulni, azok kezeléséért, az ártalmak csökkentéséért.

A látogatókat teával, kávéval, aprósüteménnyel, szendvicsekkel, frissítőkkal kínáljuk.



Pályázati adatlap

A nyílt napokon a látogatók

- részt vehetnek egyéni pszichológiai tanácsadásokon és
- betekintést nyerhetnek showcase-ek során a mese- és művészetterápiás műhelyek működésébe,
- kerekasztal-beszélgetéseken vehetnek részt. Pszichológiai útmutatásokat kaphatnak és betekinhetnek a belső működésünkbe,
- nyomtatott ismeretterjesztő anyagokkal találkozhatnak,
- relaxációs technikákat tanulhatnak,
- ismereteket szerezhetnek pszichés problémák kezeléséről,
- és ami nagyon fontos, személyes kapcsolatba kerülhetnek pszichológusokkal, megismerkedhetnek szakemberekkel, így könnyebben fordulhatnak a jövőben hozzánk, könnyebben szánhatják rá magukat arra, hogy tanácsadást, kezelést kérjenek maguknak a jövőben.

A nyílt napok előtt konzultációkat folytatunk, illetve azokat követően szupervíziós foglalkozásokat tartunk a nyílt napokon résztvevő kollégákkal.

A programokat internetes felületeinken, szórólapokon, kör e-mailekkel, és a helyi sajtón keresztül fogjuk népszerűsíteni.

A résztvevőknek több információs anyagot és ismertetőt készítünk.

8. A pályázat eredményének népszerűsítésére tervezett intézkedések

(Kérjük, részletesen mutassa be, hogy milyen intézkedéseket tervez a pályázat eredményeinek kommunikációjával, népszerűsítésével kapcsolatban.)

Mindig nagy hangsúlyt fektetünk a promócióra. Nem csak a közvetlen, de a közvetett elérés is fontos.

Közvetve ezeket tudunk bevonni, mivel a reklámunk a közösségi oldalunkon, partneroldalainkon és webes felületünkön havi sok ezer látogató van.

Nem csak az közvetlen eredmény fontos, azaz azok, akik ellátogatnak hozzánk, hanem a közvetített üzenet is.

Sokan vannak, akik nem jelzik, hogy érdeklődnek a programjaink, kezeléseink iránt, különösen nem nyilvánosan, hanem egy-egy felhívás révén gondolják úgy, hogy hozzánk forduljanak.

Ugyanilyen fontosak beszámolók, értékelések is. Azok üzeneteket közvetítenek, Az internetes eléréseket mindig kiegészítjük a hagyományos promóeszközökkel is: plakát, szórólap, és természetesen igénybe vesszük a sajtó segítségét is.

A rendezvényeket követően is folytatjuk a promóciót. Mindig beszámolunk az eredményekről. Természetesen ezt fogjuk tenni idén is.



9. A pályázó szervezet tárgyévét megelőző két évi tevékenységének rövid összefoglalója

Alapítványunk idén már harminckét éves múltat tekint vissza. A három évtizedes munkánk során szervezetünk tevékenysége évről évre hatékonyabb, nagyobb hatókörű. Alaptevékenységünk nem változott, hanem egyre szélesebb spektrumban tevékenykedünk. Alapítvány 1993 óta működik Zuglóban. A hozzánk fordulóknak segítséget kívánunk nyújtani önmaguk megismerésében, a környezetből származó konfliktusok kezelésében, munkahelyi, kapcsolati, tanulási problémáik megoldásában. Az önkifejezés legkülönbözőbb változatain – mint például a verbális megfogalmazáson, meseelemzésen, rajzoláson, festésen, mintázáson, testorientált terápiákon – keresztül lehetőségük nyílik arra, hogy önmagukat és környezetüket jobban megismerjék és megértsék. „Szelíd gyógymódjaink” (mivel pszichológiai és pszichoterápiás segítségnyújtás és különféle fejlesztő tréningek által történik az egészség helyreállítása) alkalmazkodnak a páciens egyéniségéhez és a probléma jellegéhez, elősegítjük a problémákkal küszködők társadalmi integrációját.

Tevékenységeink:

- egyéni pszichológiai kezelés felnőtteknek, serdülőknek, gyermekeknek
- család- és párterápia
- egyéni és csoportos önismereti tréningek
- autogén tréningek
- az OH és a SOTE által akkreditált művészeti- és meseterápiás képzések
- **konferenciák, nyílt napok, előadások szervezése**

A legfontosabb programjaink:

RENDEZVÉNYEK:

A rendezvények nyilvánosak, mind a szakma, illetve a segítő szakmákban dolgozók, mind az nagy közönség számára egyaránt érdekesek és hozzáférhetők.

Az előadások, workshopok és kerekasztal-beszélgetések keretében szakemberek és meghívott előadók segítségével lehet körbejárni a lelki egészséghez vezető utak témakörét. A rendezvényeken hallhatunk előadásokat a hit és az elme gyógyító erejéről, a boldogság lelki egészségvédő hatásáról, a családtörténeti tudás fejlődésre gyakorolt jelentőségéről, a transzperszonális pszichoterápiáról, az egyéni és a családi lelki egészség kapcsolatáról, a problémás internethasználatról, a függőségekről, a pszichológia tudományáról, a pszichológiai tanácsadások fontosságáról, illetve találkozhatunk a legkorszerűbb és legnépszerűbb módszerekkel.

PSZICHOLÓGIAI AMBULANCIA:

A nehéz élethelyzetbe kerültek, vagy a családi, egyéni problémákkal küszködők számára egyaránt igyekszünk kezeléseket, tanácsadást nyújtani.

Az alapítvány a szociálisan hátrányos helyzetű kliensek egyéni és kiscsoportos pszichológiai kezelését azért tartja kiemelten fontosnak, mert ezen csoportok résztvevőinél fokozottan jelentkeznek a lelki problémák, krízisek és szakszerű segítség nélkül veszélyeztetettek a pszichés betegségek (depresszió, szorongás, pánikbetegség), a drog, az alkohol, a társadalmi lecsúszás, és az öngyilkosság irányában. Az időben elkezdett kezelés javíthatja a személyek életminőségét, testi és lelki egészségi állapotát, és megelőzheti a későbbi súlyosabb állapotok kialakulását, valamint a drog és az alkoholfogyasztást, ami mind az egyénnek, mind a



Pályázati adatlap

társadalombiztosításnak nagyságrendekkel nagyobb anyagi és személyes ráfordítást jelenthet.

ÖNISMERETI FOGLALKOZÁSOK, AKKREDITÁLT KÉPZÉSEK:

Itt röviden összefoglalnánk, hogy a képzéseknek, önismereti foglalkozásoknak mi a hatásmechanizmusa:

- önkifejezés, önismeret, önreflexió fejlesztése
- megvédi az egyént attól, hogy a traumatikus élményeiből, frusztrációiból származó indulatait, feszültségeit a környezete, illetve önmaga elleni agresszióba fordítsa, vagy valamely szer használatával szabaduljon meg azoktól
- személyes veszteségek alkotásban történő feldolgozása
- személyközi kapcsolatok és szocializáció fejlesztése a csoportban történő alkotás, majd a készült alkotások közös megbeszélése által
- az önismeret fejlesztése hozzásegít a nehéz élethelyzetek könnyebb kezeléséhez, a valós problémák felismeréséhez, konfliktusok könnyebb elviseléséhez, az énerő visszaszerzéséhez. Mindezek hozzájárulnak a konfliktusok feloldásához, segít a társadalmi, munkaerő piaci reintegrációban
- segítik a letapadt, megrekedt traumatikus élmények felszínre jutását és egyben feldolgozását az alkotófolyamat által,
- alkalmasak a már függőségben szenvedők terápiájára is. A szenvedélybetegek, függők legtöbbször érzelmek és szeretethiánytól szenvednek, ill. fokozott érzelmi igény jellemzi őket. A szeretet utáni vágyat valamely „szer” csak ideig-óráig pótolhatja, érzelmi elárasztást és eufóriát biztosítva.
- az érzelmek, élmények kiscsoportos feldolgozása és megbeszélése lehetőséget nyújt a visszajelzésre, segíti a szempontváltást és a problémák átkereteződését.

- *SZUPERVÍZIÓS CSOPORTOK*: szupervíziós és szakmai konzultációs csoportok az Alapítványnál dolgozó szakemberek, valamint kívülről jelentkező pszichológusok, pedagógusok, és mentálhigiénés szakemberek számára
 - *ELTE HALLGATÓK OKTATÁSA*
 - *PSZICHOLÓGIAI ÉS ÉLETVEZETÉSI PREVENTÍV TERÁPIÁK ÉS DROGPREVENCIÓ NYÚJTÁSA RENDEZVÉNYEKEN,*
 - *EGYÜTTMŰKÖDÉS SZAKMAI SZERVEZETEKSEL,*
 - *EGYÜTTMŰKÖDÉS CIVIL SZERVEZETEKSEL,*
- RÉSZVÉTEL A ZUGLÓI CIVIL KEZDEMÉNYEZÉSEKBE, SZAKMAI FÓRUMOKON, A KEF MUNKÁJÁBAN*

10. Az igényelt támogatással kapcsolatos adatok

| | |
|--|---|
| - pályázaton igényelt támogatás összege: | 500.000 Ft |
| - pályázati cél megvalósításának önköltsége: | 500.000 Ft |
| - pályázati cél megvalósításának időpontja: | 2025. május 1. és 2025. december 31. között |

11. A pályázat megvalósítása során közreműködő szakemberek, intézmények felsorolása

| |
|--|
| |
|--|



Pályázati adatlap 2025

adatlap 1. sz. melléklete

Költségvetés-tervezet

Szervezet neve:

Támogatható tevékenység(ek) megnevezése:

| Költség típusok (tervezett költségvetés) | Összeg /Ft/ | Költségsorok szöveges magyarázata |
|--|----------------|---|
| Dologi kiadások: (programhoz kapcsolódó költségek!) | | |
| ➤ Irodaszer, nyomtatvány (programhoz kapcsolódó pl: toll, ceruza, papír, toner, füzetek, ragasztó, gémkapocs, mappák, etikett címke stb.) | 50 000 | |
| ➤ Egyéb anyag beszerzés (pl. programhoz kapcsolódó eszközök, ami felhasználásra kerülnek pl. koszorú, kézműves anyag) | 100 000 | eszközök |
| ➤ Élelmiszervásárlási költség (saját beszerzésű élelmiszer) (cigaretta, alkohol <u>nem!</u>) | | |
| Felhalmozási célú kiadások: | | |
| ➤ Kisértékű tárgyi eszközök (nettó 100.000 forintig) | 50 000 | számítástechnika |
| Szolgáltatások költségei: (programhoz kapcsolódó költségek!) | | |
| ➤ Bérleti díjak (csak rendezvény esetén) | | |
| ➤ Szállítási szolgáltatás díja (taxi, vonat, busz, szgk: http://nav.gov.hu/nav/szolgáltatások/uzemanyag ha ilyen van akkor szükséges : kiküldetési rendelvény, útnyilvántartás) | | |
| ➤ Szállásköltség (panzió, tábor, szálloda, kemping, sátorbérlés) | | |
| ➤ Étkezési költség (éttermi szolgáltatás, cukrászda, kávézó) | | |
| ➤ Egyéb szolgáltatás (catering, kulturális belépők, fürdőbelépők, ezen szolgáltatások csak számla alapján: pl. fellépő, műsorvezető, oktatás/foglalkozásvezető) | 200 000 | szupervízió, oktatás, pszichológiai tanácsadás, egyéb humán ellátás |
| ➤ Kiadványszerkesztés, nyomdai és reklámszolgáltatás (pl: szórólap, plakát, reklámok, felhívás, újságban való hirdetés, kivéve fénymásolás!) | | |
| Működési célú kiadások: | | |
| Közüzemi díjak (víz, gáz, áram, csatornadíj) | | |
| Telefondíj (csak a civil szervezet nevére szóló számla számolható el) | 80 000 | |
| Internet szolgáltatás díja (csak a civil szervezet nevére szóló számla számolható el) | 20 000 | |
| Kiadások összesen: | 500 000 | |

Budapest, dátum 2025. július 7.

PH.

NAGY RITA

.....
hivatalos képviselő – elnök - neve
(nyomatott betűvel)

.....
cégszerű aláírása

**LELKI EGÉSZSÉGVÉDŐ
ALAPÍTVÁNY**
1149 Budapest, Bosnyák tér 17.
Adószám: 18044328-1-42