

## **Beszámoló**

### **a 201108/02401 számú szerződésben vállalt feladatokról**

#### A megvalósított előadássorozat részletes bemutatása:

A Kertvárosi Kultúrkört 2021. tavaszán kezdtük el szervezni azzal a céllal, hogy az Ugrifüles Nonprofit Kft közösségi tereiben kialakítsunk egy családokat is magában foglaló közösséget előadások, családi napok szervezésével, melyet az NKA Ismeretterjesztő Kollégium által támogatott pályázatunkból tudtunk megtenni. A sorozatunknak önálló facebook oldalt (<https://www.facebook.com/kkulturkor>) hoztunk létre, ahol visszakereshetők, jelenleg is megtekinthetők az előadások.

Honlapunk címe: <https://ugrifules.com/palyazatok>, ahol a pályázathoz kapcsolódó beszámoló elérhető.

Összesen 10 db előadás valósult meg, részben online, részben jelenléti formában.

Április 30-án dr. Kádár Annamária pszichológussal indult a sorozatunk, aki a boldogság titkát próbálta megfejteni, illetve a hallgatóságot egy közös gondolkodásra indítani a „Hol van a boldogság, mi van a boldogsággal?” című előadásával (Kapcsolódó számla sorszáma: SYNERGY472, elszámolt összeg 120.000,- Ft).

Következő előadónk május 09-én, Szigeti Edit, természetfotós, a Nimród folyóirat munkatársa volt, a madárbarát kert fontosságáról beszélt, majd be is mutatta ezt néhány szemléltető tárgy segítségével (Kapcsolódó számla sorszáma: TZBSA2869889, elszámolt összeg 100.000,- Ft).

Őt követte Wiesner Zsóka, szupervízor, aki a családon belüli szeretetnyelvekről és az érzelmi intelligenciáról tartott előadást (Kapcsolódó számla sorszáma: E-SZPRV-2021-18, elszámolt összeg 60.000,- Ft).

Május 29-én Dr. Lakner Szilvia coach, szervezetfejlesztőt arra kértük, hogy a pandémia alatti és utáni helyzetünket segítsen feldolgozni a Reziliencia megismertetésével. Az előadás a nehéz helyzetekhez való gyors és hatékony alkalmazkodási technikákat, lehetőségeket mutatta be (Kapcsolódó számla sorszáma: E-LRT-2021-6, elszámolt összeg 40.000,- Ft).

Júniusi online előadónk Limpár Imre tanácsadó szakpszichológus volt, aki a személyiségünk és a sikereink kapcsolatáról beszélt „A siker fejben dől el?” előadásában, melyet a terjedelme miatt két részben lehet megtekinteni június 5-től, és 12-től (Kapcsolódó számla sorszáma: Q2-2021-20, elszámolt összeg 120.000,- Ft).

Május 29-én ismeretterjesztő hangszeres bemutatóra került sor a Kult-Agóra64 Bt szervezésében, melyet a kicsik és nagyok is nagyon élveztek (Kapcsolódó számla sorszáma: 0003/2021, elszámolt összeg 35.000,- Ft).

A nyári szünet után Wagenhofferné Pohl Magdolna természetgyógyász augusztus 16-án nagyon sok hasznos tanáccsal látta el a családokat az „Újra közösségben, immunerősítés gyógynövényekkel” című előadásában, mellyen az érdeklődők már személyes megjelenéssel vehettek részt (Kapcsolódó számla sorszáma: WHM-2020-17, elszámolt összeg 30.000,- Ft).

Augusztus 19-én Sárfi-Szakács Ildikó gyermekpszichológust hallhattuk egy nagyon aktuális témában. Sok családnál szeptemberben a gyermek óvodába vagy iskolába indult. Nekik igyekeztünk segíteni „A fejlődést támogató beszoktatás” legfontosabb kérdéseiről tartott előadással (Kapcsolódó számla sorszáma: SI-2021-110, elszámolt összeg 30.000,- Ft).

Augusztus 23-án Vaszyly-Hegedüs Andrea logopédus, gyógypedagógus tartott előadást a „Beszéd és mozgásfejlődés óvodáskorban” címmel, melyre sokan voltak kíváncsiak (Kapcsolódó számla sorszáma: TZBSA7509997, elszámolt összeg 15.000,- Ft).

A programsorozat zárásaként 2021.08.31-én Horváth Attila tartott ismeretterjesztő előadást „Keszthely természeti értékeiről” (Kapcsolódó számla sorszáma: LN5SA4697808, elszámolt összeg 80.000,- Ft).

A programok megvalósításának érdekében tárgyi eszközök kerültek beszerzésre az alábbiak szerint: GoPro HERO9 Black (CHDX-901-RW) típusú videokamera, melyekkel az előadásokat rögzítettük és fényképeztünk, illetve az eszköz használatához kapcsolódó Jupio JBG-N013 portrémarkolat (Kapcsolódó számla sorszáma: VO2021/1514745, elszámolt összeg 163.685,- Ft). Az eszközhöz 3 lábú GoPro 3-Way típusú állványt is vásároltunk (Kapcsolódó számla sorszáma: HUN8-SZ-1253154, elszámolt összeg 6.315,- Ft).

#### Eredmények ismertetése:

A pandémia miatt a sorozat első felében online megjelenési formát használtunk, melyben a megtekintések száma 40-60 fő volt alkalmanként.

Később az előadások személyes jelenléttel zajlottak, de videofelvételt ezekről is készítettünk a facebook csoportunk követői számára.

A csoport tagjainak száma 352 fő, az egyes bejegyzések összes eléréseinek száma meghaladja az 5000-et.

## Online részvétel igazolása:

Közzétéve	Bejegyzés	Elérés
2021. 08. 15. 22:33	Kedves Érdeklődők! Még pár hétig élvezhetjük a nyarat. Többen jól megérdemelt szabadságukat töltik, kikapcsolódnak, bekapcsolódnak, töltődnek! Mi ismét hoztunk egy nagyon jó 16 perces előadást, ami a választás lehetőségéről szól. Ezzel naponta több alkalommal szembe kerülünk. Miért nehéz a felelősségvállalás, és még nehezebb a döntés egy választási helyzetben? A következő előadást Dr. Fekete Andrea kutatóorvostól, cégvezetőtől hallhatjátok. Andrea gyermekgyógyászként végzett, három fiú édesanyja, nemzetközileg is elismert kutató. 15 éve vezeti a cukorbetegséghez kapcsolódó vesekárosodás és a depresszió molekuláris hátterét vizsgáló kutatócsoportot. Társalapítója és vezetője egy gyógyszerfejlesztő cégnek, mely új vesevédő készítmények és szervátültetésben használható tárolófolyadékok kidolgozásával foglalkozik. Miután van választási lehetőségek, remélem úgy fogtok dönteni, hogy meghallgatjátok és használjátok nyitott szívvel-lélekkel a hallottakat!! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wK7CTx1pkE0">https://www.youtube.com/watch?v=wK7CTx1pkE0</a>	73
2021. 08. 05. 20:30	Kedves K3 tagok, követőink! Nagyon izgalmas témát hoztam erre a hétre: Tari Annamária pszichológus - Online gyerekek és offline szülők – narcisztikus önbecsülés és a valóság kapcsolata 15 perces előadárészletét érdemes megnézni annak, aki kisgyermeket nevel. Hogyan nyújthat a család biztonságot a "z" és "y" generációs gyermekeinknek? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O8fMmNBZIGI">https://www.youtube.com/watch?v=O8fMmNBZIGI</a>	78
2021. 07. 27. 21:46	Kedves K3 tagok, érdeklődők! Kriston Andreát, valamint az általa kidolgozott intim torna módszert sokan ismerjük. De vajon mit jelenthetnek a következő számok: 100 perc, 2 óra, 14 érintés. A következő 22 perces előadásával Andrea tabukat döntöget, és olyan tanácsokat ad a párkapcsolatunk karbantartásához, amiért érdemes rá szólni ezt a "kávészünetnyi" időt! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cb3a3YFGu8A">https://www.youtube.com/watch?v=Cb3a3YFGu8A</a>	59
2021. 07. 19. 19:04	Miért példaértékű a következő történet, melyben szó van újrakezdésről, kitarásról? Hogyan jutott el a 2012-es londoni olimpiai bajnoki éremig 10 km nyílt vízi úszással Risztov Éva hosszútáv úszó? Nem fogod megbánni, ha meghallgatod Risztov Éva 20 perces előadását. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EP552Ph-oVE">https://www.youtube.com/watch?v=EP552Ph-oVE</a>	89
2021. 07. 11. 12:44	Kedves K3 tagok, érdeklődők! Én szeretem a verseket! Talán ezért is alakult úgy, hogy a gyerekeim verseken és meséken nőttek fel! Miért is jó nekünk a versekkel közelebbi kapcsolatba kerülni? Hogyan segítik az életben való eligazodásunkat? Hallgassátok szeretettel Szabó T. Anna költőnő 19 perces előadását erről a témáról: A kötél és a kő, avagy mire jó a vers? címmel. „Költő vagyok, a vers az életem. Hiszem, hogy nem luxustermék, hanem segítség az élethez, olyan alapvető, mint a kényelmes cipő vagy a jó szemüveg. A vers három legfontosabb funkciója, hogy megtanít figyelni, megállítja az időt, és erőt ad: nehéz pillanatainkban megmentheti az életünket – ahogy például egy Mawson nevű sarkkutatóval történt, mikor halálveszedelemben lógott egy jégszakadékban, vagy velem, mikor válságban voltam kamaszkoromban. Aki verseket hord a fejében s a szívében: szabad ember.” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6qh0EPiG4">https://www.youtube.com/watch?v=6qh0EPiG4</a>	80
2021. 07. 07. 22:25	Kedves Kultúrkör követőink! Az előadóinknál is beköszöntött a nyári szabadság, így a következő időszakban olyan online előadásokat osztunk meg, melyek reményeink szerint, nektek is tetszeni fognak. Hallgassátok szeretettel az utolsó előadónk, Limpár Imre tanácsadó szakpszichológus rövid (12 perces) előadását "Hol tart az életem?" címmel. Talán nektek is van időtök egy kis lassításra, visszatekintésre, tervezésre. Imre egy nyári elvonulásra biztat bennünket, melyet érdemes kipróbálni. <a href="https://pszichoforyou.hu/hol-tart-az-eletem">https://pszichoforyou.hu/hol-tart-az-eletem</a>	53
2021. 06. 11. 21:39	Kedves Érdeklődők! Ezen a héten ismét Limpár Imrét hallgathatjátok, aki a sikerről szóló előadását folytatja június 12-én 19.00 órától. Köszönjük, ha velünk tartasz! <a href="https://youtu.be/FzP77geHo3E">https://youtu.be/FzP77geHo3E</a>	384
2021. 06. 05. 9:02	Kedves K3 tagok, érdeklődők! Ma este Limpár Imre előadásának 1. részét hallgathatjátok meg a sikerről. Ha most megkérdezném, kinek mit jelent a siker, akkor más-más mondatok hangoznának el. Gary Chapman ezt írta a sikerről: "Siker az, amikor a világnak az a szeglete, amelyet magunkénak mondhatunk, jobbá lesz általunk." Az előadás 1. része 20 perces, és érdemes meghallgatni! <a href="https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FVFP_IH7rZbOc%3Ffbclid%3DIwAR3V-Xxc3Zhm5cRN5tBYGAepiD5m9ZZUKaeqHEYkoiuUtpPPSnWTeQYIQmw&amp;h=AT00ipaea_rO5slelhrfKv0cF3vggOLX92eNpZqule0F1uAv95Aae76Rs9yJb3m9WRjvkm4rFfBcd2yuXMvv2_HtqAawT03fDbhe4mJony0mkgS4SHVIOhIL1X8b8ibHEo">https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FVFP_IH7rZbOc%3Ffbclid%3DIwAR3V-Xxc3Zhm5cRN5tBYGAepiD5m9ZZUKaeqHEYkoiuUtpPPSnWTeQYIQmw&amp;h=AT00ipaea_rO5slelhrfKv0cF3vggOLX92eNpZqule0F1uAv95Aae76Rs9yJb3m9WRjvkm4rFfBcd2yuXMvv2_HtqAawT03fDbhe4mJony0mkgS4SHVIOhIL1X8b8ibHEo</a>	518
2021. 05. 29. 9:04	<a href="https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F4hgM9Gpt2Qo%3Ffbclid%3DIwAR1r060o0tFljf22mzUIQf-Ehdrvja1LI7dAAciGVkAoCptOeGOUehU5T4c&amp;h=AT3hqQ10gihum2fcrMw9XnOyFL">https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F4hgM9Gpt2Qo%3Ffbclid%3DIwAR1r060o0tFljf22mzUIQf-Ehdrvja1LI7dAAciGVkAoCptOeGOUehU5T4c&amp;h=AT3hqQ10gihum2fcrMw9XnOyFL</a>	69

	EKmjKvEXkXPUZ4PCxCG2qgZ5LfxVGSqrmb9YIBFiT5ZkqauRWdn8qo1TsROFtaEyQXjGni_zehlBOUEP_O5wIukokepuKULnbJNTsQeiU	
2021. 05. 28. 22:46	Kedves Érdeklődők! Az elmúlt egy év nem volt könnyű időszak számunkra. Ki nehezebben, ki könnyebben tudta ezt elviselni vagy kezelni? Lakner Szilvia előadásából megtudhatod, hogy mi a reziliencia, mik azok a belső biztos pontjaid, amik megtartanak a nehéz helyzetekben? Hogyan tudod létrehozni a saját dinamikus egyensúlyodat? Vajon lehet-e tanulni a rugalmasságot? Az előadáson tippeket kapsz ahhoz, hogy milyen módon tudsz rátalálni azokra a belső biztos pontjaidra, amikre a legnagyobb változások és nehézségek során is számíthatsz. Szeretettel ajánlom figyelmedbe Dr. Lakner Szilvia coach, szervezettefejlesztő kedves barátnőm előadását. Neked is hasznos lehet!	1,1K
2021. 05. 15. 21:03	Kedves K3 tagok, érdeklődők! Május 15-én van a Családok Nemzetközi Napja. Az ENSZ 1994-ben nyilvánította ezt a napot a Család Nemzetközi Napjává. "A család is ...olyan valami az életben, ami becses...olaj az élet lámpásában." írta Gárdonyi Géza. Ennek kapcsán kértük meg Wiesner Zsóka szupervizort, hogy beszéljen a fejleszthető EQ-ról, azaz a sokat emlegetett érzelmi intelligenciáról. A Keszthelyen élő szakember előadása május 16-án 19.00 órától tekinthető meg. Köszönjük, ha megnézik, és barátaitoknak, ismerőseiteknek is ajánljátok! <a href="https://youtu.be/WGXDuLzA1Y">https://youtu.be/WGXDuLzA1Y</a>	111
2021. 05. 12. 12:42	<a href="https://www.zaol.hu/kozelet/helyi-kozelet/kertvarosi-kulturkor-indul-keszthelyen-5197135/">https://www.zaol.hu/kozelet/helyi-kozelet/kertvarosi-kulturkor-indul-keszthelyen-5197135/</a>	184
2021. 05. 09. 17:44	Szeretettel ajánlom megtekintésre Szigeti Edit nagyszerű előadását! <a href="https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DdkO78MO5ISA%26fbclid%3DIwAR2SsZr__bS94aveARE9bB843QmkhWJcsOotwZK07f3fMVz5VRlr5CTMC_7Q&amp;h=AT0KaN_grEDWZ52moUSbbXLIB_Ws_05PIjqhCSp3vxIZNTIb-vtOe4HZCfS3gEATyMQyrkRfTXCJPfxc-s8qXOGt8sFJtzYEjhFtzdvIIZ4uG-hvgjmQkKYTTUuOOHAc">https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DdkO78MO5ISA%26fbclid%3DIwAR2SsZr__bS94aveARE9bB843QmkhWJcsOotwZK07f3fMVz5VRlr5CTMC_7Q&amp;h=AT0KaN_grEDWZ52moUSbbXLIB_Ws_05PIjqhCSp3vxIZNTIb-vtOe4HZCfS3gEATyMQyrkRfTXCJPfxc-s8qXOGt8sFJtzYEjhFtzdvIIZ4uG-hvgjmQkKYTTUuOOHAc</a>	96
2021. 05. 09. 8:49	Május 10-én ünnepeljük a Madarak és fák napját. Több, mint 100 évvel ezelőtt, 1902-ben Chernel István ornitológus szervezte meg az első rendezvényt erre az alkalomra. A K3 egy érdekes és hasznos online előadást kínál nektek, amely ma este 19.00 órától megtekinthető. Miről fog szólni? Sok mindenről, ami a madarakkal kapcsolatos! <b>Megtudod, ha megnézed!</b>	295
2021. 05. 06. 20:59	Kedves K3 tagok! Nagyon örülünk, hogy már több, mint kétszázan megnéztétek Kádár Annamária értékes előadását. Ha szeretnétek még tovább mélyíteni a témával kapcsolatos ismereteiteket, akkor nézzetek rá a csatolt plakátra! Annamária a nekünk felvett előadásban ezeket a könyveket és filmeket ajánlotta!	149
2021. 04. 30. 18:56	Kedves Érdeklődők! A következő linken tudjátok elérni Kádár Annamária előadását! Szép estét kívánunk! <a href="https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DNP3mAJ9DDgU%26fbclid%3DIwAR2dvr9zyXkgCsuVlo3EMSQxndVuESfHx7pDLWa5qRh2sQzSkzT04Yk6PEM&amp;h=AT3QjrGdfUB_ILdcdMe5efylxSxZiQfXLmzoNU0FnJY9Iq4Li-7UxTg1Yol-1RyNTrDbprjsXC0L8wzB_zHlGjcxQeAPfL7-Akndpqy8sPZOFSItBptBBYDCV7iM1_wlBQ">https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DNP3mAJ9DDgU%26fbclid%3DIwAR2dvr9zyXkgCsuVlo3EMSQxndVuESfHx7pDLWa5qRh2sQzSkzT04Yk6PEM&amp;h=AT3QjrGdfUB_ILdcdMe5efylxSxZiQfXLmzoNU0FnJY9Iq4Li-7UxTg1Yol-1RyNTrDbprjsXC0L8wzB_zHlGjcxQeAPfL7-Akndpqy8sPZOFSItBptBBYDCV7iM1_wlBQ</a>	197
2021. 04. 30. 11:18	"Hol van a boldogság, mi van a boldogsággal?" Kedves érdeklődők! A Kertvárosi Kultúrkör első előadója Kádár Annamária pszichológus, egyetemi oktató lesz. Mivel személyesen még nem szervezhető előadás, így ma 19.00 órától tudtok virtuálisan kapcsolódni hozzánk. Úgy gondolom a boldogság olyan téma, ami sokunkat izgat, ezért is szerettük volna ezzel kezdeni a programsorozatot. Nincs más dolgotok, mint kényelmesen elhelyezkedni egy csésze meleg teával a kezetekben és meghallgatni Annamária érdekes példákkal fűszerezett előadását. Szép perceket kívánunk ehhez!	855
2021. 04. 28. 7:22	Nézzétek csak, mit gondolt Márai Sándor a boldogságról: "Legtöbb ember egy életet tölt el azzal, hogy módszeresen, izzadva, szorgalmasan és ernyedetlenül készül a boldogságra. Terveket dolgoznak ki, hogy boldogok legyenek, utaznak és munkálkodnak e célból, gyűjtik a boldogság kellékeit – a hangya szorgalmával és a tigris ragadozó mohóságával. S mikor eltelt az élet, megtudják, hogy nem elég megszerezni a boldogság összes kellékeit. Boldognak is kell lenni, közben. S erről megfeledkeztek."	343
2021. 04. 27. 21:22	Miért jó a K3 tagjának lenni? - mert nemcsak a kertvárosiaknak szóló témákban szervezünk előadásokat; - mert kulturális misszióink, hogy az ország másik végéből is megnézheted az előadóinkat; - mert szeretnénk megtapasztalni a körré alakulás élményét;	174
2021. 04. 27. 18:24	"Hol van a boldogság, mi van a boldogsággal?" -teszi fel a kérdést a Kiscsillag zenekar a Szeles című nótában! Valóban, merre van mostanában a boldogság? Egyáltalán megtalálhatjuk-e a boldogság kék madarát? Mi a véleményed erről? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C-iuwt8GtCM">https://www.youtube.com/watch?v=C-iuwt8GtCM</a>	201
Elérés összesen		5108

Keszthely, 2021. 10. 29.