

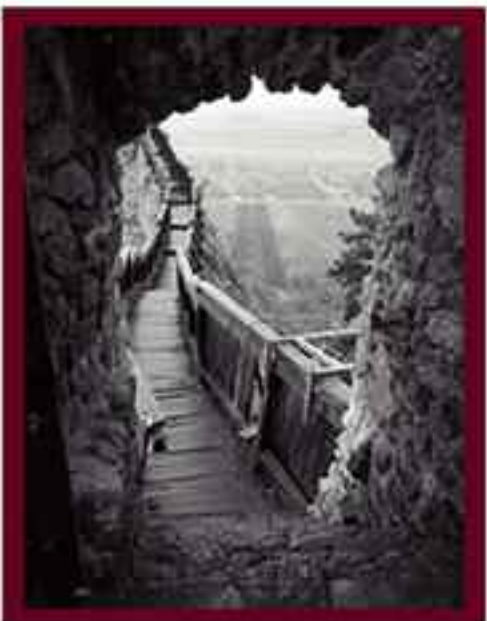


XX. ÉVFOLYAM  
2020. DECEMBER

# ÉTA-HÍREK



*Áldott, békés ünnepet  
és boldog új évet kívánunk!*



## Tartalomból

Búcsúzunk

Adventi beköszönő



Nemzetközi aktivitások



Diák-Önkéntes  
közösségi szolgálat

Integető program



Mindenszentek

Adventi mese



## Búcsú Dr. Csizmadia Lászlótól az ÉTA Országos Szövetség korábbi elnökétől (1937–2020)



*Midőn a roncsolt anyagon  
Diadalmas lelked megállt;  
S megnézve bátran a halált,  
Hittel, reménnyel gazdagon  
Indult nem földi utakon,  
Egy volt közös, szent vigaszunk  
A LÉLEK ÉL: találkozunk!*

Arany János

Ezen a felületen is mély szomorúsággal adjuk hírül, hogy Szövetségünk korábbi elnöke Dr. Csizmadia László elhunyt.

Laci 1997–2018 között töltötte be elnöki pozícióját az ÉTA Szövetségnél. Jelentős szerepet játszott az alakulás körüli tevékenységek koordinációjában és abban, hogy a szervezet bejegyzésre került. Ettől kezdve töretlen lendülettel és energiával egyengette, képviselte a szövetség sorsát, pontosabban a szövetség látókörébe tartozó sérült emberek és családjaik életét.

Folyamatosan kereste a lehetőséget, hogyan lehet az ÉTA-t arra képessé tenni, hogy minél szélesebb körű segítséget nyújtson az arra rászorulóknak érdekvédelmi és minden más egyéb területen.

Folyamatosan tárgyalt az éppen regnáló szakmapolitikusokkal, kereste az együttműködés lehetőségét annak érdekében, hogy a szövetség stabil lábakon álljon és tudja betölteni küldetését.

Ezt a fáradhatatlan munkát több mint 20 éven át végezte töretlen lendülettel, optimizmussal és mindig mosolygó arccal.

Utoljára szeptemberben beszélünk telefonon. A szokásos derűjével beszélt paradicsom palántáiról és arról, hogy Ő bizony már készül a nagy útra...

Elindult! Jó utat kívánunk Neked Laci, hiányozni fogsz! Mindent köszönünk és mindig szeretettel gondolunk Rád mindannyian. Nyugodj békében!

Az ÉTA Országos Szövetség tagszervezetei, elnöksége, ügyvezetése és minden olvasónk nevében.

*Papp Ágnes*  
elnök



Az újság megjelenését az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatta.



# Adventi beköszönő 2020



Ismét elérkezett az Advent. Az erre való hangolódás jegyében köszöntöm szeretettel e sorok olvasóit.

Ilyenkor év vége felé sokan, így mi is próbáljuk áttekinteni, összegezni, hogy mit végeztünk vállalt-tervezett feladatainkból ebben az évben. Kiknek a segítségével, milyen messzire jutottunk el, mi az, ami elmaradt és tevődik át az új esztendőre, valamint melyek azok a cölöpök, amik mentén halad továbbra is Szövetségünk.

Ez az évünk csaknem teljes egészében a COVID 19 járvány jegyében/árnyékában zajlott. Rányomta bélyegét az egész életünkre, élettereinke. Jelentősen korlátozott mozgástér jutott minden tekintetben. Jelentősen megváltoztak a keretek segítő tevékenységeinket, emberi kapcsolatainkat, egészségi állapotunkat illetően. Különös tekintettel mentális és pszichés egészségünkre.

Szolgáltatást nyújtó és életminőséget javító programjaink nagy részét, csaknem egészét online térbe helyezve tudtuk eljuttatni tagszervezeteinkhez és mindenki más-hoz is, akik látókörünkbe tartoznak.

Az online térben történő kommunikációra való kényeszerű átállás korántsem volt zökkenőmentes. Hiszem és vallom, hogy nem is képviseli azt a minőséget, amit a személyes kapcsolattartás, találkozások, beszélgetések hordoznak magukban. Újratervezés történt tehát erre az esztendőre életünk csaknem minden területén.

A Szövetség látókörébe tartozó közösség érdekében kellett alapjaiban megváltoztatni segítő és kommunikációs, valamint közösségépítő stratégiáink gyakorlati kivitelezését. Mindezt annak tudatában voltunk kénytelenek megtenni, hogy vélhetően a jelen körülmények még jó ideig befolyásolják életünket, tevékenységeinket.

Mindennek ellenére a 2020-as évre vállalt, költségvetésben is megjelenített feladatainkat alapvetően teljesítettük, ezt azonban a korábbi évekhez képest eltérő, a fentiekben már ismertetett (online) módon tudtuk megvalósítani. Ehhez szükség volt tagszervezeteink, elnökségi és ellenőrző bizottsági tagjaink, külső munkatársaink, önkénteseink, valamint a szövetségi ügyvezetésben dolgozó munkatársak együttes, összehangolt munkájára, néhol ember feletti rugalmasságára és az olykor pillanatonként változó helyzethez történő alkalmazkodására.

A jövőt tekintve továbbra is legfőbb célunk, hogy az ÉTA látókörébe tartozó, elsősorban értelmi és halmozottan sérült embertársaink, az ő családjaik, és a velük foglalkozó szakemberek, önkéntesek számára olyan szolgáltatásokat biztosítsunk különböző programok keretében, melyek javítják életminőségüket, segítik mindennapjaikat, lehetőségük van találkozásokra, építő beszélgetésekre, pihenésre, töltődésre. Ezt a célt azonban az eddigiekhez képest merőben más eszközökkel fogjuk tudni elérni a jövőben. Ezeket meg kell találnunk, meg kell tanulnunk alkalmazni, alkalmassá tenni a segítségnyújtásra közvetlen és közvetett módon egyaránt.

Mindezek mellett igyekszünk a megváltozott körülmények ellenére is figyelmet fordítani arra, hogy tagszervezeteink között a még rendelkezésre álló élő kapcsolat ha-

tékony legyen továbbra is, hogy megmutathassák egymásnak és a szélesebb nyilvánosságnak, hogy milyen értékteremtő munka folyik a szervezeteiken belül.

Továbbra is fontosnak tartjuk évek óta zajló, sikeresnek mondható programjainkat folytatni, fejleszteni, újakat becsatornázni a felmerülő igények figyelembevételével.

Az ÉTA továbbra is tagja és állandó meghívottja az EASPD nemzetközi szervezetnek. Rendezvényein igyekszünk tudásunkkal, tapasztalatainkkal erősíteni a szervezet munkáját, valamint az ott szerzett tapasztalatokat beépíteni szövetségi tevékenységeinkbe. Az idei évben több online lehetőség is volt erre. Sikeresen mutatkoztak be tagszervezeteink ezeken az alkalmakon.

A jövőt tekintve is fontos feladat és küldetés számunkra a hazai érdekvédelmi tevékenységek végzése, a megkezdett feladatok folytatása, eredményes befejezése, a szakmapolitikával történő folyamatos kapcsolattartás, együttműködés. Ennek jelenlegi kerete számunkra továbbra is az Országos Fogyatékosügyi Tanács. Tevékenységeinkről igyekszünk folyamatos tájékoztatást adni azok számára, akik figyelemmel kísérik munkánkat. Tájékoztatási felületeink a honlapunk, Facebook-oldalunk, YouTube-csatornánk, valamint a negyedévente megjelenő ÉTA Hírek című újságunk, mely 2020 őszén megújult. A negyedik negyedétől új szerkesztője lett a lapnak Bíró Hajnalka személyében. Bízom abban, hogy Hajnalka fiatalos lendülete, színes személyisége az újság hasábjain is megmutatkozik.

Itt is szeretném külön felhívni olvasóink figyelmét a saját YouTube csatornánkra, aminek ebben az évben különösen fontos szerep jutott, hiszen szakmai/szemléletformáló programjaink ennek a kommunikációs felületnek a segítségével jutottak el célközönségünkhöz. Érdeemes rendszeres figyelemmel kísérni a jövőben ezt a csatornát.

Összefoglalva, a teljesség igénye nélkül, a Szövetség összességében tartalmas, eredményes, de kihívásokkal teli évet zár 2020-ban. Köszönhetően (sajnos) a járványnak, a már korábban említett összefogásnak, közös munkának, valamint a kormányzati finanszírozásnak, melynek segítségével tudtuk/tudjuk programjainkat megvalósítani. Köszönet érte!

Az ÉTA Országos Szövetség felelős vezetőjeként bízom abban, hogy 2021-ben a COVID 19 okozta jelentősen nehezített körülmények ellenére is tovább tudunk haladni az általunk helyesnek vélt úton annak érdekében, hogy továbbra is a ránk bízott emberek szolgálatában állhassunk a mindennapokban. 60 tagszervezet, 9-10 ezer EMBER érdekében!

Mielőtt azonban nekivágunk együttes erővel a következő esztendőnek, előtünk áll advent időszaka és karácsony ünnepe. Kívánom mindannyiunknak, hogy minden felmerülő nehézség ellenére is igyekezzünk méltó módon hangolódni, majd ünnepelni szereteteink körében a járványügyi helyzet adta lehetőségekhez mérten.

Jó egészséget, békességet, áldott Karácsonyi Ünnepeket kívánok Mindenkinnek!

2020. december

Papp Ágnes



## Strokeinfó Alapítvány online konferenciája

**A Strokeinfó Alapítvány 2020. október 30-án harmadik alkalommal rendezte meg éves konferenciáját – első ízben online – a Stroke Világnapja alkalmából. Az idei konferenciával az Alapítvány a rehabilitáció, valamint a másodlagos megelőzés fontosságára kívánta felhívni elsősorban a strokeon átesett betegek és a hozzátartozóik figyelmét. A rendezvényen egészségügyben dolgozó szakemberek mutatták be a különböző terápiás és az életminőséget javító lehetőségeket.**

A Stroke Világnapjának – október 29. – létrejöttét Vancouverben, a World Stroke Congress 2004-ben határozta el, majd 2006-ban létrehozták a WSO – World Stroke Organization – Stroke Világszervezetet 85 ország részvételével. Magyarország a Közép- és Kelet-Európai Stroke Társaság tagjaként van jelen, mely *Prof. Dr. Nagy Zoltán* kezdeményezésére jött létre, és melynek 1996–2011 között ő volt első elnöke is. Céljük, hogy ezen a napon felhívják a figyelmet a betegségre. Hogy miért? Tények a stroke-ról:

### WHO

- Évente világszerte 15 millió ember szenved strokeot. Közülük 5 millióan meghalnak, további 5 millió pedig maradandó fogyatékossgal él, ami terhet ró a családra és a közösségre.
- Okai: elsősorban magas vérnyomás, dohányzás, szív- és érrendszeri betegségek, fizikai inaktivitás, egészségtelen táplálkozás, hormontartalmú tabletták, fokozott stressz.
- Az agyi érkatasztrófák abszolút száma folyamatosan növekszik a népesség előregedése miatt.
- Az elmúlt négy évtizedben a stroke előfordulása 42%-kal csökkent a magas jövedelmű országokban, az alacsony és közepes jövedelmű országokban viszont, több mint kétszeresére nőtt.

- Annak ellenére, hogy egy ország társadalmi-gazdasági fejlődésére óriási hatással van ez a növekvő válság, mindeddig nagyon kevés figyelmet kapott.

### Eurostat

- 2020-as statisztika szerint a vezető halálok, a keringési rendszer betegségei miatt 1,68 millió haláleset történt (2016-os adatok, EU-27), közvetlenül a stroke miatt közel 422 000 ember halt meg (23%).
- A halálozási adatokban Magyarországot Bulgária, Románia, Lettország, Észtország és Litvánia előzi meg. Ezekben az országokban az összes halálozás 2/3-át a szív-érrendszeri betegségek okozzák, és a nőket inkább érinti, mint a férfiakat.

### KSH

- Magyarországon stroke miatt 2018-ban 4851 férfi és 6416 nő (összesen: 11 267 fő), 2019-ben 4981 férfi és 6507 nő (összesen 11 488 fő) vesztette életét.
- Összességében a stroke-on átesett betegek mintegy ötöde tudja a korábbi életvitelét folytatni.

Az egész napos online konferencián mintegy 20 előadás és kisfilm keretében ismerkedhettek meg az érdeklődők a stroke-túlélők, sérült emberek életével, megváltozott élethelyzetük kérdéseivel, terápiás lehetőségekkel – többek között mozgás-, és beszédterápiák, – és az agyi érkatasztrófa előtti és utáni megelőzéssel.

Valamint egy kerekasztal-beszélgetést hallhattak a Strokeinfó Alapítvány és az ÉTA Országos Szövetség vezetőivel születési-, stroke- és más betegségek utáni és készségek elvesztéséből való felépülés útjáról, ennek feltételeiről és eszközeiről a két civil szervezetnél folyó közösségépítő programok – virtuális támogató közösség, stroke-túlélő klubok, rekreációs táborok, mentálhigiénés segítés – tükrében.

*Sarkadi Gabriella*



## Nemzetközi aktivitások 2020-ban

**Noha a koronavírus helyzet meggátolta azt, hogy Szövetségünk személyesen képviseltesse magát az EASPD brüsszeli székhelyű ernyőszervezet eseményein, virtuálisan mégis jelen volt az éves 2 konferencián és számos online szemináriumon.**



### EASPD konferenciák

2020. május 4 és 6. között részt vettünk az EASPD online konferenciáján és az aköré szerveződő megbeszéléseken, közgyűlésen. A konferencia címe „Út a fogyatékossgal élő emberek foglalkoztatása felé” volt. Az eseményen beszéltünk arról:

- hogy a szakemberek hogyan tudnak együtt dolgozni annak érdekében, hogy az új lehetőségeket teremtsenek a fogyatékossgal élő személyek foglalkoztatásához,
- hogy milyen hatással van az inkluzív munka az érintett személyek életére,
- hogy az Európai Unió milyen lépéseket tesz, és milyen lépéseket kell tennie a foglalkoztatási célok eléréséhez.

A konferencia mellett voltak a szokásos kísérő események, azaz a művészettel foglalkozó érdekvédelmi csoport, valamint az önálló életet, intézményférőhely kiváltást támogató bizottság megbeszélése, ami lehetőséget biztosított a későbbiekben az ÉTA tagszervezetek és maga a Szövetség megmutatkozására.

Az EASPD nagy éves második konferenciáját sajnos ismét online formában tartották meg és ez a „Művészek inklúziója” címet kapta. Ez a konferencia azért volt különleges Szövetségünk számára, mert lehetőséget kaptunk, hogy az egyik panelbeszélgetésben tartsunk egy előadást arról, hogy a művészetek milyen pozitív hatással vannak a fogyatékossgal élő személyekre, illetve a szolgáltatásokat, hogy tudja javítani, ha ilyen jellegű tevékenységet is végeznek. Ezen az előadáson Györke Nóra képviselte a Szövetséget, ahol munkánk bemutatása mellett jó gyakorlatként néhány tagszervezetet is bemutatott a közönség számára (Nem Adom Fel Alapítvány, Lámpás '92 Közhasznú Alapítvány és Sérültekért Alapítvány).

A konferencia előadásnak köszönhetően a francia

Centre de la Gabrielle szervezet felkérte Szövetségünket, hogy vegyünk részt egy nemzetközi Erasmus projektben, amiben egy online platformot szeretnének létrehozni, ahol minél többen hozzáférnek a művészetekhez és minél több jó gyakorlatot lehet majd megtekinteni. Bizakodva várjuk a pályázat eredményét.

A konferencián mindemellett láthattunk több pozitív művészeti projektet, bemutakoztak fogyatékossgal élő művészek és részt vehettünk online workshopokon, ahol kipróbálhattunk az improvizatív színházi technikát és táncot.

A koronavírus helyzetre való tekintettel az EASPD több online szemináriumot szervezett, amelyek közül többön is jelen volt Szövetségünk az alábbi témákban:

- Alternatív kommunikáció és technológia
- Nemzetközi szervezetek működése a koronavírus idején
- Hogyan tudják a szervezetek online támogatni a fogyatékossgal élő személyeket
- Művészeti tevékenységek változása a COVID 19 időszak alatt
- Szolgáltatások online módjai a COVID 19 ideje alatt

Az online szemináriumok mellett rendszeresen képviseltettük magunkat az EASPD művészeti érdekvédelmi csoportjának online találkozóin.

A 2020-as évben megerősödött az ÉTA Országos Szövetség kapcsolata az EASPD-vel és tagszervezeteivel.

### Az ÉTA Országos Szövetség és tagszervezeteinek nemzetközi megjelenési lehetőségei 2020-ban

Szövetségünk már több éve tagja a brüsszeli székhelyű EASPD ernyőszervezetnek, amely Európa szerte összefogja a fogyatékossgal élő személyekkel foglalkozó szervezeteket. Sok munkánknak köszönhetően az idejében tudtuk aratni a gyümölcsöket, ugyanis több platformon is lehetősége nyílt tagszervezeteinknek megmutatkozni a nemzetközi szinten.

Májusban a Sérültekért Alapítvány képviselői beszélhettek az EASPD Művészeti Érdekvédelmi csoportjának online szemináriumában arról, hogy miként alakultak át az általuk megvalósított művészeti tevékenységek a koronavírus ideje alatt és hogy Felhőjárók drámacsoportjuk miként reagált erre a helyzetre, valamint, hogy milyen hatással volt ez csoportjukra.

Szintén a Művészeti Érdekvédelmi csoport tagságának köszönhetően a Lámpás '92 Közhasznú Alapítvány is bemutathatta művészeti tevékenységeit szeptemberben a havi online találkozón, és ott megtekinthették a résztvevők, milyen kézműves alkotásokat készítenek az Alapítványhoz tartozó fogyatékossgal élő személyek.

Nagyon pozitív visszajelzés volt számunkra, mikor lehetőséget kaptunk arra, hogy a Szövetség bemutatassa tevékenységeit, néhány tagszervezetét az EASPD éves nagy őszi online konferenciáján, ahol a művészet pozitív hatásait helyzetük középpontba. Több százan megtekintették az előadást.

A megjelenéseknek köszönhetően egyre többen megismerték Szövetségünk nevét nemzetközi berkekben.

*Györke Nóra*

## Diák-Önkéntes Közösségi Szolgálat 2020

**Az ÉTA Országos Szövetség keretein belül évek óta sikeresen működik a Diák-Önkéntes Közösségi Szolgálat. Mára elmondhatjuk, hogy létszámunk megközelíti a száz főt.**

2020. szeptember végén 90 diák teljesített szolgálatot a budapesti László Gyula Gimnázium és Általános Iskola, a szintén budapesti Balassi Bálint Nyolcévfolyamos Gimnázium, a martonvásári Pápay Ágoston Általános Iskola, Készségfejlesztő Iskola és Kollégium, a mezőkovácsházi Hunyadi János Általános Iskola Gimnázium és Kollégium, a mezőberényi Petőfi Sándor Gimnázium és az Esztergomi Montágh Imre EGYMI, Óvoda, Iskola, Szakiskola, Készségfejlesztő Iskola és Fejlesztő Nevelés-Oktatást Végző Iskola közép fokú oktatásban részt vevő tanulói közül. Szolgálatot teljesítő diákjaink évek óta szorgalmasan őszinte szívvel és szeretettel odaadással segítenek embertársaikon. A közösségi szolgálat teljesítését – mint megannyi más területet – is elérte a COVID-19 járvány. Sajnos rendkívüli módon beszűkült a segítségnyújtás lehetősége. Koordinátori beszámolókból olvasható, hogy a legnagyobb problémát a pandémia okozza, mivel látogatási tilalom van érvényben minden bentlakásos intézményben, így nagyon nehezen lehet megvalósítani a diákok közösségi szolgálatát.

Mindenki folyamatosan keresi azokat a lehetőségeket, ami településükön a leginkább megvalósítható szolgálat lehetne. Több intézmény a házon belüli önkéntes tevékenységet tudja felajánlani diákjainak. Nagyon büszkék vagyunk azokra a fiatalokra, akik nyáron segítettek a környezetükben élő segítségre támogatóra szoruló embertársaikon.

Az alkotói pályázatokban is olvashatóak ezek a megélt élmények-segítségnyújtási formák. Intézményi szinten több helyen is felmerült a digitális kapcsolattartás – mint lehetőség. Sajnos ez a tényleges személyes kapcsolatot mellőzi, de jelen helyzetben ez is egyfajta kapocs és segítség – pl. otthon karanténban lévő diáktársak korrepetálása, vagy idős veszélyeztetett csoportba tartozó embertársaink esetén. Néhány kiemelt példa a teljesség igénye nélkül:

**Balassi Gimnázium Budapest:** „A péceli Varázskulcsban továbbra is segíteni tudják a rászoruló gyerekeket, hiszen nem oktatási intézmény, így nem vonatkozik rájuk a korlátozás. Ha digitális oktatást rendelnek

el, akkor is számítana ránk a Varázskulcs.” (*Vadoba Melinda*)

**László Gyula Gimnázium Budapest XV.:** „Az idősök otthonába nem mehetünk, így keresnem kellett egy olyan feladatot, amit esetlegesen online” is lehet végezni. Így találtam rá a „Fogadj örökbe” szervezetre. Ők először óvodák, majd más nevelő intézmények segítségével végzik. Össze hozzák a rászorulókat és az adományozókat. Így kerültünk kapcsolatba Alsózsolca, Felsőzsolca intézményeivel. Jelenleg az adományok csomagolása és szállítása történik.” (*Molnár Mária*)

**Hunyadi Gimnázium Mezőkovácsháza:** „A korábbi tevékenységi köreink elsősorban intézmények látogatását jelentették, amit jelen helyzetben nem tudunk megvalósítani. Két tanuló jelezte, hogy lehetséges találni fog olyan személyt, akinek tudna segíteni. Én is érdeklődöm és próbálom őket buzdítani.” (*Acsai Éva*)

**Montágh Imre EGYMI Esztergom:** „A 6 esztergomi lakhellyel rendelkező tanuló vállalása egy időszakra havi egy alkalommal szombat délelőtt (3-4 óra) segítés, kíséret, beszélgetés, egyéb előre nem tervezhető tevékenység az adott nap szituációjának megfelelően. Jelenleg a pandémiára tekintettel, tanulóink telefonon keresztül tartják a kapcsolatot az idősokkal, valamint a környezetükben élő idősöknek segítenek a kertgondozásában és egyéb kerti munkákban. Segítenek a rászoruló emberek gyógyszer kiváltásában, fogytékossággal élő ismerős rendszeres segítésében.

Egyéb betegség miatt hiányzó társaik tanulásaiban. Iskolabuszon való segítő kíséret ellátása napi szinten illetve iskolai bejáratnál délután diák – szülő – portaszolgálat segítő” (*Pápai Hajnalka*)

**Pápay Ágoston Spec. Isk. Martonvásár:** „Jelenleg az „iskolánk falain” belül kereshetünk lehetőségeket a vezetőségünkkel egyeztetve. Működik nálunk két fejlesztő csoport, ahova napi szinten a reggeli egyeztetések után hívják a tanítók segíteni főleg a lányokat az osztályfőnökükkel megbeszélve.

A fiúknak olyan lehetőség adódott, hogy az adományba kapott fe-



nyőfákat elültették Krisztián bácsi irányításával.

Velem a szabadidejük terhére levendula zsákokat varrnak, töltenek, díszítenek, de előtte aprítják a levendula virágát és leveleit. Ezek ajándékozásra ill. a termelői vásáron eladásra kerülnek. (*Juhász Zsuzsanna*)

**Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Kollégium, Gimnázium és Általános Iskola:** „Tudni kell róluk, hogy minden diák, aki most benne van a programban hátrányos helyzetű, többen nagyon nehéz sorsúak, és ennek ellenére szó nélkül teljes szívből hajlandóak segíteni másoknak. A nyáron nagyon sokan segítettek otthon családon belül szülőnek, testvérnek tanulni, nagyszülőnek, szomszédnak. Néhány diák nagyon sokat mesélt, illetve volt lehetőségem elolvasni azokat az írásokat is, amiket elküldtek a pályázatra. Mintha megfontolt, tudatos felnőttek lennének, akiknek természetes, hogy segíteniük kell, sőt néhány dolgot teljesen természetesen vesznek pedig még csak kamaszok 15-17 éves fiatalok. Nagyon jó volt olvasni az írásaikat. Sőt különösen örültem, hogy 6 pályázat íródott, és még egy diák másik iskolába járó önkéntesekkel közösen küldött be pályázatot. Ez is nagyon jó, hogy tartják a kapcsolatot a másik iskolába járó ÉTA-s diákokkal. Továbbra is próbálok találni idősöket számukra, illetve a Mécses Egyesülettel is próbálunk minél több időpontot találni, de ebben a helyzetben nem fogunk kijárni az idősökhöz, illetve a Mécses is zárva van, de már közösen ötleteltünk a gyerekekkel és keressük a lehetőséget, hogy tudjanak beszélni az idősökkel, a bentlakókkal.” (*Kolozsi Tamás*)

*Pápai Hajnalka*

Diák-Önkéntes Közösségi Szolgálat programfelelőse

# Integető Program 2020–2021



## 2020/2021 ÉTA Községi szolgálat keretein belül

A járványhelyzetre való tekintettel az Integető programot (is) át kellett gondolnia a Szövetségnek, hogy milyen formában valósuljon meg. Eredeti célkitűzése a programnak az volt, hogy az idős embereket és az értelmi fogyatékosággal élő fiatalokat külső program keretében hozza össze. Az idősek közvetlen kontaktban megosztják tudásukat tapasztalataikat a fiatalokkal egy kirándulás, külső helyszínen történő program – egy szalonnasütés a szabadban, nordic walking, vagy egyéb más hasznos időtöltés – keretében. A lényeg, hogy az idős emberek számára kinti, külső helyszíni programot szervezzünk. Ez sajnos jelen helyzetben nem valósítható meg. A járvány miatt országos látogatási tilalom lépett érvénybe kora ősszel, és a személyes kapcsolattartás ezen formája most akadályokba ütközik. Ezért arra jutottunk, hogy most az idősek otthonába visszük be a külvilágot az online tér adta lehetőségek kiaknázásával.

### *Helyszínek:*

Belső-Esztergom Ferences Rendtartomány Idősotthona

Esztergomban, a Temesvári Pelbárt Ferences Gimnázium épületének második emeletén működik 24 férőhelyes intézményünk, a Ferences Szociális Otthon.

Az idősekkel folytatott munkánk során mindig nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy szervezzünk lakóinknak iskolák és óvodák diákjai által előadott műsorokat azzal a céllal, hogy erősítsük az Otthon falain kívüli világhoz való kapcsolódásuk folytonosságát. Programjaink egyúttal a fiatalabb korosztályokat is érzékenyítik az idősek és az öregedés iránt az idősekből áradó határtalan öröm és szeretet fényét által.

Két éve működik intézményünkben az ÉTA keretein belül szervezett önkéntes segítő munka, ami abban különbözik a fent említettektől, hogy havonta rendszeresen, szervezett foglalkozások keretében nyújt segítséget lakóinknak a külvilággal való kapcsolódás megerősítésében azzal a különbséggel, hogy mivel ugyanazok a fiatal önkéntesek látogatnak hozzánk alkalomról-alkalomra, ezért az idősek velük kialakult személyes kapcsolatai megerősödtek.

A szociális intézményekben bevezetett látogatási- és kijárási tilalom időszakain kívül a havi programok keretében volt séta az idősek-

Külső-Esztergom város területe a kapcsolódó eseményekkel együtt.

**Résztvevők:** Az idősothon lakói, munkatársai és az Esztergomi Montágh Imre EGYMI, Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola, Készségfejlesztő Iskola és Fejlesztő Nevelés-Oktatást Végző Iskola szakiskolás önkéntes szolgálatos tanulói.

### *Időpontok:*

Ebben az évben tervezünk két alkalmat ez a járványhelyzettől függ.

### **2021. március**

Cél: Az idősothonban élők életébe a város hétvégéjének mozgalmasságát bevinni-eljuttatni az ÉTA Országos Szövetség által biztosított infokommunikációs eszközök segítségével.

A diákok lehetőleg élő adás formájában a lakóknak bemutatják az Adventi forgatag szépségeit, a Széchenyi téren a gyertyagyújtást, illetve a márciusi téli álmából ébredező várost interaktív formában. A program megvalósításához szükséges technikai eszközöket szövetségi támogatásból vásároltuk meg. Ezek segítségével fekvő mozgásukban teljes mértékben akadályozott lakók is részesei lehetnek/lehetnek a „kinti” eseményeknek. A diákok a szükséges technika segítségével (okostelefon, korlátlan internet és képstabilizátor) előre egyeztetett programokat közvetítenek/közvetíthettek élőben a lakók számára. Így ők azt láthatták/láthatják, amit a diákok látnak kint az utcán. Ezzel igyekeztünk/igyekszünk pótolni a kijárási és látogatási tilalom miatt elmaradt személyes találkozásokat, élményeket. Reméljük sok kellemes percet, órát, élményeket biztosíthatunk így a lakók számára, akik elől mostanság a külvilág gyakorlatilag teljesen elzárt. Ezzel a technikával diákjaink új formában tarthatnak kapcsolatot a már korábban élőben személyesen látogatott idős emberekkel.

Köszönjük az ÉTA Országos Szövetség támogatását és a Ferences Rendtartomány Esztergomi idősek Otthonának közreműködő együttműködését.

*Pápai Hajnalka*

Diák Önkéntes Községi szolgálat  
koordinátor-tanár/program felelős  
Esztergomi Montágh Imre EGYMI, Óvoda, Iskola,  
Szakiskola, Készségfejlesztő Iskola és Fejlesztő  
Nevelés-Oktatást Végző Iskola

kel a Duna-parton, sok kézműves foglalkozás, filmvetítés, és ünnepélyeink alkalmával közös ünneplés, ami a kapcsolódást folyamatosan erősítette időseink és a programban résztvevő fiatalok között.

Hálásak vagyunk a szép együtt töltött délelőttökért, a karantén-időszakban kapott szeretetért, érdeklődésért és ajándékokért, és a járványhelyzet enyhülésével szeretettel várjuk az ÉTA szervezésében érkező diákokkal és kedves vezetőjükkal a további találkozásokat!  
Esztergom, 2020. november 11.

*(Intézményi dolgozó és érintett hozzátartozó)*



## Bemutatkozik a gyógyhatású védőmaszk!

A világon elsőként készített a Fény Felé Alapítvány gyógynövényekkel bélelt arcmaszkot 100%-ban pamut bioanyagokból.

Öletünket a Szellemi Tulajdon Nemzeti Hivatalában levédettük, a maszkok gyártását a Kincsesláda műhelyünkben megkezdjük – mondta Dr. Sullerné Márta, a Fény Felé Alapítvány elnöke

Célunk az volt, hogy megoldást kínáljunk azoknak, akik a hagyományos maszkot huzamosabb ideig kénytelenek viselni és emiatt egészségügyi problémáik adódtak.

Jól tudjuk, hogy a maszkviselés nem tartozik a legkényelmesebb dolgok közé, kiváltképp, ha egész nap hordanunk kell. Éppen ezért elkészítettük a gyógynövényekkel bélelt arcmaszkunkat, ami kényelmes viseletet biztosít a nap minden percében. A hagyományos maszkok viselésekor a kilélegzett levegő tekintélyes része kerül újbóli belélegzésre, ami sokaknál légúti panaszokat okoz. Az innovatív alap gondolatunk az volt, hogy egy olyan maszkot készítsünk, amelyben lényegesen könnyebben veszünk levegőt, ami szűr és tisztít, megvédi viselőjét a baktériumoktól és vírusoktól, miközben kellemes illatot biztosít.

Az ötrétegű maszkokat három cserélhető gyógynövényes szűrőbetéttel láttuk el, melybe levendulát, cit-



romfűvet vagy a kettő keverékét helyeztük el. Ez a magyar kézműves termékünk, amelyet természetbarát biopamutból, állítható gumipánttal készítünk – hogy ne csak a bőrünket, hanem a környezetet is védjük –, a szűrőbetét kivétele után mosható és vasalható.

Azoknak pedig, akik nem hisznek a maszk hatásosságában, a figyelmébe ajánljuk a következő sorokat: A gyógyhatású védőmaszk szűrőjében alkalmazott gyógynövény (Lavandulae aetheroleum) hatóanyagának vírusölő és immunerősítő hatása szerepel a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben, melynek fent említett gyógyhatásait utoljára a Semmelweis Egyetem Farmakognózia Intézet 2016 évi tudományos vizsgálata igazolta. Ez bizonyítja, hogy a maszk teljeskörű védelmet biztosít a vírusokkal, baktériumokkal szemben.

A gyógynövényes maszk megvásárolható a Fény Felé Alapítvány Kreatív Stúdió elnevezésű ajándékboltjában Debrecenben a Csók utca 3. szám alatt, de hamarosan kapható lesz webshopjukban is <https://www.kincsesladastudio.hu>

Gyere és szerezd be Te is, ha számít az egészséged! Vásárlásoddal megváltozott munkaképességű emberek munkahelyét támogatod

Varga Dóra, médiaszakos gyakornok

## Hangtállal és sámándobbal a koronavírus ellen

A pandémia hatása fogyatékosággal élők mindennapi életére címmel tartott szakmai napot a Fény Felé Alapítvány. Igen félünk a vírustól, félünk a betegségtől, félünk, hogy mi vagy családunk koronavírusos fertőzést kaphat. Félünk, hogy ismét bezárják a napközinket, műhelyeinket. De a félelem legyengít és a legyengült szervezetünk könnyebben kap fertőzést, betegséget. Mit tehetünk? A legjobb gyógymód a megelőzés... Erre a megelőzésre kívánjuk megtanítani fogyatékosággal élő fiataljainkat, dolgozóinkat, hozzátartozóikat. Már megtanultunk helyesen kezdet mosni, fertőtleníteni, mozogni, tornázni, félelmeinket relaxációval legyőzni. Ezt követően ház piktoqramokkal tele ragasztottuk házainkat, műhelyünket, hogy el ne feledjük.

Urgyán Tibor György és Stefán Krisztina hangtállal meditációja és tornája nemcsak hasznos, hanem élmény volt mindenki számára. Az EFOP-1.3.5-16 Kö-

zösségépítő pályázatunkból valósult meg. Sajnos ez a program egy hároméves programsorozat utolsó eseménye volt

**Sullerné Márta**

**Fény Felé Alapítvány**

4225 Debrecen, Függetlenség utca 4.

52/433-183, 52/787-993

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

[www.facebook.com/fenyfelealapitvany](https://www.facebook.com/fenyfelealapitvany)

Kincsesláda Kreatív Stúdió

4026 Debrecen, Csók utca 3.

52/688-360

+36 20 594 9818

Webáruházunk: [www.kincsesladastudio.hu](http://www.kincsesladastudio.hu)

Youtube videó: [youtube.com](https://www.youtube.com)



## Maradj otthon! – Tanulni és önkénteskedni pályázat

A pályázatra 20 pályamű érkezett a fentiekben felsorolt kategóriákban. A pályázat kiírásakor szeretettük volna megszólítani a Diák-Önkéntes szolgálatban részt vevő fiatalokat akiktől tudjuk, hogy nemcsak a szolgálatban jeleskedtek, hanem szívesen megörökítik a szolgálattal kapcsolatos tevékenységeiket. Sajnos a Covid-19 járvány megnehezítette és azóta is megnehezíti a diákok szolgálatának teljesítését. Igazán kreatívnak és szociálisan érzékenynek kell lenniük ahhoz, hogy rátaláljanak azokra lehetséges feladatokra, amellyel rászoruló embertársaikon segíteni tudnak. Külön köszönet illeti meg a koordinátor tanáraikat, hogy ebben a nemes cselekedetben mellettük állnak.

A pályamunkákat felkérésre a három tagból álló zsűri bírálta el: *Csada Péter*, *Nemeskéri János* és *Bíró Hajnalka*. A zsűri munkáját és értékelését *Papp Ágnes* az ÉTA Országos Szövetség elnöke hagyta jóvá. A pályázaton résztvevő minden Közösségi Szolgálatot teljesítő pályázó ajándékban részesül, nemcsak a díjazottak. Köszönjük az alkotásokat és az aktív részvételt!

Kívánunk mindenkinek a továbbiakban is erőt, egészséget és alkotókedvet!



### A pályázat eredményei

#### Irodalom/esszé:

- Czille Szemirámisz** Mezőkovácsháza Hunyadi János Közoktatási Intézmény
- Csatári Tamás** Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Kollégium, Gimnázium és Általános Iskola
- Kovács Eszter** Mezőkovácsháza Hunyadi János Közoktatási Intézmény

#### Rajz/képzőművészet:

- Gyöngyi Kitti** Esztergomi Montágh Imre EGYMI Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola Iskola és Készségfejlesztő iskola és Fejlesztő Nevelés-Oktatást Végző Iskola
- Róth Zoltán** Martonvásár Pápay Ágoston Speciális Szakiskola
- Cserép Fatima** Esztergomi Montágh Imre EGYMI Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola Iskola és Készségfejlesztő iskola és Fejlesztő Nevelés-Oktatást Végző Iskola

#### Fotó/videó:

- Tóth Roland** Martonvásár Pápay Ágoston Speciális Szakiskola
- Bályi Marcell** Esztergomi Montágh Imre EGYMI Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola Iskola és Készségfejlesztő iskola és Fejlesztő Nevelés-Oktatást Végző Iskola
- Csabai Boglárka és tsa.** (Csabai Boglárka Sebesi Julianna László Gyula Gimnázium és Balázs Csilla Mezőberény)

#### Közönség/külön díj:

- Szonja naplója** és **Oláh Rozi Napló** megosztva  
**Szalai Szonja Rebeka** Esztergomi Montágh Imre EGYMI Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola Iskola és Készségfejlesztő Iskola 7és Fejlesztő Nevelés-Oktatást Végző Iskola és  
**Oláh Rozália** Martonvásár Pápay Ágoston Speciális Szakiskola

## Falak között Amikor kiderül, mi az igazán fontos

Készítette: Kovács Eszter

Mezőkovácsházi Hunyadi János Általános  
Iskola, Gimnázium és Kollégium, 11. a osztály

Iskolába járni unalmas és fárasztó, de mikor beköszönt a társak nélküli magány, rájövünk, hogy az iskola mégis jó. Falak között, laptoppal a kezünkben, bezárva különös érzés fogott el. Hiány, magány, unalom.

Vártam, hogy mikor lesz vége. Magamban annyi kérdés fogalmazódott meg: „Vajon miért van ez?” „Így van megírva a nagykönyvben?” „Vége lesz valamikor?” Míg ezen töprengtem, édesanyám kedves szava zökkentett ki melázásomból.

– Gyere segíteni Drágám!

Egyből felcsillant a szemem, hiszen imádom segíteni másokon. Ebben nőttem fel, ez egy alapdolog számomra. Rosszul érintett, hogy a karantén ideje alatt nem volt lehetőségem segíteni.

Édesapukám már 30 éve dolgozik fogyatékkal élők körében és én kiskorom óta mindig csodáltam türelmét, segítőkészségét. Példakép számomra. Mindig mentem vele segíteni, amikor nyaralni is mentek, ezáltal megszerettem a segítségnyújtást.

Az otthoni időszak alatt segítségnyújtásra esélyem sem volt, bármennyire szerettem volna. A boltba járás is nehézkes volt. Sokszor otthon hagytam a maszkot és az időkorlátozás megtanulása sem volt az erősségem. Gyakran kértezték meg tőlem 9 óra után, hogy elmúltam-e 65 éves? Bár nem értettem annyira ezt a kérdést, de pár perc múlva értelmet nyert. Kis idő elteltével megtanultam szépen ebben a rendszerben élni, de egyvalamit nem lehet megszokni, a magányt.

Nővérem hazalátogatásai nagy örömet okoztak, mert végre volt társaságom, akivel tudtam beszélni csajos dolgokról. Szavai egyenlők a bizalommal.

Erezve azt, hogy ők vannak nekem és rájönni arra, hogy a család mindennél fontosabb és nem csak ebben az időszakban, hanem egész életünk során.

Ez az időszak tanulság volt arra, hogy nem mehet le úgy a nap, hogy ne ölelnék meg a másikat és ne mondanánk el egymásnak azt az egy mondatot, hogy köszönöm, hogy vagy nekem.

Vigyázni, szeretni, védeni talán ez a legfontosabb életünk során és persze, hogy a maszkot ne felejtjük el.



*Nővérem szavai egyenlők a bizalommal*



*A barátom ölelései biztosságot nyújtottak*



*Édesanyám szava az erőt jelentette nekem*



*Apukám érintése nyugalmat árasztott felém*



## Tesztelés a szociális intézményekben



Dr. Limbach Viktória

A Nemzeti Népegészségügyi Központ kiadta 44212/2020/HOTII iktatószámú eljárásrendjét, ami meghatározza, hogy miként kell elvégezni az egészségügyi és szociális dolgozók körében a COVID-19 betegség felismeréséhez szükséges teszteléseket, és kontaktszűréseket.

Az eljárásrend szerint antigén gyorsvizsgát kell végezni azokon, akik COVID gyanús betegek.

Az, hogy kit kell betegnek tekinteni azt az NNK 2020.11.07. napján kiadott eljárásrendje mondja meg, mely szerint betegnek azt kell tekinteni, aki az alábbi tünetek közül legalább kettőt produkál: száraz köhögés, nehéz légzés, láz, hirtelen kezdetű szaglászvesztés, ízlelés hiánya vagy ízlelés zavara.

Az antigén gyorsvizsgát, és a PCR teszt is akkor ingyenes, ha annak elvégzését a hatóság (kormányhivatal népegészségügy szerve), vagy egészségügyi szolgáltató rendeli el.

Térítésmentesen kérhető (a hatóságtól, vagy egészségügyi szolgáltatótól) a tesztelés, ha kérelmező a COVID-19 beteg szoros kontaktja, vagy ha a kérelmező szociális intézménybe kéri a felvételét.

A fertőzés veszélyének kitett személynek (szoros kontaktnak) azt kell tekinteni, aki a beteggel a tünetek kezdetét megelőző 14 napon szoros kapcsolatban volt. A 14 nap azért fontos, mert a jelen ismeretek szerint, ez a vírus lappangási ideje.

A másik esetkör a fertőzés veszélyének kitett személyek esetén, a bentlakásos szociális, vagy egészségügyi intézmény lakója, vagy dolgozója, ahol az intézményben igazoltan koronavírus járvány zajlik.

A térítésmentes vizsgálatokat az NNK által a feladatra kijelölt laboratóriumok végzik. A költségek fedezetét a Járvány Elleni Védekezési Alap biztosítja.

Dr. Limbach Viktória ügyvéd



### MEGÚJULT YOUTUBE-CSATORNÁNK!

Örömmel tudatjuk, hogy a világháló újabb „szeletét” tesszük otthonosabbá, érdekesebbé tagszervezeteink számára. Az egyik legnépszerűbb platformon, a Youtube videómegosztón is jelen leszünk idén decembertől friss, új és hasznos tartalmakkal. A pontos elérhetőséget – vagyis a linket – eddig ismert online

kommunikációs felületeinken (honlap, Facebook oldalunk) többször is közzétesszük.

Azért, hogy minél többekhez, minél könnyebben eljussanak az itt látható videók, kérjük, iratkozzanak fel Youtube-csatornánkra.

A piros „Feliratkozás” gombra azért is érdemes kattintani, mert így elsősk között lehet értesülni az újdonságokról.

## Mindenszentek és halottak napjának története

Sokan vannak, akik keverik a kettőt, vajon tudjuk, hogy honnan ered ez az ünnep?

Akiknek még nincs eltávozott hozzátartozója, ilyenkor csak élvezni a munkaszüneti napot. Más minden évben egyszer, ellátogat a temetőbe, mert ez a szokás. Ezt látja gyerekkora óta szüleitől, de tudja-e, hogy honnan eredhet ez a népszokás?

A mindenszenteknek és a halottak napjának régre nyúló hagyományai vannak. Mindkettő keresztény ünnep. Egyes feljegyzések szerint már a IV. században is volt ez az ünnep, más feljegyzések szerint mindenszentek napja 741 körül, III. Gergely pápa idejében jelenhetett meg. Később 835-ben IV. Gergely pápa nyilváníthatta egyetemes ünnepé.

Mindenszenteket november 1-jén „tartjuk”, ami hivatalosan munkaszüneti nap. Mindenszenteknek hívjuk mindazokat, akik Istent dicsőítve, üdvözülve hunytak el, de nem emlékezünk meg róluk név szerint. Az ünnep célja, hogy az összes szentet, nemcsak azokat, akiket az egyház hivatalosan is szentté avatott november elsején megünnepeljük.

A halottak napja valamivel később került bevezetésre. Clunyi Szent Odilo bencés apát 998-ban vezette be emléknapként, melyet a keresztény egyház is átvett. November 2-án azokra az elhunytakra emlékezünk, akik még nem nyerték el az üdvösséget.

Magyarországon is, akárcsak a keresztény Európában mindkét ünnep a halottakra való megemlékezés

napja. E két naphoz kötődő népszokások régire nyúlnak vissza. Azt a hetet, amelyre a halottak napja esik halottak hetének nevezték. Halottak napján ma is szokás a sírokat feldíszíteni, megtisztítani és gyertyát is gyújtani az eltávozott lelkekért. Erre a néphit szerint azért van szükség, mert ilyenkor hazalátogatnak a holtak, elhagyják nyughelyüket. De az senkinek nem jó, ha a lelkek nem tudnak békében nyugodni, így a síron gyújtott gyertyák fénye segít újra visszatálcálni a sírba és nem kísértenek, nem nyugtalanítják az élőket.

Más vidékeken ételt vittek a sírokra. A székelyek például cipót, más néven a halottak lepényét sütötték meg. Szegeden mindenszentekkor úgynevezett kolduskalácsot sütöttek, amelyet szétosztogattak a temető kapuiban a szegények közt azért, hogy ők is méltóképpen tudjanak megemlékezni a halottjaikról. Mindezt azért tették, mert a szenvedő lelkek, azaz a holtak üdvösségének ügyét, a jámborsági hagyomány által, a szegények, koldusok istápolásával érezték legméltóbban szolgálni.

Ételt a temetőbe, a sírokra a bukovinai magyarok (Moldvában szétszóródott, 1941-ben Vajdaságba telepített székely magyarok) is vittek. Csallóközben is kalácsot osztottak szét az imádkozó koldusok között. Ott azért díszítették fel a sírokat és vittek ki ételt, hogy ne szenvedjen hiányt a halott, megelégedetten lépjen ki sírjából, de maradjon a temető falain belül. (Forrás: Tudománypláza: 2018/10/30)





## Adventi mese

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer négy gyertya. Annyira nagy volt körülöttük a csend, hogy tisztán lehetett hallani amint beszélgetnek.

*Azt mondta az első:*

– **Én vagyok a BÉKE.** De az emberek nem képesek életben tartani. Azt hiszem el fogok aludni. Néhány pillanat múlva már csak egy füstölő kanóc emlékeztetett a hajdanán fényesen tündöklő lángra.

*Azt mondta a második:*

– **Én vagyok a HIT.** Sajnos az emberek fölöslegesnek tartanak, nincs értelme tovább égnem... A következő pillanatban egy enyhe fuvallat kioltotta a lángot.

*Szomorúan így szólt a harmadik gyertya:*

– **Én a SZERETET vagyok!** Nincs már erőm tovább égni. Az emberek nem törődnek velem, semmibe veszik, hogy milyen nagy szükségük van rám... Ezzel ki is aludt.

Hirtelen belépett egy gyerek és mikor meglátta a három kialudt gyertyát felkiáltott:

- De hiszen nektek égnetek kéne **MINDÖRÖKKÉ!!!** Elkéseredésében sírva fakadt.

*Ekkor megszólalt a negyedik gyertya:*

– Ne félj amíg nekem van lángom meg tudjuk gyújtani a többi gyertyát.

– **Én vagyok a REMÉNY!!!**

A gyermek szeme felragyogott! Megragadta a még égő gyertyát és lángjával ÉLETRE keltette vele a többi.

(A négy Gyertya mese szerzője:  
Veress Andrea Hajnalka)

## Karácsony

*Jöjj el újra szép karácsony!*

*Hozzál békeséget!*

*Minden ember boldogságot  
csak tőled remélhet.*

*Szeretet és a megértés lassan már fogyóban.*

*Hozd el kérlek és maradjon bent az otthonokban.*

*Csendüljön fel hálaének,  
jöttöd jelezzék.*

*Angyalkáknak szárnya érjen.*

*Szíved szeretettel teljék!*

*Ha családod melletted van  
és gyengédséggel néznek.*

*Hálás szívvel megköszönik  
a sok nehéz évet.*

*Ha barátok kívánnak most békét, boldogságot.*

*Ha most magadhoz ölelnéd az egész világot.*

*Ha fájó szívvel gondolsz rájuk,  
kik már messze mentek.*

*Így lesz teljes, így lesz majd szép  
a mai ünneped.*

2019. 12. 24. Szekeresné Wieland Ilona



## Maszkokat varrtak és adományoztak a Montágh-os lányok

Maszkokat varrtak a Montágh iskola diák önkéntes közösségi szolgálatban résztvevő szakiskolás lányai, akik az elkészült védőeszközöket a Ferences Rendtartomány Esztergomi Idősek Otthona lakóinak ajánlották fel.

A maszkokat már át is adták az otthonnak.

Köszönik *Dolgos Szilvi* egyéni vállalkozónak az anyagfelajánlást, és köszönik *Lippkai Loretta* és *Czifráné Brigán Katalin* szakoktatóknak a maszkvarrásban nyújtott kiemelt segítségért.



## Szemléletformálás új útja...

A koronavírus Szövetségünk számára is sok-sok kihívást állított fel a 2020-as év folyamán. Nagyon sok eseményünket, programunkat nem volt lehetőségünk megtartani, ezért új utakban kellett gondolkodnunk.

Ilyen volt az egyik oszlopos szemléletformáló programsorozatunk, melyet minden évben a tavaszi és az őszi félévben is megtartunk általános és középiskolás diákok számára a 17. kerületben 2x45 perces osztályfőnöki órák keretében. Sajnos idén erre egyáltalán nem volt lehetőségünk, azonban nem szerettük volna, ha a diákoknak kimarad ez az élmény. Emiatt úgy döntöttünk, hogy forgatunk két kisfilmet. Az első kisfilmben Szövetségünk öt tagszervezetéből képviseltették magukat fogyatékossgal élő személyek, akik meséltek életükről, álmaikról, tanulmányaikról, hobbijaikról, munkájukról és a gondolataikról az élettel kapcsolat-

ban. Ebben a kisfilmben közreműködött a Lámpás '92 Közhasznú Alapítvány, a Sérültekért Alapítvány, a Nem Adom Fel Alapítvány, a „Fokról-Fokra” Alapítvány és az Otthon XVI. Alapítvány. A filmben szereplő fiatalok nagyon jól mozogtak a kamera és fények keresztútjében és remekül képviselték azt, hogy az ő élethelyzetükben is tudnak teljes értékű életet élni.

A második filmben egy különleges kézműves foglalkozás látható, ahol a Sérültekért Alapítvány fiataljai mutatják meg a diákoknak, hogy hogyan lehet kerámia mécsesstartót készíteni. Ez alapján a diákok a saját osztálytermükben vagy akár otthon is el tudják készíteni ezeket a szép termékeket.

Ezeket a filmeket elküldjük a velünk kapcsolatban álló 17. kerületi iskolák számára, ahol az osztályfőnöki órák keretein belül levetítésre kerülnek. Bízunk benne, hogy a jövő év folyamán újra személyesen találkozhatunk.

*Györke Nóra*

## Támogatás az esztergomi Montágh Iskola SNI tanulóinak



A Fokról-Fokra a Fogyatékos Gyermek Neveléséért és Oktatásáért Alapítvány három sikeres pályázatával összesen 1 021 153 forint értékben segítette a Montágh Iskola fogyatékkal élő tanulóinak oktatását, nevelését.

– 170 648 Ft értékben oszlopos kézfertőtlenítőket és szájmasczkokat biztosított a Covid járvány elleni védekezéshez,

– 150 000 Ft-ért az oktatás tárgyi eszközeinek fejlesztéséhez projektort vásárolt,

– 700 405 Ft összegben egy színesebb, játékosabb iskolaudvar kialakítását támogatta.

A fejlesztési programok az ÉTA/ EMMI pályázatok 815 000 Ft támogatásával valósulhatnak meg.

Köszönjük a támogatást!

„Fokról-Fokra” Alapítvány Kuratóriuma



## Halászlé

*Hozzávalók 4 személyre:*

50 dkg apróhal  
1 db 1-1,2 kg-os ponty  
1 nagy fej vöröshagyma  
1 paradicsom  
1 hegyes-csípős zöldpaprika  
1 evőkanál édes-nemes pirospaprika  
cseresznyepaprika



*Előkészítés:* A halféléket (ha nem konyhakész, hanem élő halat vásárolunk) megtisztítjuk, zsigereiket, belsősegeiket kiemeljük a hasüregükből, kívül-belül alaposan megmossuk. A halvért felfogjuk, az esetleges haltejet és ikrát félretesszük. A ponty fejét és farkát leválasztjuk, a törzset felszeleteljük. A hagymát megtisztítjuk, és finomra vágjuk. A paradicsomot és a zöldpaprikát megmossuk.

*Elkészítés:* Az apróhalakat, a ponty fejét és farkát nagyobb lábasba tesszük, hozzáadjuk a hagymát, a felfogott halvért, majd felöntjük annyi hideg vízzel, hogy a halakat éppen csak ellepje, és kb. 1 órán át lassú forralással főzzük – pépesítjük. A paradicsomot meghámozzuk és felaprózzuk. A halszeleteket kissé besózzuk, felhasználásig hidegen tartjuk. Sűrű szövésű szitán átszűrjük – nem passzírozzuk! – a hallét, majd felöntjük 1 l hideg vízzel, és felforraljuk. Hozzáadjuk a pirospaprikát, a paradicsomot, ízlés szerint eltördelt cseresznyepaprikát, végül a halszeleteket, az ikrát és/vagy a haltejet, és fedő alatt, mérsékelt tűzön 10-15 percig – puhulásig – főzzük. Kavargatni nem szabad, mert a halhús törékeny, csak az edényt rázogassuk! A kész levest lehetőleg a főzőedényben tálaljuk, vagy nagyon óvatosan levesestálba szedjük, nehogy összetörjön a halhús. A csípős-hegyes zöldpaprikát felkarikázzuk, és külön tálkában kínáljuk.

1 adag: 335 kcal

## Mákos beigli

*Hozzávalók a tésztához:*

1,2 dl tej  
8 dkg cukor  
4 dkg élesztő  
50 dkg liszt  
13 dkg vaj + a tepsishez  
2 tojás  
5 dkg darált mandula  
1 citrom reszelt héja

*A töltelékhez:*

15 dkg darált mák  
10 dkg darált mandula  
10 dkg (barna) cukor  
2,5 dl tej  
2,5 dl tejszín  
5 dkg búzadara

*A mázhoz:*

20 dkg porcukor  
4 evőkanál citromlé  
5 dkg citrátot

*Előkészítés:* A tej felét meglangyosítjuk, beleszórunk 1 mk. cukrot, beletördeljük az élesztőt, és megfuttatjuk. A lisztet egy nagy tálba szitáljuk. Belekeverjük a maradék cukrot, egy csipet sót, a maradék tejet, a vajat, a tojást és az élesztős tejet is. Alaposan összedolgozzuk, és meleg helyen fél órát kelesztjük.



*Elkészítés:* A tésztához keverjük a mandulát, a reszelt citromhéjat, és addig keverjük, amíg a tészta hólyagos és fényes lesz. Meleg helyen további fél órát kelesztjük. A töltelékhez összekeverjük a mákot a mandulával, a cukorral, a tejjel és a tejszínnel, majd felfőzzük. Beleszórjuk a grízt – a masszának össze kell állnia, de kenhető maradjon –, és citromlével ízesítjük. A tésztát kb. 1 cm vastagra kinyújtjuk, rásimítjuk a mákos töltelékkel, és a tésztát a két hosszabbik feléről feltekerjük a képzeletbeli felezővonalig. A tepsit kivajazzuk, letakarjuk, és fél órát kelesztjük. A sütőt 200 °C-fokra (gázsütő: 3. fokozat) előmelegítjük. A tésztát az alsó rácson kb. 50-60 percig sütjük. A mázhoz a porcukrot elkeverjük a citromlével, beleszórjuk a citrátot, és megkenjük fele a beigli tetejét.

1 adag: 470 kcal

### ÉTA-HÍREK

A lap egyes írásainak tartalma nem minden esetben egyezik a szerkesztőség véleményével.

Értelmi Sérülteket Szolgáló Társadalmi Szervezetek és Alapítványok Országos Szövetsége (ÉTA) kiadványa

1158 Molnár Viktor u. 94-96. • Telefon/fax: (06 1) 414 0500 • e-mail: iroda@eta-szov.hu • honlap: www.eta-szov.hu • www.facebook.com/ETASzovetseg/

Felölös: Papp Ágnes, elnök

Szerkesztő: Bíró Hajnalka • Telefon: (06 20) 252 1256 • e-mail: biro.hajnalka@eta-szov.hu

Nyomda: Keskeny Nyomda ISSN 1788-2877