



XXIV. ÉVFOLYAM
2024. ÁPRILIS

ÉTA-HÍREK



Segítség egy gombnyomással!

GONDOSÓRA

Igényelje a Gondosórát,
hogy biztonságban tudhassa
idősebb szeretteit a nap 24 órájában!

Magyarország Kormánya fontos feladatának tekinti, hogy gondoskodjon 65 év feletti honfitársainkról. A **Gondosóra** egy korszerű, díjmentes jelzőeszköz, amelyhez egy éjjel-nappal elérhető diszpécierszolgálat kapcsolódik, így az idősek szükség esetén egyetlen gombnyomással jelezni tudják, ha segítségre van szükségük.

www.gondosora.hu



Tel.: +36 1 445 00 80

Rövid Hírek

Megismerni, megérteni, elfogadni Április 2. Az autizmus világnapja

2007-ben az ENSZ április 2-át jelölte ki az autizmus világnapjának. A világnap célja, felhívja a figyelmet – az emberek 1%-a autizmussal él –, és széles körű információt nyújtson az autizmusról.

Az autizmus olyan állapot, vagy másképpen fogható, mely eltérő fejlődéshez vezet. A napjainkban használt hivatalos kifejezés: autizmus spektrumzavar. A kifejezésben a spektrum szó arra utal, hogy az autizmusnak számtalan megjelenési formája van.

Gyakoribb mint gondolnád! Száz emberből egy autizmus spektrumzavarban érintett.

Ami egy mozgássérült ember számára a kerekesszék, egy vak ember számára a bot, az egy autista embernek az elfogadás.

Olvasóink figyelmébe ajánljuk a *Sorsfordító* című filmet, mely egy autista és egy mozgássérült kisfiú fiktív történetét meséli el.

Forrás: <http://altalanossuli.hu> 2024. április 2.

2024. április 10-én került sor, tagszervezetünk, az Otthon XVI. Alapítvány Szivárvány lakóotthonának *férőhelybővítési és akadálymentesítési* projektjének *ünnepélyes projektzáró átadására*. Erről részletesen következő számunkban adunk tájékoztatást, teszünk közzé fotókat.

2023. december 31-én zárult le az EFOP 2.2.25. pályázati projekt. Ennek keretében *nyolc ÉTA tagszervezet* pályázott és teljesítette az elvárásokat. Bővítette már meglévő szolgáltatásait, hozott létre újakat. Többségében Támogatott Lakhatást értelmi fogyatékosokkal élő emberek számára. Ennek a programnak Szövetségen belüli **ünnepélyes zárására** egy nemzetközi szakmai nap keretében került sor *2024. április 11-én*. Erről a programról fényképes beszámolót, valamint tagszervezeti projekt bemutatókat a következő negyedéves számainkban teszünk közzé az év során.

Fontos érdekvédelmi feladatunknak eleget téve a HSOÉSZ-el, együttműködő partnerünkkel közösen kerestük meg levélben az *Alapvető Jogok Biztosának Hivatalát*. Ezen belül *Dr. Kozma Ákos biztos urat* és kértünk segítséget a *gyógyászati segédesszük TB támogatásának megszűnéséről* – különös figyelemmel a *pelenkára- illetve ennek következményeiről a fogyatékosokkal élő emberek mindennapjaira*. Levélváltásunk a témában a *HSOÉSZ és ÉTA* honlapon olvasható. A további fejleményekről a továbbiakban is beszámolunk mindkét szervezet kommunikációs felületein.

Tartalom

3. oldal
Rövid hírek

4. oldal
Az ACT INCLUSIVE nemzetközi projektünk idén is folytatódik

5. oldal
Köszöntjük a 25 éves Fokról-Fokra Alapítványt



8. oldal
Országhatárt átívelő szakmai és szülői közösségépítés és tapasztalatcsere a fogyatékosokkal élő kisgyermekéért

10. oldal
Szivárvány Lakóotthon visszatekintője

11. oldal
Jogász válaszol

12. oldal
Pütkösdí hagyományok

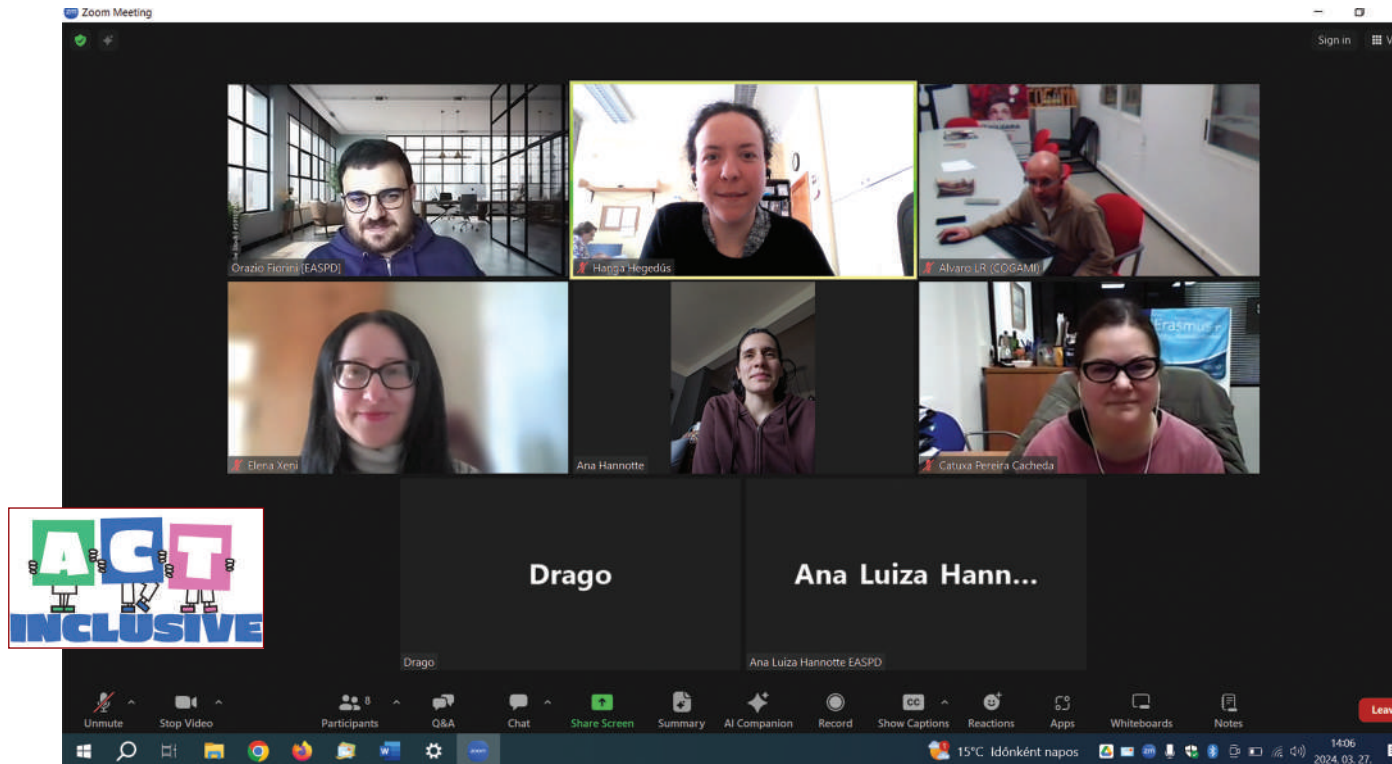


14. oldal
Egészségrovat

16. oldal
Semlör Svéd sütemény receptje



Az ACT INCLUSIVE nemzetközi projektünk idén is folytatódik



Az ACT INCLUSIVE „Actors of Change Towards Inclusive Education” egy Erasmus+ által támogatott projekt, amely felhívja a figyelmet a befogadó (inkluzív) oktatásra és a fogyatékossgal élő tanulók helyzetére iskolán belül. A hároméves nemzetközi projektben partnereinkkel az inklúziót támogató oktatási szemlélet megerősítésén dolgozunk, melyhez többek között szemléletformáló képzési anyagok kidolgozásával, azok helyi tesztelésével és meglévő innovatív gyakorlatok összegyűjtésével, megosztásával igyekszünk hozzájárulni a résztvevő országok (Ciprus, Franciaország, Magyarország, Szlovénia, Spanyolország) együttműködő szervezeteivel.

Tavaly sikeresen zártuk az ACT INCLUSIVE nemzetközi projektünk első évét. *Eddigi legfontosabb eredményeink a projektben:*

- elkészültek az Országleírások a többségi iskolákban tapasztalható inklúzióról;
- befejeződött a jó gyakorlatok gyűjteményének összeállítása az iskolai befogadást elősegítő nem formális oktatási tevékenységekről.

Az eddigi eredmények elérésének folyamatáról a tavalyi ÉTA Hírekben olvashattok. *Az Országlapok nyilvánosan elérhetőek az EASPD és az ÉTA honlapján minden ország saját nyelvén és angolul. A gyűjtemény – egyelőre – csak angol nyelven érhető el az EASPD és az ÉTA honlapján, de szeretnénk magyar nyelven is elérhetővé tenni az érdeklődők számára. Ajánljuk minden szakembernek, érintettnek, érintett családnak, valamint minden érdeklődőnek olvasásra!*

Az idei évben a munka online megbeszélések formájában folytatódott, ahol minden partner együtt dolgozik a projekt következő legfontosabb feladatain. *Jelenleg három fontos eszköz kidolgozásán dolgozunk a projektben:*

- képzési és szemléletformáló (TAR) kézikönyv kidolgozása;
- eszköztár összeállítása a befogadást segítő, nem formális oktatási tevékenységekről;
- képregény és hangoskönyv készítése a befogadó kommunikációról.

A kidolgozási folyamat előrehaladásáról a következő ÉTA Hírekben számolunk be olvasóinknak. További információkért és friss hírekért kövessetek minket a projekt Facebook oldalán (ACT INCLUSIVE) és az ÉTA honlapján. Magyar nyelven a Szövetségünk weboldalán és Facebook oldalán, angol nyelven pedig az EASPD honlapján, valamint az ACT INCLUSIVE hivatalos Facebook oldalán találhattok további részleteket a projektről.

Együttműködő partnereink:

COGAMI (Spanyolország), Center VAL (Szlovénia), CARDET (Ciprus), L'ADAPT (Franciaország), EASPD (Belgium).

A projekt azonosítója: ERASMUS-EDU-2022-PCOOP-ENGO-101090038



Co-funded by
the European Union

A projekt az Európai Unió Erasmus+ programjának társfinanszírozásával valósul meg.

Köszöntjük a 25 éves Fokról-Fokra Alapítványt



Batyikné Csöke Ágnes

B.H: Miért hozta létre az alapítványt?

B. Cs. Ágnes: A „Fokról-Fokra” Alapítvány 1999. január 5. óta bejegyzett civil szervezet, 25 éve működünk. Szervezetünk egy külső, magán alapítvány. Születésnap ünnepség helyett szeretnék köszönetet mondani segítőkész, szolidáris alapítónknak – Szabó Józsefnek (akkori MS-Metál Kft. Esztergom-Kertváros – ügyvezető igazgatójának), hogy létrehozta alapítványunkat, s megköszönöm bizalmát, hogy kuratóriumunkat kinevezte. Bizott bennünk, bízott jó szándékunkban, bízott a civil kurázsiban. Személyes beszélgetések, kapcsolat alapján merült fel – elsősorban a fogyatékkal élő fiatalok szakképzése területén, hogy szükséges lenne alapítványt létrehozni. Nagyobb, a fenntartótól független pályázati lehetőségeket biztosíthat az alapítványi keret. A külső alapító biztosította (akkor 50 000Ft) az alapító tőkét, a cég jogászának munkáját (a cég költségére), hogy közösen fogalmazzuk meg az Alapító Okiratot, s hogy az Alapítvány megfeleljen minden jogi előírásnak.

B.H: Mutassa be az alapítvány működését

B. Cs. Ágnes: A 25 év alatt voltak nehéz, s voltak örömteli pillanatok. Voltak „elszalasztott” nagy lehetőségek: nyertes, több milliós UNIÓS-projekt, ami nem került megvalósításra. 2004–2008 között regisztrált, nyilvántartásba vett felnőttképzést folytató intézmény voltunk. (Gyávaság? Kishitűség? Támogató közeg és munkatársak hiánya? – nem tudom. Elszalasztott lehetőségek voltak, utólag már kár sajnálkozni felette.)

Voltak jónak tűnő, hasznos programok, amik sajnos szintén elhaltak. („Családi nyári vakáció” – egyhetes nyaralás Balatonfenyvesen, 5 napos DÖK-táborok Velencén, Kismaroson – „Azért, hogy nem tudj mondani! – egészségvédő prevenciók programsorozat keretében vendégül láttuk a V-Tech, a Bubble Gum, az Animal Cannibals együttes tagjait.) Érzékenyítő progra-

mok voltak az esztergomi Vitéz János Tanárképző Központ hallgatóinak az ÉTA, a Salva Vita és a Nem Adom fel Alapítványok munkatársaival közös szervezésben.

De maradt bőven más támogatási terület és program: „Tanulás a múzeumban”, „Rendhagyó szülői értekezlet”, Ovis Mikulás, „Színes iskolaudvar”, „Közösségi tér kialakítása”, fejlesztőeszközök beszerzése szakköröknek, végzősök szalagavató bálja, Montágh Napok, más rendezvények támogatása anyagi és pályázati lehetőségeink szerint.

A ma is élő, s leghosszabb ideje működő programunk a „Hegyen-völgyön” 1-3 napos országjáró kirándulás. Valóban jártunk hegyen-völgyön-tóparton... Utaztunk busszal, vonattal, hajóval, erdei kisvasúttal. Felkerestük hazánk csodás, történelmi városait – Komárom, Győr, Fertőd, Sopron, Fertőrákos, Visegrád, Hollókő, Miskolctapolca, Veszprém, Tihany, Pécs, Szigetvár, Keszthely – s lehetne még sorolni. Úsztunk a Balatonban, kajakozni próbáltunk a Velencei-tavon, pióca kalandunk volt a Fertő-tónál, lógattuk a lábunkat a Körösök partján. Megrohamoztuk a várakat – Visegrád, Eger, Sirok, Diósgyőr, Szigliget, Nagyvázsony, Szigetvár romjait kerestük fel. Jártunk történelmi emlékhelyeken, múzeumokban, a veszprémi és a nyíregyházi állatkertekben. Esténként tábortűzet raktunk, „indiánosdit” játszottunk, szalonnát sütöttünk, énekelünk, jókat beszélgettünk... Bízom benne, hogy a gyerekek számára sok szép, maradandó élményt sikerült biztosítani, s ők is szeretettel gondolnak vissza ezekre a kirándulásokra. Köszönet az együttműködő munkatársaknak!



► **Tanulói vélemények:**

K. Misi: „Csókolom Ági néni! A kirándulások mindig nagyon jók voltak, sok élményekkel gazdagodtam. Mindig jó volt a hangulat, jókat neveltünk és a pedagógusok nagyon kedvesek voltak minden kirándulást szerettem.”

V. Angi: „Csókolom. Mit is mondhatnék? Csak is jót. Nagyon szép emlékeim vannak a kirándulásokról jók volt az úticélok, a programok, a szállások. Én nagyon jól éreztem magam az összes kiránduláson. De igazából mindenről szép emlékem van, nagyon szerettem az iskolát és a tanárait.”

B.H: Kiket céloz meg az alapítvány

B. Cs. Ágnes: Az Alapítvány célja az ESZTERGOMI MONTÁGH IMRE EGYSÉGES GYÓGYPEDAGÓGIAI MÓDSZERTANI INTÉZMÉNY, ÓVODA, ÁLTALÁNOS ISKOLA, SZAKISKOLA, KÉSZSÉGFEJLESZTŐ ISKOLA ÉS FEJLESZTŐ NEVELÉS-OKTATÁST VÉGZŐ ISKOLA tanulói nevelésének és oktatásának elősegítése. A fogyatékkal élő gyermekek társadalmi integrációjának elősegítése.

B. H : Milyen forrásokból működik az alapítvány?

B. Cs. Ágnes: Elsősorban pályázati lehetőségek, szolid 1%-os szja-támogatás, cél szerinti külső adomány, támogatás (egy-egy esetben az iskola pedagógusa személyes kapcsolata alapján tud a saját osztályának, részlegének külső támogatást szerezni, konkrét cél megjelölésével pl. óvodai fejlesztő eszközök vásárlására, fejlesztő szoba kialakítása, egy osztály kirándulásának támogatása. Alapítványunk köt szerződést a támogatóval a konkrét cél megvalósítására, intézzük a szük-

séges dokumentációkat, igazoljuk a cél szerinti megvalósulást).

B.H: Milyen programokat támogat?

B. Cs. Ágnes: Elsősorban a külső helyszínen megvalósuló, illetve szabadidős programok támogatásának szervezése volt az alapítvány feladata (kirándulások, több napos táborok, nyári üdültetés stb.) – úgy véltük, hogy ezekkel tudjuk legjobban szolgálni a társadalmi integráció, esélyegyenlőség kérdését. A kuratórium 3 tagja az iskola pedagógusa volt, ma már évek óta nyugdíjasok vagyunk. A külső programok voltak előtérben. Ma már (valóban mint külső magánalapítvány vezetői) jobban dominál az iskola aktuális igényeire reagáló pályázati hajlandóságunk, támogatásunk – pl. több az eszközbeszerzés, fejlesztő eszközök, zeneterápiás eszközök beszerzése, fejlesztőszoba redőny felszerelése, iskola udvarának fejlesztése stb.

B.H: Hány aktív taggal működik az alapítvány?

B. Cs. Ágnes: Az Alapítványnak sajnos nincs tagsága. Egy-egy feladatra tudunk aktív, együttműködő iskolai munkatársat bevonni. De ez alkalmi jellegű, s egy-egy konkrét program megvalósításának idejére korlátozódik. Vannak aktívabb, együttműködő, érdeklődő munkatársak – kb. 4-5 fő, akikre lehet számítani.

B. H: Kik a munkatársak?

B. Cs. Ágnes: Egy-egy feladat megvalósításában számíthatok:

- az iskola jelenlegi gyermekvédelmi felelősére (nyári ÉTA-s táborok, üdültetés megszervezése),
- a kertészeti munkákkal foglalkozó gyógypedagógus munkájára – TESCO-s és kirándulási pályázatok,
- iskola titkár kapcsolattartó munkájára, levelezés, adatok kérése stb.



- a könyvelő munkájára (fizetett szolgáltatás)
- informatikai segítségre (fiam, mint rendszergazda)

B. H: Kap-e külső segítséget? Pl jogi?

B. Cs. Ágnes: Alapítványunk jelenleg fizetett jogi szolgáltatást tud igénybe venni (alapító okirat módosítás stb.), illetve alkalmasszerűen egy-egy kérdés megválaszolásában kérem segítséget az ÉTA jogásztól, a megyei Civil Információs Központtól.

B. H: Mióta tagja az ÉTA-nak az alapítvány?

B. Cs. Ágnes: Szervezetünk a 2000-es évek eleje óta tagja az ÉTA-nak (2001?-2002?).

B. H: Az ÉTA-ban milyen programokban vesz részt?

B. Cs. Ágnes: Minden ÉTA programban részt veszünk. Családi nyári üdülés, rekreációs program, igyekszünk az aktuális ÉTA rendezvényeken is részt venni. Talán elősegítettük, hogy a *Montágh Iskola* is bekapcsolódjon az ÉTA diák-önkéntes programjába is.

B.H: Mennyire tartja hasznosnak, hogy az alapítvány tagja az ÉTA-nak?

B. Cs. Ágnes: Teljes mértékben hasznos, nagyon fontos, hogy tagszervezet vagyunk. Pályázati lehetőségek, jogi- és más területeken is tanácsadás, segítség kérése, nyári programok lehetősége. Úgy vélem, hogy jó a kapcsolatunk. Számtalan esetben segítséget nyújtottak pénzügyeket, pályázatokat érintő kérdésekben, a nyári programok szervezésében. Köszönöm a segítségüket és az együttműködést!

B. H: Milyen változások történtek az alapítványban?

B. Cs. Ágnes: A Civil Törvény módosítása miatt elvesztettük a közhasznú státuszunkat (ennek hátránya, hogy nem pályázhatunk sok kiírásban, az esetleges támogatóknak nem adhatunk ki adóigazolást)

- Az Alapító személye változott (megszűnt az alapító cég, más magánszemélynek történt az alapítói jogok átadása térítésmentesen. Nem okozott változást, az Alapító Okirat, a cél, a támogatottak köre változatlan maradt).

- Az Alapító Okiratból kikerült a felnőttképzés lehetősége (nem éltünk a megszerzett lehetőséggel, nyilvántartási számmal rendelkező bejegyzett felnőttképzést folytató intézményként voltunk bejegyezve (32 OKJ-s képzési terület) szolgáltatás szervezése, lebonyolítása volt lehetséges. Sajnos az iskolával együtt nem sikerült ezen a területen gyökeret ereszteni. nagy lehetőség lett volna a szakképzéssel nem rendelkező fiatal, hátrányos helyzetű, SNI-s tanuló munkaerő piaci esélyeit növelni.

B.H: Ez mennyire befolyásolja a működését?

B. Cs. Ágnes: Inkább szűkült a tevékenységi kör, de az alapcélok, feladatok maradtak.

B. H: Megvalósultak-e azok a célok, amiket az alapítvány megvalósításakor kitűzött?

B. Cs. Ágnes: A fenti okok, leírtak miatt – csak részben valósultak meg.



B. H: Mik a távlati tervek?

B. Cs. Ágnes: A csapatépítés, az aktív tagság kialakítása területén lenne számos, égető feladatunk! Egészséges, kooperáló, aktív közösség kialakítása, munkakapcsolatok szintjének emelése. Az Iskola pedagógus közösségével, a szülői háttérrel előbb, konstruktívabb kapcsolat kialakítása.

Batyikné Csőke Ágnes
A Fokról-Fokra Kuratóriumának elnöke

Országhatárt átívelő szakmai és szülői közösségépítés és tapasztalatcsere a fogyatékossgal élő kisgyermekéért



A *“Community Approach for adults working on pREvention of disability in yoUng children”* egy nemzetközi projekt, amelyet az Erasmus+ program támogat. Hosszú címét az alábbi módon lehetne lefordítani: „Közösségi alapú megközelítés a kisgyermekek fogyatékossgának megelőzésén dolgozó felnőttek számára”, de mi, a projektben részt vevő partnerek, csak a nevéből alkotott mozaikszóval utalunk rá, ami a *CARE4U* (magyarul: törődni veletek). A *CARE4U* projekt a Temesvári Önkormányzat Szociális Segítségnyújtási Osztály és a szegedi Korai Fejlesztést és Integrációt Támogató Alapítvány (KORINTA) együttműködéséből jött létre 2023 áprilisában, és 2024 novemberében fog záródni.

A projektben azon dolgozunk, hogy a gyermekek fogyatékossga által érintett családokat támogathassuk oktatási és személyiségfejlesztő tevékenységekkel. Ezen kívül célunk, hogy összekapcsoljuk a témában jártas szakembereket, szervezeteket, illetve a fogyatékossgal élő gyermekek gondviselőit egy közösségi hálózatban, hogy platformot biztosítsunk a jó gyakorlatok és tapasztalatok cseréjére. Ezzel együtt szeretnénk felhívni a nyilvánosság figyelmét a fogyatékossgal élő családok helyzetére és a közösségi megközelítés fontosságára. Eredményként azt reméljük, hogy integrált támogatást nyújthatunk a családoknak és szakembereknek, kialakíthatunk egy olyan módszert, amely hosszú távon szolgálja a közösséget, és lehetőségeinkhez mérten hozzájárulhatunk a családok életminőségének javulásához. A projekt végére kitűztük, hogy hozzáférhetővé teszünk egy olyan online felüle-

tet, amely összekapcsolja az érintett felnőtteket egymással, és olyan tudásbázist biztosít, amely releváns információval tájékoztatja a nyilvánosságot a gyermekek fogyatékossgával kapcsolatos kérdésekről.

Történetmesélés projektjelem

A gondviselőknél összeállított tréning elemeinek egyike a történetmesélés, amely kiemelt szerepet kap a projektben az élményfeldolgozás, önkifejezés és tudásátadás kreatív eszközeként. A történetmesélés jelen esetben digitális módon valósul meg, a tréningen részt vevő szülők rövid videót készítenek egy olyan életeseményükről, meghatározó élményükről, amellyel inspirálni szeretnék a többi gondviselőt.

Azon túl, hogy a képzés eredményeként ezeket a jó gyakorlatokat elérhetővé tehetjük az érdeklődők számára, külön értéket képvisel, hogy az alkotók olyan tudással gazdagodnak, mint például a kreatív szövegírás, ábrázolás, hangvágás. Noha ezek a képességek nem feltétlenül szükségesek a mindennapokhoz, változatos eszközkészletet biztosítanak az élményfeldolgozása során. A videókat a projekt végén tesszük közzé a KORINTA Alapítvány honlapján.

Intézménylátogatás Temesváron

Nemcsak a gondviselőkkel mélyültünk el a közös munkában, hanem volt szerencsénk szakmai partnereinket is meglátogatni már Temesváron. Ne tévessze

meg az Olvasót a csalóka kép, 2024 tavaszán jártunk romániai partnerintézményeinknél. Az utazáson a szülők mellett szegedi szakemberek is részt vettek, akik az alábbi szervezeteket és intézményeket képviselték: *Család- és Gyermekjóléti Központ, Csongrád-Csanád Vármegyei Kormányhivatal Családtámogatási és Társadalombiztosítási Főosztálya, Rehabilitációs Ellátási és Szakértői Osztály, Szegedi Bárczi Gusztáv Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, Szívárvány Autizmus Közhasznú Egyesület, illetve a KORINTA Alapítvány és a fenntartása alatt álló Odú Központ, Éltrevalók Tanoda.*

A kétnapos program során lehetőségünk volt a *Recovery Center for Children with Disabilities „Long Bridge” (Podul Lung)* nevű fejlesztőközpontot, illetve a *Faenza Association – Daycare Center for Children with autism* nevű autizmus-specifikus naplali ellátást biztosító intézményt meglátogatni. A gondolatébresztő csoportmegbeszélések és panel-diskussziók keretét adták az eszmecsere, és a projekt következő lépéseinek megtervezésére. A hasznos beszélgetések után azért egy kis városnézésre is szakítottunk időt.

A projekt azonosítója:
2022-2-RO01-KA210-ADU000102076

További információt a projektről magyar nyelven a *KORINTA Alapítvány* honlapján, illetve az alapítvány által létrehozott *Odú Központ* Facebook oldalán érhetnek el az érdeklődők.

Mezőlaki Regina
(kommunikációs szakember, KORINTA Alapítvány)



Szivárvány Lakóotthon visszatekintője

A Szivárvány Lakóotthon fogyatékkal élő fiatal felnőttjei, és a Pázsit Utcai Lakóotthon gondozásában élő gyermekei és fiataljai között évekre visszanyúló kapcsolat van.

Több alkalommal szerveztek már közös programot. Ezek az alkalmak igazán érzékenyítő hatással vannak a gyermekekre, akik felnőtté válva már toleránsan viszonyulnak majd a „más”, a többségtől valamiben eltérő embertársaikhoz. A fogyatékkal élők számára az integ-

ráció érzését erősítik az „ép”, de bizonyos szempontból szintén csak más, család nélküli gyerekekkel való közös élmény.

A 2023-as év Adventjén karácsonyi dalok hallgatása mellett együtt sütögettek mézeskalácsot, majd közös díszítés után, önfeledten, beszélgetve, teázgatva elfogyasztották a süteményeket.

Sifter Nikoletta
csoportvezető nevelő



Közös adventi készülődés



A fogyatékossgal élők munkajogi védelméről



Dr. Limbach
Viktória

Munkáltatóként és munkavállalóként is fontos tisztában lennünk azzal, hogy a védett munkavállalói körbe tartozó munkavállalókat, akiket megváltozott munkaképességű személyeknek nevezünk, milyen munkajogi védelem illeti a jogszabályok szintjén, és a gyakorlatban.

A megváltozott munkaképességű munkavállalók körébe tartoznak többek között az egészségkárosodott és a fogyatékossgal élő személyek is.

A foglalkoztatás elősegítéséről és a munkanélküliek ellátásáról szóló 1991. évi IV. törvény (Ft.) 58. § (5) bekezdésének *m)* pontja szerint:

*m)** megváltozott munkaképességű személy:
ma) a rehabilitációs hatóság vagy jogelődjei által végzett hatályos minősítés alapján
maa) akinek az egészségi állapota a rehabilitációs hatóság komplex minősítése alapján 60 százalékos vagy kisebb mértékű,
mab) aki legalább 40 százalékos egészségkárosodással rendelkezik, az erről szóló szakvélemény, szakhatósági állásfoglalás, hatósági bizonyítvány alapján,
mac) akinek a munkaképesség-csökkenése 50–100 százalékos mértékű,
mb) aki a komplex minősítés alól jogszabály rendelkezése alapján mentesül, rokkantsági ellátás folyósításának időtartama alatt.

A munka törvénykönyvéről szóló 2012. évi I. törvény (továbbiakban: Mt. 294. § 1) pontja is ezt a személyi kört tekintti megváltozott munkaképességű munkavállalónak.

Az Ft. 57/B. § (4) bekezdésének 3. pontja alapján fogyatékos személy az, aki tartósan vagy véglegesen olyan érzékszervi, kommunikációs, fizikai, értelmi, pszichoszociális károsodással – illetve ezek bármilyen halmozódásával – él, amely környezeti, társadalmi és egyéb jelentős akadályokkal kölcsönhatásban a hatékony és másokkal egyenlő társadalmi részvételt korlátozza vagy gátolja.

A munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII. törvény (továbbiakban: Mvt.) a megváltozott munkaképességű

személyeket is a sérülékeny csoportba tartozó személyként definiálja, akik az állapotuk miatt fokozott kockázatot jelentenek a munkavégzésük során, és akiket a munkavégzés kockázatai fokozottan fenyegetnek, ezért az Mt. is védelemben részesíti őket.

Az Mt. 51. § (5) bekezdése alapján a fogyatékossgal élő személy foglalkoztatása során gondoskodni kell az ésszerű alkalmazkodás feltételeinek biztosításáról. Ez azt jelenti, hogy a munkaadónak meg kell tennie azokat az intézkedéseket, amivel a munkakörnyezetet hozzáigazítja a fogyatékossgal élő munkavállalók szükségleteihez. Szükség esetén módosítja a munkakört, a munkakörnyezetet annak érdekében, hogy a sérülékeny csoportba tartozó személy is megpályázhassa az állást, elláthassa a munkafeladatokat. A munkáltatónak az egyenlő bánásmód követelményét kell teljesítenie. Az ésszerű alkalmazkodás követelményének az a korlátja, hogy nem jelenthetnek az alkalmazkodással kapcsolatos intézkedések a Munkáltató számára aránytalan terhet.

Ha már a munkáltató megteremtette a foglalkoztatás feltételeit, akkor meg lehet kötni a munkaszerződést, de ebben a körben arra is különleges szabályok vonatkoznak.

Aki a cselekvőképességet korlátozó gondnokság alatt állnak, csak akkor tudnak érvényesen munkaszerződést kötni, ha ehhez a gondnokuk hozzájárult vagy azt utólag jóváhagyta.

A cselekvőképességet teljesen korlátozó gondnokság alá helyezett személy munkaszerződését helyette a törvényes képviselője jogosult megkötni.

A munkaegészségügyi vizsgálat sem szokványos. Az Mt. 212. § alapján a cselekvőképtelen vagy a cselekvőképességében a munkavisztonnyal összefüggő ügycsoportban részlegesen korlátozott munkavállaló csak olyan munkakörre létesíthet munkavisztonyt, amelyet egészségi állapotánál fogva tartósan és folyamatosan képes ellátni. Az ő esetükben a munkafeladatokat részletesen írásban kell rögzíteni, és az egészségügyi alkalmassági vizsgálatukat úgy kell elvégezni, hogy az orvosnak meg kell győződnie arról, hogy ezeknek a konkrét feladatoknak az elvégzésére a munkavállaló alkalmas.

A sérülékeny csoportba tartozó munkavállalók munkavégzését folyamatosan felügyelni kell annak érdekében, hogy a munkáltató, az egészséges és biztonságos munkafeltételek megtartását biztosítsa.

A megváltozott munkaképességű munkavállalók, a fogyatékossgai támogatásra, vagy a vakok személyi járadékára jogosultak részére évente 5 munkanap pótszabadság jár a rendes szabadságon felül.

* <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99100004.tv#lbj484id1583>

Pünkösdi hagyományok

Pünkösdi szó jelentése

A pünkösdi szó jelentése a görög *pentekoszté* szóból ered. Jelentése ötven, ami arra utal, hogy húsvétól számítva ötven nap múlva kell tartani a pünkösdvasárnapot. *Jézus* lelke a *Szentlélek* formájában ezen a napon öntötte el az apostolokat. Ezután mindenkinek el tudták mondani *Jézus* tanítását.

Pünkösdi ünnepekör

A pünkösdi ünnepekör több hétig tartó időszak, amibe több szokás tartozik. Alapvetően négy részre oszthatjuk:

- Áldozócsütörtök
- Pünkösdi
- Szentháromság ünnepe
- Úrnapja

Mindig a május hónapra esik, de mivel mozgó ünnep, ezért mindig más napon tartandó. A húsvéhoz képest kell kiszámolni. Májust hagyományosan pünkösdi havának is hívják.

Pünkösdi hagyományok, szokások:

Pünkösdi királyválasztás

Az egyik legjellemzőbb pünkösdi hagyomány. A legényeknek ügyességi feladatokat kellett végrehajtani és aki győzött, pünkösdi király lett. Utána egy évig ingyen ihatott a kocsmákban, hivatalos volt minden lakodalomra. Más szóval pünkösdi király. Mivel csak egy évig tart, ezért ebből terjedt el a pünkösdi királyság kifejezés, ami a rövid életű, gyorsan elmúló dolgokra utal.

Pünkösdi királynéjárás

A leányok kiválasztottak egy leányt, akinek a fejét letakarták egy fátollal és körbevitték a faluban. Közben énekeltek, táncoltak. Termékenységvarázsló mondókat mondtak. A pünkösdi királyhoz hasonlóan a pünkösdi királynénak is voltak kiváltságai.

Törökbaszás

Többnyire egy kislányt nagyobb nadrágba öltöztettek, amit kitömtek szalmával és felöltöztettek úgy, hogy egy török basára emlékeztessen. Őt körbe vitték a faluban és minden udvarban bottal ütötték, hogy táncoljon és ugráljon ajándékokért cserébe.

Májusfa állítás és kitáncolás

Szintén gyakori pünkösdi népszokás. A májusfát jellemzően udvarlási szándékból állította a legény egy lánynak. De előfordult, hogy egy-egy település is saját magának állított egyet. Ez ma is sok faluban megfigyelhető. A termékenység, a tavaszvárás szimbóluma. A májusfa döntés és kitáncolás nagy ünnepléssel járt együtt.

Pünkösdlés

Felvonulás, táncolás, éneklés volt jellemző erre a szokásra is. Legények, leányok a faluban felvonultak a pünkösdi királlyal és királynéval és közben adományokat gyűjtöttek.





Zöldágazás

A zöldágazás vagy zöldághordás esetén a fiúk és lányok együtt hordanak körbe a faluban zöld ágakat, virágokat. Közben énekelnek, verset mondanak. Ezzel is a tavaszt köszöntik, ünneplik. Innen ered a „*bíjj, bíjj zöld ág...*” kezdetű vers. Gyerekdalként, játékként maradt fenn, amit egész évben játszanak. A zöld ágakat szokás volt bevinni a házba, ami védelmet jelentett a rontás ellen és védte a terményt. Ablakra, ajtóra, falra is kitűzték őket.

Pünkösdi ladikázás

A legények a leányokat pünkösdi másnapján megcsónakáztatták. A leányok díszes evezőket vittek magukkal.

Tavaszköszöntés

A zöldághordáshoz hasonlóan zöld ágakat tűztek ki az ablakokba, kerítésre, ajtóra, még a szobákba is. Ezzel tartották távol a villámokat, rossz termést.

Rabjárás

A fiúk lábait összekötik és házról házra járnak és kérik, hogy „segélyezzék szegény katonákat”. Az adománygyűjtés van itt is a középpontban.

Falujárás

Tojás, szalonna, sonka adományokat gyűjtöttek a falun körbejáró legények. Lóháton, felpántlikázva, virágcsokorral a kalapjukban egy segítővel gyűjtötték a sok finomságot. Majd este abból rendeztek mulatságot az egész falunak.



Mátkálás

A tavaszi népszokások között is megtalálható. Más néven komatálküldés. Az azonos neműek barátságát erősítette meg. Jellemzően ők küldték egymásnak a tálat, kosarat, ami mindenféle finom étellel volt tele. Ha elfogadta az illető a barátságot, akkor szintén étellel megrakva küldte vissza.

Pásztorok megajándékozása

A pásztorok ilyenkor a gazdától bort és kalácsot szoktak kapni a kihajtott állatok számának függvényében.

Csíksomlyói búcsú

A csíksomlyói búcsúnak a 15. századig nyúl vissza a hagyománya, de még ma is minden évben megtartják. Pünkösdi idején a csíksomlyói *Mária* kegyhelyhez zarándokolnak a keresztények és felvonulnak.

Fogyókúra, méregtelenítés

A *méregtelenítés* szervezetünk mindennapos feladata, függetlenül az évszakoktól. Főként két szervünk érintett benne. Az egyik a *máj*, amely számos anyag lebontásában, átalakításában játszik szerepet. A májnak kiemelkedő szerepe van az ásványi anyag- és vitaminellátásban és az anyagcserében. A máj felel a szervezet koleszterinszintjéért is, hiszen a szervezetben található koleszterinmennyiségnek körülbelül a felét a máj állítja elő. A máj a testsúlyszabályozásban is szerepet játszik azáltal, hogy a zsírok lebontásához epét termel. Elsődleges feladata a méregtelenítés.

A másik méregtelenítő szervünk a *vese*, amely egy sor anyagcsere-végtermék kiürítéséért felelős. A vese által eltávolított anyagok a vizelet részeként ürülnek ki.

Amennyiben valakinek jól működő veséje és mája van, a méregtelenítés magától is megfelelően működik. Ha egészségesen élünk, táplálkozunk, az nagyon segíti a szervezetünk megfelelő működését.

A máj normál működésének segítésére hatásos gyógynövény készítmények állnak rendelkezésünkre. A *máriatövis* már a 19. század végétől használt a máj védelme érdekében. A máriatövis természetes hozzájárul a máj egészségének megőrzéséhez, segít fenntartani a máj méregtelenítő funkcióját, elősegíti az emésztést.

A test másik módszere a méreganyagok eltávolítására az, ha a bőrön keresztül választja ki a felesleget. Ez kiütéseket és pattanásokat, illetve mitesszereket okozhat. A bőr ráadásul képes felszívni is a méreganyagokat a levegőből és a különféle káros hatású kozmetikai szerekből is.

A környezeti méreganyagok, valamint az ultraibolya (UV) sugárzásból származó káros anyagok és a dohányzás gyorsíthatják az öregedési folyamatokat is. Ezek ellen a szervezet antioxidáns védő rendszerét érdemes erősíteni, magas antioxidáns tartalmú ételekkel, étrend-kiegészítőkkel, gyógynövényekkel.

Antioxidáns hatású készítmények a következők:

- A *zöld tea* (*Camellia sinensis*) ereje legnagyobb mértékben a benne nagy mennyiségben található antioxidáns anyagok jótékony hatásának köszönhető. Hatása a zsírégetés felgyorsításában is megnyilvánul.

- *Mate levél* (*Mate folium*) a benne található komponenseinek (koffein, teofillin, teobromin) köszönhetően serkenti a központi idegrendszert és javítja a szellemi képességet. Antioxidáns hatású vegyületeket tartalmaz, immunerősítő hatással rendelkezik. Enyhe vizelethajtó.

Érdemes a „természet patikájához” fordulni, amennyiben méregteleníteni szeretnénk szervezetünket, hiszen több gyógynövény is nagyszerűen alkalmas erre a célra. A Herbária gyógynövényei közül az alábbiak ajánlhatók:

- *Gyermekláncfű* gyökere vagy a levele
- A *csalán* ősidők óta ismert, sokoldalúan alkalmazott gyógynövény. Ma elsősorban a csalánlevelek vizelethajtó hatását tartjuk számon. De az egyik legjobb vértisztító, salaktalanító, méregtelenítő növény. A vesét fokozottabb vízkiválasztásra készíti, csökkenti a vér húgysavszintjét, ezért hatékonyan alkalmazható





köszvény, ízületi gyulladások, reumatikus megbetegedések esetén is kiegészítésként.

- A *máriatövis*, amiről feljebb kiemelten szoltunk. A méregtelenítés a *fogyókúrának* is első lépése, szervezetünk megtisztítása nélkül ugyanis nem lesz hatékony és tartós a súlyvesztés. A helytelen étrend következményeként a zsírpárnákban lerakódnak a mérgeanyagok, és nem tudnak távozni a szervezetből. A rendszeres testmozgás, a zsírégetés mellett tehát arra is szükség lehet, hogy megtisztítsuk szervezetünket. A szervezet tisztulásában fontos szerepet játszik a kellő folyadékbevitel.

A mérgeanyagoktól megszabadított szervezet energiával látja el a testet, megszabadul ugyanis a szervezet a működését lassító anyagoktól. Ezáltal az ember egészségesebb lesz, csökken a szervezetére nehezedő stressz mennyisége, és javul a hangulata is.

A túlsúly nemcsak a szívünket, hanem ízületeinket is megterheli. Ugyanis főleg csípő- és térdízületeink viselik testsúlyunkat. Sokszor már néhány kiló leadásával is sokat tehetünk ezen ízületek védelméért, hiszen kevesebb súly nehezedik rájuk.

Az *almaecet* nagyanyáink ősi csodaszere, kutatások szerint csökkenti az étvágyat és tisztítja a szervezetet. Serkenti az emésztést, és részt vesz a szervezet zsírbontó folyamataiban. Az almaecet gyorsítja az anyagcserét.



Semlor Svéd sütemény



Semlor:

- 25 g élesztő
- 2 tojás
- 1 dl porcukor
- 1 csipetnyi só
- 1 teáskanál őrölt kardamom
- 100 g vaj
- 11-13 dl finomliszt

Kenéhez, ecseteléshez:

- 1 felvert tojás

Töltelék:

- 3-4 dl tejszínhab (spray flakon is megteszi)
- 200 g marcipán

Elkészítés

Töredelmesen bevallom, laktam Svédországban, és sok minden hiányzik az ottani szokásokból, így január-február tájt ez a sütemény. A böjt előtti dőzsölés egyik jelképe Svédországban. Régen csak a jómódúak engedhették meg maguknak, mert van benne „Mandelmassa”, egyfajta marcipán, de ma már tudjuk, mindenki jómódú arrafelé. Így aztán minden „Konditori”-ban (kávézó) falják ezt a roppant finom nyalánkságot Svédország szerte.

● Morzsold szét az élesztőt egy tálban. Öntsd rá a kézmeleg tejet és olvasd fel teljesen. Add hozzá a to-

jást, a porcukrot, sőt, a kardamomot, a vaját és a finomlisztet apránként, kevergetve. Gyúrd egy selymes állagú tésztává, erőteljesen pár percig.

● Oszd fel a tésztát 22-26 darabra, attól függően, hogy hány semlát akarsz készíteni. Gyúrd őket labdává, és helyezd el a sütőpapírozott tepsin, de ne túl közel egymáshoz.

● Hagyd kelni 30 percig letakarva, közben melegítsd elő a sütőt 250 fokra.

● Kend meg a zsemlyéket felvert tojással.

● Süsd 7-21 percig, attól függően, hogy a sápadt, vagy a barnásabb zsemlyéket szereted. Hagyd őket kihűlni egy rácson.

● Vágd le a tetejét a zsemlyének, ujjaidal szakíts ki az aljának a közepéből egy darabot.

● Keverd össze a marcipánt tejjel egy ragacsos állagú masszává, majd kanalazz minden zsemlyegödörbe egy kanálnyi.

● Nyomj tejszínhabot a tetejére, tedd rá a fedelét, szórd meg porcukorral.

● Kínáld kávéhoz, desszertnek, vagy csak úgy nyalánkságnak.

forrás:

https://www.egzotikusfuszerek.hu/hu/receptek-page-10/eszak_europai_skandinav_konyha-blogcat-6/semlor_a_sved_farsangi_sutemeny-blog-125/

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/

<https://www.youtube.com/@ETASzovetseg>

Felelős: Papp Ágnes, elnök

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

Nyomda: Keskeny Nyomda ISSN 1788-2877