



ÖNKÉNTES

M • A • G • A • Z • I • N

A CIVILÚT ALAPÍTVÁNY INGYENES KIADVÁNYA 2024/1





Odaadó Program

Online közösségi tér a szenior korosztály számára

Tájékozódjon megbízható forrásból az Odaadó Portál Tudástárban!

Hírek, információk

Érdekességek és hasznos tudnivalók a szenioroknak

Találjon rá azokra a szakemberekre, szolgáltatókra, segítőkre, akik odaadónak, megbízhatónak vallják magukat!

Keressen olyan szakembereket, akik törődéssel fordulnak az idősök felé.

Mert nem csak a húszéveseké a világ...



Idős-
gondozás



Speciális
igénnyel élők
gondozása



Szakipari
szolgáltatók
/ ház körüli
munkák



Szakipari
szolgáltatók
/ személyi
szolgáltatások



Egészségügyi
szolgáltatás



Diétás
étkezés



Sport,
szabadidő



Háztartási
kíségetés



Kultúra,
oktatás

Legyen az Odaadó Közösség tagja!

www.odaado.hu

Az Odaadó Portál
tulajdonosa
és üzemeltetője
a Civilút Alapítvány.





Tisztelt Olvasónk!

Az a megtiszteltetés ért, hogy az idei évtől én folytatom a Civilút Alapítványnál azt a megkezdett példaértékű munkát, melyet nagyszerű elődöm, Ruttkay

Réka odaadással, áldozatkészen végzett. Örömmel tettem eleget a felkérésnek, hiszen az elmúlt évek közös projektjeinek köszönhetően már jól ismertem a szervezet működését, melynek küldetését értéktéremtőnek és működési területén hiánypótlónak tartok.

Tekintettel a korábbi esztendők sikereire, a Civilút Alapítvány a 2024. évi stratégiájában a kultúra mellett a sport területén is szeretne maradandót alkotni. Az elmúlt évtizedes sportvezetői tapasztalatommal ezt a célt szeretném szolgálni. A vízilabda megtanított a csapatjátékra, és arra, ha egymással összefogva, egymásért dolgozunk, képesek vagyunk hegyeket mozgatni. A medence után a civil szervezetek kötelékében is otthon érezhetem magam, hiszen itt is közös az út, melyen, ha együtt megyünk, jelentős változásokat érhetünk el.

A sport képes egységet kovácsolni. Hiszem, hogy erre az előnyre építkezve, közös élmények útján a szélesebb társadalmat is formálni tudjuk.

Kulcsfontosságú, hogy a hétköznapiakat érintő témákban, közérthetően szólítsuk meg az embereket, alakítva látásmódjukat és nyitottságukat.

Az Alapítványnál azért dolgozunk, hogy felhívjuk a figyelmet az egyéni és társadalmi felelősségvállalás fontosságára az élet minden területén.

A most megjelenő Önkéntes Magazinnal szeretnénk betekintést adni eddigi munkánkba. Büszkén osztjuk meg olvasóinkkal a Varázsceruza - Hagyj nyomot a világban Pásztor Annával fogyatékosügyi zenei tehetséggondozónkban résztvevők élményeit, illetve QR-kód segítségével alapítványunk gondozásában elkészített dalaikat. Örömmel áruulom el Önöknek a jó hírt: programunk folytatódik! A dallamok világa után képzőművészeti képzést szeretnénk nyújtani a fogyatékosággal élő személyek számára.

Megismerhetik a címlapon szereplő Varga Katalin, többszörös paralimpiai, világ- és Európa-bajnoki bronzérmes kajakos történetét. Elmeséli az utat, amit a tragikus balesete után járt be az első paralimpiai kvalifikációjáig, és természetesen a párizsi megmérettetés is szóba kerül. És mivel a sport éve van, egyéb sportos témákkal is szolgálunk. Olvashatnak a nemrég Dohában világbajnokságot nyert, és szintén a párizsi olimpiára készülő Rasovszky Kristófról.

Kiderül az is, hogy Kárász Róbert televíziós személyiség, a Fogadj Örökbe Egy Macit! Alapítvány alapítója milyen ígéretet tett Törőcsik Marinak, és megkérdeztük Esztergályos Cecíliát és Korda Györgyöt, mit jelent számukra a gondoskodás.

Jó olvasást kívánok!

Vári Attila

kuratóriumi elnök
Civilút Alapítvány

Önkéntes Magazin

A Civil út Alapítvány időszaki ingyenes kiadványa

Felelős kiadó: Civil út Alapítvány • A kiadó címe: 2040 Budaörs, Budapesti út 40/1.

web: civilut.hu; e-mail: info@civilut.hu, sajto@civilut.hu

A kiadásért felelős: a Civil út Alapítvány kuratóriuma: Vári Attila • Gulyás Andrea • dr. Szabó Zoltán

Szerkeszti a szerkesztőbizottság

Felelős szerkesztő: Szrjeborni Bianka

Nyomda: Starkiss Kft. 2040 Budaörs, Kisfaludy utca 40.

2024/1. lapszám • Megjelenés: 2024. április

Autóbalesete után
nehezen találta
helyét a világban



Varga Katalin:

A sport adott célt az életemnek

Bármikor feladhatta volna. Senki még csak fel sem róhatná neki, annyi akadályt gördített az élet Varga Katalin és az álmai közé. Persze voltak bizonytalansággal, önsajnálattal teli időszakai, mégsem múlt el benne a sport iránti vágyódás. 2007-es autóbalesete következtében deréktól lefelé részlegesen lebénult. Nem tagadja, időbe telt, hogy feldolgozza a történeteket. Felépülése után azonban karcsapásról karcsapásra került közelebb az álmához. A parasporthol először Rióban, majd Tokióban lett dobogós. Most a párizsi paralimpiára készül, kajakosként lehet, hogy utoljára. Új sportággal kacérkodik.

Már csak néhány hónap van a párizsi paralimpiáig, hogy halad a felkészülés, milyen formában van?

– Összességében jól, még nem vagyok készen, de szerencsére most mindenféle komplikációtól mentes ez az időszak. Gyorsan le is kopogom, mert az eddigi évek során egyszer sem volt zökkenőmentes a felkészülés. Most nagyon bizakodó vagyok.

Mi történt a korábbi felkészüléseknél?

– Mindig bedob valamilyen bakit az élet. Két éve a lábam tört el, de voltak más sérülések is. Ezúttal sok kiegészítő munkát végzek az edzés mellett, ami segít kiküszöbölni a nem várt helyzeteket. Úgy tűnik, működik a prevenció.

Mióta része a sport az életének?

– Idén lesz 10 éve. A 2007-es autóbalesetem előtt csak konditerembe jártam a kondícióm megőrzése érdekében. Azelőtt nem voltam válogatott sportoló, nem is lehettem volna, mert öt éves koromban lett egy szerzett vesebetegségem, ami után még a tornaóráról is letiltottak. Minden sport irányú érdeklődésemet hamar elkaszálták, pedig mindenben ki akartam próbálni magam.

Akkor a budakeszi rehabilitáció, ahol közelről is megismerkedett a kajak-kenuval, mindent felülírt.

– Budakeszin minden évben megrendeznek egy sportágválasztót a frissen sérülteknek. Lehetőség nyílik hobbi szinten vagy rekreáció céljából sportolni, ami segít abban, hogy megtaláld a helyed a világban.

Varga Katalin 21 évesen került kerekesszékekbe egy autóbaleset következtében. A rehabilitációt követően ismerkedett meg a kajak-kenuval, amely új célokat és kihívásokat hozott számára. Azóta többszörös paralimpiai, világ- és Európa-bajnoki bronzérmesnek vallhatja magát, ráadásul az idei párizsi játékokon is szeretné tovább gyarapítani medál palettáját.

Így találkoztam a számomra nagyon kedves kajakozással, amit akkor ugyan nem tudtam kipróbálni, de ott cseréltem telefonszámot az első edzőmmel. Ez tényleg mindent felülírt.

Különös fricska az élettől, hogy a sok akadály ellenére most mégis hivatásos sportoló.

– Ez számomra a révbéérés. Klisének tűnhet, de nekem a valóra vált álom. Csúrcsavaros módon jutottam el oda, ahova gyerekkorom óta vágytam, és ez minden nap elkísér. Annyi mindenre tanít a sport, hogy bele sem gondol az ember, amíg meg nem tapasztalja. Felnézek azokra a gyerekekre is, akik minden nap ott vannak a telepen, és megfelelnek annak a sok követelménynek, amit eléjük támasztanak. Ha csak egy ideig kíséri az útjukat a sport, még akkor is meghatározza őket. Olyan embert farag belőlük, amiért életük végéig hálásak lesznek.

Hogyan emlékszik vissza a balesete utáni időszakra?

– Nagyon nehéz, útkereső időszak volt. 21 éves voltam, és nem tudtam, hogyan tovább. Van egy emlékem a baleset előtti időből. Életemben egyszer voltam azon a szórakozóhelyen, ami a Mammút Bevásárlóközpont tetején volt. Kerekesszékesek buliztak ott, és figyeltem őket. Arra gondoltam, milyen jó, hogy ők is itt vannak velünk, és jól



● INTERJÚ

érik magukat. Ugyanolyan életet élnek, mint bárki más, aki ott volt akkor este. Öt percnél tovább nem is foglalkoztatott a dolog, de később a legmélyebb önsajnálát közepén jutott eszembe ez az emléksíra, ami vastag törzsű fává nőtte ki magát a fejemben. Emellett gyötört a bűntudat, mert a barátnőim velem voltak a balesetnél. Amikor viszont már eljutottam oda, hogy elkezdtem foglalkozni a saját életemmel, és már nem akartam eldobni azt, szépen lassan kezdett el kialakulni minden.

Mi jelentette a fordulópontot?

– Nehezen indult, sokáig nem volt autóm, a tömegközlekedés is nehézkes volt, nem volt akadálymentes. Szerettem volna munkát vállalni, de a DM-be se vettek fel pakolászni, pedig imádtam volna a sok pipere

közt. Online munkám lett végül, de valami kreatívabb feladatra vágytam, ki akartam mozdulni a négy fal közül. Jelentkeztem a kerekesszékes szépségversenyre, amitől valamilyen

előre jutási lehetőséget vártam, amit aztán meg is kaptam. Miután megválasztottak, egy évig viseltem a címet, ami alatt az akadálymentesítés ügyét határoztam meg magamnak.





KL2 200 m kategóriában bronz érmet szerzett Varga Katalin a németországi Duisburgban rendezett Parakajak-kenu világbajnokságon.

Fotó: Magyar Kajak-Kenu Szövetség

Sok rossz tapasztalat érte?

– Rengetegszer kellett elmagyaráznom biztonsági öröknek, hogy nem tudok felmenni a mozgólépcsőn. Egy időben missziómnak tekintettem, minél több emberrel felvenni a szemkontaktust. Könnyen teremtek kapcsolatot, aminek hála mások is nyitottabbá válnak. Egy ponton ez átfordult annyira, hogy a DM-ben eladónak néztek, és tőlem kérdezték meg, mit hol találnak. Egy kerekesszékes, visszahúzódo embert nehezebb megszólítani. Úgy gondolom, hogy a kapcsolatteremtés mindkét félen múlik. Ez máig fennálló probléma. Nem várható el, hogy mindenki tudja, miként kell viselkedni ilyen helyzetben. Számtalan érzékenyítő program van, a sportolók a Magyar Parasport Napján járják az iskolákat, óvodákat, de olyan is akad, aki vállalatoknak tart előadást. Most már jobb a helyzet, de még mindig nem értünk az út végéhez.

Megváltoztatta a baleset?

– Alapvetően ugyanaz az ember vagyok, csak önmagam jobb változata. Sokat tanított a baleset, leginkább magamról. Máshogy állok az emberekhez, ami azt eredményezi, hogy hozzám is máshogy állnak. Ez sorsfordító kölcsönhatásban van egymással. Sokszor a legmeglepőbb helyekről hallok vissza, hogy példaképe tudok lenni embereknek csak azzal, hogy minden nap lejárok a vízitelepre, és elvégzem a feladatomat. Egy 14 éves lány azt írta le, hogy az első példaképe az edzője, a második én, a harmadik az édesanyja. Ezek a fiatal lányok felismerték, hogy a problémáik nem minden esetben olyan súlyosak, mint ahogy azt eleinte megélik. Meglátják a telepen, és azt mondják, hogy „*oké, akkor csinálom tovább a dolgomat*”.

Mit ad Önnek a sport?

– Egy jól járható mederbe terelte az életemet, a sport adott célt. Jelen pillanatban nekem ez jelenti a mindent. Már felnőtt fejjel kerültem ebbe a közegbe, a családtól kaptam egy szilárd alapot, de még így is rengeteget tanít a sport, amit nehéz szavakba önteni. Amit azonban tudok, hogy a kajakozásnak köszönhetően már nem keresem a helyem a világban. Pontosan tudom, hogy ki vagyok, mit csinállok, hova tartok, és mit szeretnék elérni. Ezen túl a sport az, ami megteremti számomra az egzisztenciát, aminek köszönhetően élhető életet tudok élni. És ami a mai napig meghatja a lelkemet, és könnyet csal a szemembe, ha egy olyan szép napon, mint amilyen a mai is, a hajómban ülve meglátok egy jégmadarat a fa ágain. Imádom a madarakat, a sportomat és a természetet.

Milyen tervei vannak a paralimpia után?

– Jelen pillanatban úgy érzem, hogy a kajakozást el kell engednem. Sokat vagyok távol otthonról. Már hetedik éve járok Vecsésről Szegedre edzeni, miközben tíz éve párkapcsolatban élek. Ez időnként okoz némi nehézséget a magánéletben. De szeretnék tovább sportolni, kacérkodom a trackinggel és a tenisszel. Szeretnék esetleg egy téli paralimpiát is megcélozni, és ha úgy alakul, akkor biatlonban indulnék.

Szrjeborni Bianka

Varga Katalin kiemelkedő eredményei:

- 2016 Rio de Janeiro - Paralimpia, KL2 200m, 5. helyezés
- 2017 Racice - Parakajak-kenu világbajnokság, KL2 200m, 6. helyezés
- 2018 Montemor-O-Velho - Parakajak-kenu világbajnokság, KL2 200m, 4. helyezés
- 2019 Minszk - Parakajak-kenu Európa-bajnokság, KL2 200m, 3. helyezés
- 2019 Szeged - Parakajak-kenu világbajnokság, KL2 200m, 6. helyezés
- 2021 Poznan - Parakajak-kenu Európa-bajnokság, KL2 200m, 2. helyezés
- 2021 Tokió - Paralimpia, KL2 200m, 3. helyezés
- 2021 Koppenhága - Parakajak-kenu világbajnokság, KL2 200m, 3. helyezés
- 2022 Halifax - Parakajak-kenu világbajnokság, KL2 200m, 3. helyezés
- 2022 München - Parakajak-kenu Európa-bajnokság, KL2 200m, 3. helyezés
- 2023 Montemor-O-Velho - Parakajak-kenu Európa-bajnokság KL2 200m, 3. helyezés
- 2023 Duisburg - Parakajak-kenu világbajnokság, KL2 200m, 3. helyezés



Jubilál a Fogadj Örökbe Egy Macit! Alapítvány

Törőcsik Marinak tett ígéretet Kárász Róbert

Hatalmas a készülődés a Fogadj Örökbe Egy Macit! Alapítvány háza táján, hiszen a tizedik árverésre készülnek. A szervezet életében kiemelkedő eseményt a program kitalálója, Kárász Róbert vezényli majd, aki egy személyes, titkos részletet is elárult terveiről az Önkéntes Magazinnak.

Egy kedves kis kávézó a régi Vörösmarty mozi helyén, ahol megváltozott munkaképességű emberek dolgoznak és tanítják mosolyogva elfogadásra, emberségre a hozzájuk betévedőket. Ezzel az elgondolással jött létre 2012-ben a Fogadj Örökbe Egy Macit! Alapítvány, amiről hamar kiderült: többre hivatott.

– Egy sokkal szélesebb és gazdagabb utat jártunk be – kezdte lapunknak Kárász Róbert televíziós műsorvezető, a Fogadj Örökbe Egy Macit! ötletgazdája.

– Egy kávézóból lett kulturális központ, ahol mozi, klub, rendezvényterem működik, sok kulturális programot

bonyolítunk le és rengeteg civil szervezettel vagyunk kapcsolatban. Arról nem is beszélve, hogy alapítványként egy olyan népszerű és szerethető jótékonyági árverést sikerült meghonosítanunk, ahol nemcsak magyar, hanem külföldi színészek, világsztárok is felajánlották kedvenc plüss macójukat, személyes tárgyukat – sorolta Róbert, és azt is elárulta, a Premier Kultcafé jelenleg 13 fogyatékossgal élő személynek ad munkát.

– Végtelenül nagy hálával tartozom nekik, hogy megadják nekünk azt az örömet, hogy a foglalkoztatásukkal munkahelyet biztosíthatunk nekik, ami által a társadalom megbecsült

tagjává válnak. Látni a boldogságukat, hogy dolgozhatnak, nekünk is legalább akkora örömet jelent – tette hozzá.

Az év végi, jubileumi árverésen már most nagy erővel dolgoznak. A tévés Törőcsik Marival együtt hozta létre a programot, az ő tiszteletére szervezi a 10. aukciót.

– Mari a halálos ágyán említett nekem egy dolgot. Szerette volna, ha az egyik terem az ő nevét viseli. Ezzel még adósa vagyok, szeretném ebben az évben ezt a tartozásomat leróni felé – mondta el.

Sz. B.

Olyan hírességek adományozták az alapítványnak macijukat, mint Törőcsik Mari, Kertész Imre, Jancsó Miklós, Ryan Gosling, Harrison Ford, Jennifer Lawrence, Jamie Foxx, Jason Momoa és Ashton Kutcher.



FOGADJ ÖRÖKBE EGY
MACIT ALAPÍTVÁNY



IGÉNYELJE ÖN IS ONLINE
A GONDOSORA.HU
HONLAPON, ILLETVE
TELEFONON VAGY
VISSZAHÍVÁST KÉRVE A
06/1-445-0080-AS
TELEFONSZÁMON

TÖBB MINT 10 EZER ÉLETTET MENTETT MEG A GONDOSÓRA

Tegyük meg mindent saját és szeretteink biztonsága érdekében! Egy gombnyomás is életet menthet. Áprilisig több, mint 600 ezren regisztráltak a Gondosóra szolgáltatásra, amelynek köszönhetően több, mint 10 ezer életet mentettek meg. Az eszköz legidősebb használója Gizi néni, aki mellett olyan művészek is regisztráltak, mint Korda György, Balázs Klári és Esztergályos Cecília.

MÉG SOSEM ÉREZTE MAGÁT ENNYIRE BIZTONSÁGBAN

Esztergályos Cecília az összes barátnőjét riadóztatta, szerezze be a Gondosórát! A Kossuth- és Jászai Mari-díjas színművész fél éve használja, és nagyon szereti az eszközt.

– Jó egy ilyen ketyere, mert biztonságérzetet ad – szögezte le. Nem a levegőbe beszél, korábban ő is került már bajba. 2021-ben érte súlyos baleset, először a színházban, majd otthona konyhájában ugrott ki a csípője. Többször került kórházba, végül műteni kellett, és csípőprotézist kapott. Számára nem volt kérdés, hogy igénybe veszi a Gondosórát, hiszen amellet, hogy 0-24 órás Diszpécser-szolgálat kapcsolódik az eszközhöz, rendkívül egyszerű az alkalmazása.



– Egy gombnyomás az egész! Bár nekem szerencsére annyi dolgom sem volt vele, hiszen Nyitrai Zsolt volt olyan kedves, és elhozta beüzemelve – mondta a színésznő.

A jelzőeszköz karon hordva vagy nyakba akasztva mindig elérhető, így a felhasználója minden körülmény között képes segítséget kérni. Cecéliának férje, Péter van beállítva kontakt személyként.

– Ne történjen semmi szerencsétlenség, de ha mégis, őt értesíti a központ. Persze az sem árt, ha itthon van, mert a mentőket valakinek be kell engednie. Bár akkor is neki ordítottam – tette hozzá.

KLÁRIKA TÁVOLLÉTÉBEN A GONDOSÓRA VIGYÁZ KORDA GYÖRGYRE

Korda György és Balázs Klári az elsők közt vették át a Gondosórát, azóta egy tapodtat sem tesznek a készülék nélkül.

– Ez egy olyan lehetőség, ami nem csupán jó és hasznos, egyenesen felelőtlenség nem igénybe venni. Főleg azokra az idősebb emberekre gondolok, akik egyedül élnek. Elképzelni is rémületes, mi történhet, ha baj esetén nincs a közelben segítség.

Ha valaki elesik, és eszméletét veszti, az eszköz automatikusan jelez a központnak. A Gondosóra biztonságot ad, életet menthet és aránylag jól is néz ki. 65 év felett ingyen hozzájuthat az ember – nyilatkozta az énekes, aki mellett felesége, Balázs Klári is használja a jelzőeszközt.

Noha a legtöbb időt együtt töltik, azért akadnak helyzetek, amikor nincsenek egymás közelében. A pókerasztal is egy ilyen hely. A Gondosórának köszönhetően Klárika mégis nyugodt szívvel engedi el Gyurit kártyázni.

– Tényleg szinte csak akkor vagyunk külön, ha kártyázni megyek. Általában akkor történik az emberrel a baj, ha egyedül van, nem éri meg kockáztatni – tette hozzá.



Kordáék bizony kerültek már olyan élethelyzetbe, ahol jól jött volna a plusz gondoskodás. A 85 éves énekes lekopogja, az elmúlt 10 évben majd kicsattan az egészségtől, ám voltak nehéz, aggodással teli évei.

– 2012-ben, 2013-ban és 2014-ben komoly betegségeken estem át, amelyekből aztán szerencsésen felgyógyultam. Az egyik rosszullét teljesen váratlanul, a hajnali órákban jött, ami nagy riadalmat okozott. Klárika mellettem volt ugyan, de jól jött volna a Gondosóra is. Indokolt esetben segít felvenni a kapcsolatot a megfelelő szervekkel, ha kell, mentőt küldenek – mondta.

Sz. B.

Elkészült az első Varázsceruza mini album

A PROGRAM FŐTÁMOGATÓI

Auchan
ADMAX
HRFEST

Ma Magyarországon több, mint 600 000 ember él kisebb vagy nagyobb fogyatékosággal. Elsősorban értük, őket támogatva hívtuk életre a Varázsceruza programot. A tavalyi évben fogyatékosügyi zenei tehetségkutatóval, tehetséggondozóval bővítettük ki és tettük fenntarthatóvá az eredeti elképzelést. Ennek gyümölcseként született meg a mentoráltak kislemeze, melynek elkészítésében Pásztor Anna énekes és Szebenyi Dániel zenei producer oroszlánrészt vállaltak.



Madaras Dorottya

„A Festetics Palota szó szerint zengett a Norbival közösen írt dalunktól, ami varázslatos élmény volt. A hangom betöltötte az egész teret, nehéz megfogalmazni, de valamiféle biztonságérzet kerített a hatalmába. Egy idő után meg is kellett csípnem magam, hogy visszaereszkedjek a földre, és tudatosítsam magamban, hogy ez a pillanat nem tart örökké.”

„Ez a dal számomra az önmeghasonlászról szól. Arról, hogy nem tudok megférti a saját testemben és lelkemben, mintha lehasítaná magamból egy részt, amellyel nem vagyok megbékélve. Nekem ez a dal a békülési folyamatról szól. Remélem, hogy másokban is érzelmeket vált ki. Ha Norbival jól dolgoztunk, akkor megszólítja a dal az embereket.”

Pintér Norbert

„Régóta dédelgetett álmom vált valóra azzal, hogy a kultikus török-bálinti stúdióban vehettük fel a dalokat, ahol olyan zenészek és zenekarok fordultak meg, akiket nagyra tartok. Például Horváth Attila a hangmérnök, aki nem mellesleg a Subscribe gitárosa, hatalmas élmény volt találkozni vele. Ebben a stúdióban forgatják Hajós Andrással a Dalfutárt, és mi sem bizonyítja jobban, hogy a popszakma legnagyobbjai fordulnak meg az épületben, minthogy a stúdiózás másnapján Azariahba botlottunk.”



Kovács Cintia és Kovács Dzszenifer

„Igazi hercegnőnek éreztük magunkat a húgokkal! Önmagában csodálatos élmény számunkra, hogy tanulhattunk, új embereket ismertünk meg, megírtunk és felvettünk egy saját dalt, amihez még videóklip is készült.”

„A Sötét éjjel című dalunk a mi történetünket meséli el. Szüleink féltése hosszú időre a négy fal közé zárt minket. Cintivel néhány éve költöztünk csak fel Budapestre, ami egy hosszú és a családom számára nehéz folyamat volt. Önállósdásra vágytunk, és a saját kezünkbe akartuk venni a sorsunkat. Szerencsére sikerült, és a szüleink is nagyon büszkék ránk, messziről is támogatnak minket. Ha valaki hozzánk hasonló helyzetben van, ne féljen kitörni! Ahogy a mi példánk is mutatja, kellő bátorsággal és kitartással elérhető közelségbe kerülnek az álmunk.”

Sz. B.

**HALLGASD MEG
A DALOKAT!**



Festőecsetével varázssolt és jótékonykodott Sárközi Évi

Egy mesés festménnyel is gazdagabb lett idén a Varázsceruza – Hagyj nyomot a világban Pásztor Annával program. Sárközi Évi képzőművésznek hála jótékonyági aukcióra bocsátottuk az Internal values című képet, amit teljes odaadással és szívből készített a fogyatékossgal élő személyek támogatásáért.

Hogy érte a felkérés?

Mindig boldogan vállalom ehhez hasonló feladatokat! Izgalmas kaland volt és hatalmas örömforrás, hogy tudtam segíteni. Én ehhez értek, így tudok adni, a művészetemmel. Nagyon megtisztelő, hogy az alapítvány engem kért fel.

Mit akart megmutatni a képpel?

A színes alakok azt a sokszínűséget és sokféleséget képviselik, amit a fogyatékossgal élő emberek is hozzáadnak a világhoz. Az emberek különböző színűek, alakúak és mozgékonyaságban eltérőek lehetnek, de mindannyian fontos részét alkotják a társadalmunknak. A festményem így arra kívánja felhívni a figyelmet, hogy minden embert,

függetlenül a fogyatékossgától, megbecsülés és elfogadás illeti meg. A kép célja az is, hogy fókuszba helyezze a fogyatékossgal élők értékeit, méltóságát és egyedi szépségét, miközben felhívja a figyelmet a társadalom egészének felelősségére a befogadás és támogatás terén.

Hogyan reagál, ha a pékségben megváltozott munkaképességű személy szolgálja ki?

Igyekszem nem máshogy viselkedni, mint egyébként. A tiszteletünk kifejezésének egyik formája, ha egyenrangú félként kezeljük őket. Közben tagadhatatlanul plusz jó érzéssel tölt el, ha fogyatékossgal élő személy áll a másik oldalon, mert jó látni, hogy egyre több hely nyitott és elfogadó ebben a témában. Fontos, hogy ők is lehetőséget kapjanak, és olyan fizetést, amiből tisztességesen meg lehet élni.

Tehát gyakran találkozik a jelenséggel?

Szerencsére azt mondhatom, hogy igen. Például van egy gyorsétterem, ahol rendszeresen találkozunk egy kedves kiszolgálóval, aki mindig mosolyt csal az



arcunkra. Ákos éttermében is dolgoztak fogyatékossgal élő fiatalok, akikről szintén csak elismerően tudok beszélni. Elképesztő lelkiismerettel végzik a munkáját, egyenesen csodálatuk a hozzáállásukat. Ezek az élmények a mi lelkünket is simogatják.

A Varázsceruza programból mit visz tovább magával?

Sok mindent tud és hall az ember erről a fogyatékossgyról, de amikor ténylegesen szembesülünk a problémával, az másként hat. Sokan a homokba dugják a fejüket, mert nincs a családjukban, a közvetlen környezetükben érintett, pedig nem tudhatjuk, mikor adódik olyan élethelyzet, hogy többé nem nézhetünk félre. Ismerni kell azokat a nehézségeket, amelyekkel a fogyatékossgal élő személyek a hétköznapiakban találkoznak, és tudnunk kell segíteni nekik. Sok olyan szituációval szembesültem a program során, amiről azt hittem, tudom, hogyan kell kezelni, aztán kiderült, hogy mégsem. Még több empátiát és ismeretet kaptam a Varázsceruzaától.

Sz. B.





"Varázslatos körforgás"
By Karolina Sávolt

AZ ALKOSS SZABADON FIATAL MŰVÉSZEKÉRT ALAPÍTVÁNY

bemutatja a 2024. évi

Alkoss szabadon  – A TE SPORTÉLMÉNYED!
művészeti pályázatot.

A TE sportélményed! címmel hirdetett rajzpályázatot az Alkoss Szabadon Fiatal Művészekért Alapítvány, melyhez megvalósító partnerként nagy örömmel csatlakozott a Civilút Alapítvány is. A kiírás a mozgás és a kreatív foglalkozás fontosságára hívja fel a figyelmet.

A pályázás határideje április 22-én lezárult, ami után szakmai zsűri, köztük a Civilút Alapítvány kuratóriumi elnöke,

Vári Attila is értékelte a beérkezett műveket.

– Idén a Civilút Alapítvány is csatlakozott az Alkoss szabadon pályázat megvalósításához. Megtisztelő számomra, hogy zsűritagként én is értékelhetem a beérkező, egytől egyig különleges alkotásokat. Gyönyörű környezetben, a Bodó Galériában találkoztam a pályázatokkal, melyek a sport jegyében készültek. Öröm volt szembesülni azzal, hogy ugyan elsősorban a fiatalokat céloztuk meg a kiírással, az idősebb korosztály is szívesen ragadott ecsetet. Megható volt

látni, hogy a művészek milyen egyedien és szépen ábrázolták mindazt, amit számomra is jelent a sport.

Ez azt bizonyítja, hogy a mozgás egy közös egység, ami kapcsolódási pont teljesen különböző háttérű és adottságú emberek között. A festővászonon megjelent a sport mellett a család és a hazai rendezésű sportesemények témája, ami külön öröm. Őszintén mondhatom, hogy ebben az évben is rendkívül színes rajzpályázat született – mondta el a kétszeres olimpiai bajnok és világbajnok sportoló.



Tóth Orsolya Zoé I. helyezett
8-13 éves korosztály

Idén nem csak témáját tekintve, színalkotásban is páratlan alkotások érkeztek. A zsűrinek nem lesz könnyű dolga a döntésben. Horváth Norbert, az Alkoss Szabadon Alapítvány kuratóriumi elnöke és a pályázat megálmodója idén harmadszor szervezi meg Alkoss szabadont, ami évről évre új izgalmakat tartogat számára.

– Külön öröm, hogy a sporttal tudtuk összekötni, hiszen idén az olimpia és a foci Európa-bajnokság évében vagyunk. Én magam is sportrajongó vagyok, és hogy ez a másik szerelemmel, a művészettel találkozik, egészen különleges – nyilatkozta.

A Bodó Galéria és Aukciósház tulajdonosa, Bodó János éles szakmai szemmel vizsgálta a képeket, és ha ő azt mondja, remekművek születtek, az ő szavának hinni lehet. Ahogy korábban megfogal-

mazta, konstruktív visszajelzésekkel szeretné a fiatal alkotókat művészi álmaik megvalósítására biztatni.

— Azt gondolom, hogy a tavalyi sikeres év után idén még nívósabb alkotásokat kaptunk. Soha nem tudok csak egy képet kiemelni, hiszen nagyon sok jó pályaműt kaptunk, és azok közül is kategóriánként megvan az az 5-6 darab, ami szerintem remekmű. Egyrészt a technikai kivitelezés, másrészt a színhasználat, nem utolsósorban pedig a téma választás miatt – értékelte a műveket Bodó János, a Bodó Galéria tulajdonosa és az Alkoss Szabadon Alapítvány kurátora.

A gasztronómia művészetének kiemelkedő hazai képviselője, Rácz Jenő is véleményezte a festményeket. A Michelin-csillagos séf nem tudott betelni a látvánnyal, amely a Bodó Galériában fogadta, mindegyik alkotás megérintette.

– Nagyon sok művet kaptunk, és mindegyikbe bele lehet szeretni. Nagyon nehéz dolgunk volt, hogy korosztálytól függően kiválasszunk 10-10 darabot. Én azokba a képekbe szerettem bele, ahol valamilyen típusú érzelmet vagy látásmódot tudtam megfajítani – nyilatkozta a sztárséf.

A nyertes alkotások 2024-ben az eddigieknél is szélesebb közönség számára válnak elérhetővé, miután több Európában

lévő Magyar Kulturális Intézet is szívesen szervez kiállítást a bemutatásukra.

Emellett a nyár folyamán hazai helyszíneken is bemutatkoznak a pályaművek, majd egy Budapesten szervezett exkluzív eseményen árverezik el a műveket, és a bevételből rászoruló óvodákat támogat az Örökbe Fogadok Egy Ovít Mozgalom és vezetője, Barát Hella közreműködésével az Alkoss Szabadon Fiatal Művészekért Alapítvány.

A fődíj mindhárom korosztályban egy-egy utazás az örök városba, Rómába, az Alkoss Szabadon Alapítvány felajánlásával. Emellett Budapest Park koncertjegyek, páros Sziget napijegyek, Avalon Park élménynap, CarolynArts alkotói workshop, nagy értékű alkotó csomag, múzeumpedagógiai foglalkozások, InspiKid workshop és box, FTC labdarúgó mérkőzés skybox részvétel és ajándékcsomag, valamint REGIO JÁTÉK ajándékutalvány is gazdára talál majd.



Fanta Júlia I. helyezett
14-20 éves korosztály

A PÁLYÁZAT TÁMOGATÓI





Rasovszky Kristóf:

Nagyon tisztelem a parasportolókat

Történelmi magyar siker született az év elején Dohában, Rasovszky Kristóf világbajnok lett a nyíltvízi úszás tíz kilométeres számában. Ez az eredmény több mint biztató a közelgő párizsi olimpiai előtt, amire természetesen a fiatal klasszis is gőzerővel tréningezik.

A felkészülési időszak tehát sűrű, az elvárások támasztotta teher nagy, Kristófnak még így is jutott ideje önkéntes feladatokra. Konkoly Zsófi mellett a Magyar Parasport Nap nagykövetének kérték fel, amit örömmel vállalt el. Nem sokkal a világbajnokság után, a Nemzeti Közszerzői Egetem torna-termében találkozhattunk vele, ahol más szervezetekkel és sportolókkal együtt próbálhattuk ki a parasportokat. Február 22. a Magyar Parasport Napja, amely a sportolás nyújtotta közös egységre irányítja a figyelmet, miszerint ép és fogyatékossgal élő személyek számára ugyanazt a motivációt és élményt nyújtja. Rasovszky Kristóf a kezdeményezés nagyköveteként alapítványunknak arról a közös célról beszélt, hogy megtaláljuk a

módját, miként segítsük feloldani a társadalomban azokat az előítéleteket, melyek a nehezítettséggel élőket sújtja

„Fontos az elfogadás, ezek a találkozások arra is jók, hogy az épek és parasportolók megtalálják az összhangot és együtt tudjanak élni. A Magyar Parasport Napja fontos kezdeményezés, mert azt is meg tudjuk mutatni a fogyatékossgal élő embereknek, hogy milyen sportolási lehetőségeik vannak. Az épeknek pedig itt most lehetőségük van kipróbálni magukat parasportolóként, így megtapasztalhatják, hogy nagyon komoly teljesítmény az, amit ők nyújtanak” – emelte ki az úszó,

és bevallotta, számára is vannak még félelmek, amelyekkel meg kell birkóznia.

„Nagyon tisztelem a parasportolókat, akik minden hátráltató tényező ellenére rengeteg időt és munkát tesznek bele abba, hogy sportoljanak. Igazából nem tudom, és nem is gondolkoztam el azon, mi lenne, ha én is hozzájuk hasonló helyzetben lennék. Remélem, lenne annyi erőm és kitartásom, hogy én is megtaláljam a kiteljesedést a sportolásban.”

Sz. B.

A Magyar Parasport Napját minden évben február 22-én ünnepeljük, a dátum választása szimbolikus, hiszen ezen a napon, 1970-ben alakult meg a Mozgásgátoltak Halassy Olivér Sport Clubja, a Mozgásjavító Intézmény falai között. A mai magyar parasport kialakulásában döntő jelentőségű volt, hogy az első, intézményesített sportszervezetet olyan legendák alapították meg, mint Tauber Zoltán, hazánk első paralimpiai bajnoka, Fejes András, aki az első magyar paralimpiai érmet nyerte.



45 000 ÖNKÉNTES, KÖZTÜK FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐKET IS VÁRNAK PÁRIZSBA

ÖNKÉNTESSEG ●



Megkezdődött a visszaszámlálás a 2024-es párizsi olimpiáig! Az előkészületek már javában zajlanak, hiszen a világ szeme hamarosan a különböző nemzetek sportolói és önkéntesein lesznek. A francia főváros olyan show-t szeretne nyújtani, amelyet még nem látott a világ. Ehhez pedig 45 ezer önkéntes - köztük fogyatékos-sággal élő személyek - segítségét kérték.

A szervezők szerint kulcsszerepet játszanak az olimpia sikerében azok, akik lelkesedésükkel, energiájukkal hozzájárulnak a grandiózus esemény lebonyolításához.

„Az önkéntesek az elsők, akikkel a sportolók és a nézők találkoznak, amikor megérkeznek a játékokra. A Paris 2024 önkéntesei a játékok során megtestesítik Franciaország vendégszeretetét és értékeit” – olvasható a párizsi olimpia hivatalos honlapján.

Az esemény márciusi sajtótájékoztatóján Genevieve Darrieusecq illetékes miniszterhelyettes kiemelte: *„Azt szeretnék, ha legalább háromezer fogyatékos-sággal élő*

ember is lenne az önkéntesek között, ezzel is jelezve, hogy az ajtó mindenki előtt nyitva áll.”

„A fogyatékos-sággal élő személyek sokszor önbizalomhiányosak és úgy gondolják, ezekből az eseményekből ki vannak zárva. Szeretnénk megmutatni, hogy éppen ellenkezőleg, nagyon is szükségünk van rájuk” – mondta Darrieusecq.

A jelentkezés feltételei között szerepel az angol vagy francia nyelvtudás, a legalább tíznapos elérhetőség az olimpia vagy a paralimpia alatt, illetve a betöltött 18. életév.

A párizsi olimpia 2024. július 26. és augusztus 11. között lesz, a paralimpia augusztus 28-án kezdődik és szeptember 8-ig tart.

Sz. B.



Segítség egy gombnyomással!

G O N D ● S Ó R A



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 diszpécsterszolgálat kapcsolódik, így az idősök szükség esetén egyetlen gombnyomással jelezni tudják, ha segítségre van szükségük.

www.gondosora.hu



Tel.: +36 1 445 00 80