



ÖNKÉNTES

M • A • G • A • Z • I • N

A CIVILÚT ALAPÍTVÁNY INGYENES KIADVÁNYA 2024/2





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 idősek 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!

Emlékezetes és szívbemarázó magyar sikerekkel ért véget a 2024-es olimpia és paralimpia, melyet idén először Párizsban közös néven rendeztek meg. Minden eddiginél több emberhez jutott el a parasport, és szinte biztos-

ra veszem, hogy mára nincs olyan sportkedvelő az országban, aki ne hallotta volna Konkoly Zsófia nevét. Sokan az olimpia kiegészítéseként tekintenek a paralimpiára, pedig ennél jóval többről van szó. Ezek a csodálatos sportolók emberfeletti teljesítményt nyújtanak, példájuk pedig a legjobb tanítás jókedvről, derűről és kitartásról.

„Nagyon tisztellem a parasportolókat, akik minden hátráltató tényező ellenére rengeteg időt és munkát tesznek bele abba, hogy sportoljanak. Igazából nem tudom, és nem is gondolkodtam 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.” - nyilatkozta Rasovszky Kristóf olimpiai bajnok nyíltvízi úszó még a felkészülési időszakban az Önkéntes Magazin előző számában. A bajnok minden szavával egyetérték, mert fogyatékosággal élni nem azt jelenti, hogy vesztesnek lenni.

Konkoly Zsófia paralimpiai úszó is arról mesélt lapunknak, hogy a sport számára egy biztonságos közeg, és nem szeretné, ha a sérültsége miatt az emberek kirekesztenék az élet más területén. Még mindig sok kíváncsi tekintet kíséri a fizikai állapotát, ő mégis arra buzdít, nyissanak felé. Aki megkérdezi, annak szívesen elmeséli, miért olyan a keze. Szerinte az ismerethiány szüli a távolságot a fogyatékosággal élők és az ép emberek között.

Mindenki persze a saját módján próbál faragni ebből a bizonyos távolságból. Till Attila filmrendező, a TV2 sztárja például filmet forgatott kerekesszékesekkel. Holott eleinte még abban sem volt biztos, hogyan köszönjön egy érintettnek. Tiszta szívvel című filmjének főhőse Fenyvesi Zoltán, akivel most már 10 éves barátság köti össze. Mindketten úgy

gondolják, hogy van előrelépés az inklúzióban, de sajnos egyelőre elég lassacska.

Jó hír azonban, hogy a paralimpia némi lendületet adhat a közelítésben! Vegyük például ezt az egyelőre kevésbé ismert, de különleges sportágat, a boccit. Nagy Vivien parasportoló mesélte el magazinunknak ennek az egyedi labdajátéknak a szabályait, amelyben a legszebb, hogy mindenki játszhatja. Mindegy, hogy valakinek milyen súlyos sérültsége van, megvan rá a mód, hogy labdázhasson. A Magyar Para Boccia Szövetség titkára biztatón számolt be arról, hogy nem csak, hogy egyre többen ismerkednek a sportággal, de épek és sérültek egyre többen gurítanak együtt a pályán.

Ne sülj fel! szemléletformáló kvízünkkel a Civilút is megpróbál némi segítséget, ismeretanyagot adni ahhoz, hogy könnyebben teremtsen kapcsolatot ép és fogyatékkal élő. A 13. oldalon elhelyezett QR-kód segítségével bárki kitöltheti a szemléletformáló kvízt.

Ami szintén nagy boldogság a parasport felemelkedése mellett, hogy másodszor indítottuk el a Varázsceruza - Hagyj nyomot a világban Pásztor Annával című tehetségkutató és tehetséggondozó mentorprogramot. Az alapítvány célja, hogy a fogyatékkal élő emberek megmutathassák tehetségüket és lehetőséget adjunk számukra, hogy a popkultúra részévé váljanak.

Jó olvasást kívánok!

Vári Attila
kuratóriumi elnök
Civil út 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

Szerkeszti a szerkesztőbizottság

Felelős szerkesztő: Szrjeborni Bianka

Címlapfotó: Magyar Paralimpiai Bizottság / Szalmás Péter

Nyomda: Bolko-Print Kft. 7631 Pécs, Füzes dűlő 23.

2024/2. lapszám • Megjelenés: 2024. szeptember

KONKOLY ZSÓFIA A MEDENCÉBEN TANULTA MEG FELVÁLLALNI MAGÁT



Fotó: Magyar Paralimpiai Bizottság

„Az uszodában le kell vetkőzni, nem rejthetem el a kezemet”

„Csak valahogy éljem túl” – ezzel a gondolattal utazott a 2024-es párizsi paralimpiára Konkoly Zsófia, aki aztán két arany- és egy ezüstéremmel a magyar csapat legeredményesebb versenyzőjeként tért haza. A legjobban a pizza hiányzott neki a felkészülés alatt, ugyan még a pihenését tölti, még az edzőjével sem beszélt róla, de gondolatban már a jövő évi szingapúri versenyen jár. Tele van még célokkal, nem érmekeket szeretne gyűjteni, hanem fejleszteni magát, javítani az időeredményén.

Néhány héttel vagyunk a paralimpia után, nemzeti hősként tért haza. Hogy telnek a napjai Párizs óta?

– Teljesen felborult az életem, amióta hazajöttünk. Sok megkeresés, felkérés van, amiknek igyekszem eleget tenni. Emiatt sokat kell Pestre utaznom, ezzel egy időben viszont elkezdődött a gyakorlatom Pécsen. Még nem tudtam pihenni, de ezt nem panaszképp mondom, mert nagyon élvezem ezt az időszakot.

A Pécsi Tudományegyetemen tanul szociális munkás szakon. Miért választotta ezt a hivatást?

– Az igazság az, hogy nem nagyon tudtam eldönteni, hol szeretnék továbbtanulni. Annyira az úszás tölti ki az életemet, hogy nehéz volt a választás, ezért végül úgy döntöttem, hogy anyukám példáját követem. Ő is szociális munkásnak tanult, és úgy gondolom, ezen a területen sok lehetőségem lesz a jövőben. Bizonytalan voltam a választást illetően, de azt tudtam, hogy kell egy civil foglalkozás is, mert az úszás nem tart örökké. Ráadásul a testvé-

remmel most osztálytársak vagyunk az egyetemen, ami nagyon motivál.

Egy olyan siker, mint a mostani paralimpia, hogyan hat a motivációjára?

– Ez nálam nagyon változó. Párizs előtt még azt gondoltam, hogy „csak éljem túl”. Sok volt minden, úgy éreztem, hogy telítődtem és szükségem van a pihenésre. Most meg már a jövő évi szingapúri verseny jár a fejemben. Bár még az edzőmmel nem beszéltem róla, mert pihenőn vagyok, de már erősen ott motoszkál a gondolataimban. Nekem szerencsére Tokió után is megmaradt a motivációm, nem okozott gondot új célokat találni. Úgy gondoltam, hogy arról a szintről még lehet feljebb kerülni. Haladni kell előre, és nem feltétlenül az érmekeket nézem. Magamat szeretném fejleszteni, például szeretnék csiszolni az időmön. A tokiói formám nagyon jó volt, azt jó lenne újra úszni.

Mit tanácsol azoknak, akik csak kacérkodnak a versenysporttal, de még nem tették meg az első lépést? Hol kezdjék el?

– Mindenképpen kis célt állítsanak maguk elé, nem kell egyből a paralimpiára felkészülni. Inkább elérhető célok legyenek, amiből sikerélmény származik. Az úszás például egy nagyon jó sport, hacsak hobbi szinten űzi is az ember. Jót tesz a testnek és az elmének. Hatéves korom óta úszom, nem igazán tudom, hogy milyen lenne enélkül az életem.

Mit adott az úszás az életéhez?

– Mindenképpen önbizalmat adott. Az uszodában le kell vetkőzni, nem rejthetem el a kezemet és ez arra tanított meg, hogy vállaljam fel azt, aki vagyok.

Az uszodában eleinte hogyan reagáltak a sérültségére?

– Épekkel kezdtem el edzeni, és szerencsésnek érzem magam, mert velem mindvégig befogadó volt a közösség. Ugyan másfél karral úszom, de ugyanazt az időt tudtam hozni, mint a többiek, és olykor gyorsabb is voltam náluk. Nem tudom, hogy ez jó vagy rossz, de igazából nem nagyon tűnt fel nekik, hogy én valamiben más vagyok, mert megfélekeztek a sérültségemről, egyenlő félként kezeltek. Idővel persze lemaradtam tőlük, főleg a fiúktól, és egy ideje már külön edzem.

A lufik miatt járt úszni: a testvére asztmás volt, neki javasolták, hogy kezdjen el úszni. Zsófi elkísérte egy edzésre, ahol hamar felfedezte, hogy aki ügyes, lufit kap az edzőtől. Ő is szeretett volna, így úszni kezdett. Hatéves kora óta megszakítás nélkül úszik, először 14 évesen lett paralimpikon, Rióban bronzérmet ért a pillangója 100 méteren.

Fotó: Magyar Paralimpiai Bizottság





Konkoly Zsófia 400m gyors úzásban aranyérmesként a dobogón a 2024-es Párizsi Olimpián

Fotó: Magyar Paralimpiai Bizottság

A paralimpia után most lazíthat egy kicsit, kötelező pihenőn van. Mi az, amit a felkészülés alatt nem engedhetett meg magának és hiányzott?

És uszodán kívül milyen tapasztalatai vannak? Észreveszik egyáltalán?

– Sasszeme van az embereknek! Én azt gondolnám, hogy nem látszik, de szinte azonnal kiszúrják. Ilyenkor inkább csak nézegetik, nem nagyon mernek odalépni, és megkérdezni, amire kíváncsiak. Amit egyébként én sajnállok, mert szívesen elmondanám, hogy miért ilyen a kezem. Ahhoz, hogy ne nézzenek meg mindig, ahhoz az kéne, hogy megfelelő ismeretek legyenek, természetesen tudják kezelni. Szerencsére én olyan emberekkel vagyok körülvéve, ahol ez nem okoz gondot. Kár lenne a sérültsége miatt bárkit kirekeszteni.

Magabiztosan látszik most, mélypontjai szoktak lenni?

– Lassan két éve dolgozom sportpszichológussal, aki sokat segített. Régen azt gondoltam, hogy jól vagyok, nincs szükségem ilyen támogatásra, de most elképzelni sem tudnám enélkül a versenyzést. Fontos dolgokat beszélünk ki és oldunk meg együtt. Mentális segítségre szerintem mindenkinek szüksége lenne, nem csak a sportban, de ott hatványozottan. Magabiztosabbnak érzem magam, amióta a lelki felkészülésre is hangsúly kerül.

Kiemelkedő eredményei:

- 2016 – Paraúszó Európa-bajnokság Funchal, 100 m hát 3. hely
- 2016 – Paraúszó Európa-bajnokság Funchal, 4x100 m gyors 3. hely
- 2016 – Paraúszó Európa-bajnokság Funchal, 400 m gyors 3. hely
- 2016 – Paralimpia Rio de Janeiro, 100 m pillangó 3. hely
- 2018 – Paraúszó Európa-bajnokság Dublin, 400 m gyors 3. hely
- 2021 – Paraúszó Európa-bajnokság Madeira, 200 m vegyes 1. hely
- 2021 – Paraúszó Európa-bajnokság Madeira, 100 m pillangó 1. hely
- 2021 – Paraúszó Európa-bajnokság Madeira, 400 m gyors 1. hely
- 2021 – Paraúszó Európa-bajnokság Madeira, 4x100 m gyors 2. hely
- 2021 – Paralimpia, Tokió, 400 m gyors 2. hely
- 2021 – Paralimpia, Tokió, 100 m pillangó 1. hely
- 2021 – Paralimpia, Tokió, 200 m vegyes 2. hely
- 2022 – Paraúszó világbajnokság Madeira, 200 m vegyes 1. hely
- 2022 – Paraúszó világbajnokság Madeira, 100 m pillangó 1. hely
- 2022 – Paraúszó világbajnokság Madeira, 400 m gyors 2. hely
- 2023 Manchester – Paraúszó világbajnokság, 200 m vegyes 1. hely
- 2023 Manchester – Paraúszó világbajnokság, 100 m pillangó 2. hely
- 2024 – Paraúszó Európa-bajnokság Madeira, 100 m pillangó 1. hely
- 2024 – Paraúszó Európa-bajnokság Madeira, 200 m vegyes 2. hely
- 2024 – Paraúszó Európa-bajnokság Madeira, 400 m gyors 2. hely
- 2024 – Paralimpia, Párizs, 400 m gyors 1. hely
- 2024 – Paralimpia, Párizs, 200 m vegyes 1. hely
- 2024 – Paralimpia, Párizs, 100 m pillangó 2. hely

Díjai, elismerései:

- A Magyar Érdemrend tisztikeresztje (2021)
- Ifjúsági Tüke-díj (2022)
- Pécsi Tudományegyetem Elismerő Oklevél és Emlékgyűrű (2021)
- Abay Nemes Oszkár-díj - Pécs Város Sport Díja (2022)
- Az Év Egyetemi Parasportolója (2023)
- Pro Civitate díj (2024)

– Párizs előtt és alatt is dietetikussal dolgoztam, ami nagyon hiányzott, az a pizza. Ami egyébként azért érdekes, mert benne volt az étrendemben. Az edzőtáborban minden szerdán pizza volt, az volt a töltődős nap mentálisan. Azokon a napokon nem volt délutáni edzés, és lehetett picit csalni az étrendben. Ezt valószínűleg később még megbánom, mert le kell majd dolgozni a plusz kilókat edzésen, de most eszek mindent, amit lehet. Most igyekszem tényleg kiélni a pihenést, mert utána visszatérek a medencébe.

Szrjeborni Bianka

Fotó: Magyar Paralimpiai Bizottság





Fotó: Magyar Paralimpiai Bizottság / Vigh Johanna

Nagy Vivien paralimpiai bocciázó a sportága segítségével érzékenyít

Nagyon összetett, stratégiai játék, aminek a legnagyobb előnye, hogy nem számít a játékos sérültségi szintje, bárki játszhatja. Ráadásul épek és fogyatékkal élők egyszerre labdázhatnak, ami segíti az inklúziót. Nagy Vivien paralimpiai bocciázó arról mesélt lapunknak, hogy egyre népszerűbb sportág a boccia, a versenyzés mellett rendszeresen szervez érzékenyítő játszmákat.

A 2024-es paralimpia után előtérbe került egy olyan labdajáték, ami leginkább a francia pétanque-hoz hasonlít, de a játék keletkezésével kapcsolatban az ókori Rómát és Hellászt is emlegetik pár ezer évvel korábbról. Nagy Vivien Európa-bajnok bocciázó segítségét kértük, hogy kiigazodjunk a szabályokban.

– Nagyon alapos szabályrendszere van ennek az elsőre egyszerűnek tűnő játéknak. Pontos koncentrációt igénylő stratégiai játék, amit egyedi tervezésű, bőrből készült labdával játszanak. A központi, fehér céllabdára kell rádobni

vagy gurítani a kék, illetve piros labdákat. Amelyik közelebb kerül a fehérhez a negyedik szett után, az nyer – foglalta össze dióhéjban Vivien, aki az idei játékokra szabadkártyásként jutott ki és szoros meccs után az első körben búcsúznia kellett a játékoktól.

– Most a pihenő időmet töltöm, de már nézegetjük, milyen versenyek lesznek a jövő évben, és Los Angelesbe is szeretnék kijutni – tette hozzá a parasportholó, aki a versenyek mellett több helyen népszerűsíti a bociát.

– Egyre több embert érdekel a játék, ami egy nagyon jó fejlődése a sportágnak. Sokan keresnek meg azzal, hogy adaptáljuk kültérre. A versenyzők fedett csarnokban, felrajzolt pályán játsszák, de mi egyre gyakrabban gurítunk fűvön vagy betonon. Közösségépítő ereje van, ép és sérült emberek összeülhetnek, hogy együtt játsszanak. Tulajdonképpen ezt szeretem a leginkább ebben a játékban. Egyre többen fedezik fel a szépségét a bociának, szerencsére sok érzékenyítő programot tudunk szervezni a szövetséggel – mondta el Vivien.

Sz. B.



Fotó: Magyar Para Boccia Szövetség

10. születésnapját ünnepli a Tiszta szívvel

Tilla: A világ sokszínű, amire nyitottnak kell lenni

Még az alkotók maguk sem gondolták annak idején, hogy Tiszta szívvel című filmjükkel valóban eljutnak a magyar emberek lelkéhez. Till Attila 10 évvel ezelőtt kerekesszékes szereplőket választott, hogy elmondja történetét, ami veszélyes vállalkozás volt, hiszen az emberek saját félelmeik miatt nehezen ültek be a moziba. A szerethető alkotás mégis utat tört magának.

Till Attila rendezőt egy másik, kerekesszékesekről szóló film inspirálta és a személyes találkozásai az érintettekkel a Marczibányi téren. Talán az utóbbinak volt döntő szerepe abban, hogy belevágott a forgatásba.

- Ez volt az első élményem kerekesszékes emberekkel. Elkezdttem velük haverkodni, és ebből merítettem. Hamar kiderült, hogy nem kell tőlük félni, és ahogy közelebb kerülsz hozzájuk, eltörpül, megszűnik a távolság. Sokkal több időt kellene együtt tölteni sérült emberekkel. Az ember fél, mert nem tudja, hogyan köszönjön, lehet-e viccelni, de szerencsére ezeket meg lehet tanulni. Szerintem itt sincs másképp, mint egy bármilyen más emberi kapcsolatnál, tudni kell a másik ember határait - magyarázta a TV2 népszerű műsorvezetője, és azt is felidézte, milyen volt a forgatás az érintettekkel.

- Nekem könnyű volt a közös munka. Gyorsan találtunk megoldást mindenre, a szállítás történt másképp és a teherbírásuk különbözik. Megbeszéltük, ha elfáradnak, szólnak, ledőlnek egy kicsit, és később folytatjuk. Ezek az apróságok egyáltalán nem okoztak gondot, szerintem ha van rá szándék, akkor ezek nem

jelentenek problémát - mondta, és hozzátette, a mi társadalmunkban minden egy picit lassan fejlődik, de azért van előrelépés fogyatékosügyben.

- Ugyanazt tanultam tőlük, mint a többi embertől: a világ sokszínű, amire nyitottnak kell lenni. És hogy jó emberekkel jó együtt lenni, az már mindegy, hogy kerekesszékes vagy sem - nyilatkozta.

A főszereplő, Fenyvesi Zoltán élete fordulópontjaként tekint a forgatásra, szerette a közös munkát Tillával, akivel bármilyen kételye volt, meg tudta beszélni.

- Nem mondom, hogy hatalmas falakat döntögetett a film, de biztosan állítom, hogy valamit megmozgatott az emberekben. Hiába promóztuk, az emberek nem mertek beülni a moziba, izgultak, hogy rossz érzéssel, sajnálkozva jönnek ki a végén. Végül a nézők egymás közt adták tovább a hírt, és egész sokakhoz eljutott - mondta el Zoli, a Wheelchairguy blog írója.

- A nagymamám több mint 80 évesen az elsők közt, egyedül ment el megnézni a filmet. Nagyon büszke volt rám, ez az egyik legmeghatóbb élményem a film kapcsán. Nagyon hiányzik egyébként és az egész stáb, sajnálom, hogy nem készült belőle sorozat, szerintem még maradt muníció a témában - tette hozzá.

Sz. B.

Tekintse meg a Tiszta Szívvel
című filmet a Netflixeen!



A kép forrása:
Wheelchairguy Instagram





GONDOSÓRA A MOBILON! AZ ELTÉVEDT KOCOGÓ IS SEGÍTSÉGET KAP

Mostanáig már jóval több mint húszezer ember életét mentették meg a gondosórák.



- Már több mint 20 ezer esetben került sor életmentésre Gondosórán keresztül, általában ezek az esetek kapnak nagy visszhangot a médiában, de fontos

elmondani, hogy a program ettől sokkal szélesebb lehetőséget kínál. Hasznos eszköz lehet az egészséges, aktív életet élő felhasználóknak, hiszen az óra egy futónak is segíthet, aki sportolás közben eltéved - árulta el az Önkéntes Magazinak dr. Juhász Roland, a Gondosóra program szakmai vezetője.

A Gondosóra program egy Európában egyedülálló, a Magyar Kormány által elindított, 65 év felettieknek szóló ingyenes jelzőkészülékes szolgáltatás, amelynek célja, hogy a felhasználók egy gombnyomással jelezni tudják segítségkérésüket.

- Sok riasztás érkezik hétköznapi esetekben például információhiány okán. Valaki nem tudja, hogy a problémájával hova forduljon az egészségügyi ellátórendszerben, ilyenkor egyfajta tudakozóként funkcionál a segélyhívó - nyilatkozta a szakember.

Elindult az ingyenes Gondosóra mobilalkalmazás, amely még nagyobb biztonságot nyújt az időseknek. Az új fejlesztésnek köszönhetően értesítést kaphatunk akkor, ha hozzátartozónk, ismerősünk veszélyhelyzetbe kerül, naprakészek lehetünk a programmal kapcsolatos legfrissebb hírekről, információkról, de villámgyorsan intézhetjük az adatmódosításokat, vagy az esetleges hibabejelentést is - tette hozzá.

Sz. B.

A Gondosóra program Magyarország Kormánya által elindított, ingyenesen igénybe vehető, 65 év felett, magyar állampolgárság és belföldi bejelentett lakcím esetén alanyi joggal hozzáférhető jelzőkészülékes szolgáltatás, amelynek célja, hogy a felhasználók szükség esetén egyetlen gombnyomással jelezni tudják segítségkérésüket nem csak vészhelyzet esetén.

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



Fogyatékosággal élőket tanítja zenélni Pásztor Anna

Wolfie is csatlakozott a mentorprogramhoz

Folytatódik a Civil út Alapítvány fogyatékosügyi, zenei tehetségkutató és tehetséggondozó mentorprogramja, a Varázsceruza – Hagyj nyomot a világban Pásztor Annával. Október 10. éjfélig még lehet jelentkezni! A Random Trip (ft. Bagossy Norbi, Margaret Island, Mező Misi, Pásztor Anna, Szebényi Dani) Csak boldog című számának újragondolása, zenei feldolgozása a 2024. évi kihívás első célja.

A tavalyi sikerek után nem volt kérdés, hogy szükség van-e olyan tehetségkutatóra, amely a fogyatékosággal élő emberek számára ad lehetőséget megmutatni egyediségüket. A program második évadjában ismét Pásztor Anna lesz az ügy zászlóvivője, aki mentorként segíti a szerencsés résztvevőket.

„Igazán tiszta és őszinte lelkekkel találkoztam az eddigi program során, amely fantasztikus zenei, lelki utazást adott nekem, olyan élményt, amiben korábban még nem volt részem a pályám során. Semmiért nem cserélném el ezt a tapasztalást, rengeteget tanultam ezektől az alkotni vágyó fiataloktól. Elsősorban azt, hogy őket nem kell megmenteni, sajnálni vagy oltalmazni, kapaszkodókat kell nekik adnunk, hogy kibonthassák azt a csodát, ami bennük lakik. Óriási lelkesedéssel és várakozva vágok bele a második fordulóba, már most nagyon izgatott vagyok, vajon milyen feldolgozások érkeznek be az alapítványhoz” – mondta el Pásztor Anna, az Anna and the Barbies énekes, dalszerzője.

Idén sem lehet más a tehetségkutató és tehetséggondozó zenei producere, mint Szebényi Dániel, a godfater. dalszerző-frontembere. A programhoz csatlakozott a Punnany Massifből ismert Farkas Roland, Wolfie, illetve további meglepetés zenészek segítik a kiválasztott tehetségek munkáját.

Október 10. éjfélig szeretettel várjuk minden 18. életévét betöltött, fogyatékoságról szóló igazolással és magyarországi lakcímmel rendelkező zenei tehetség jelentkezését. Profi vagy amatőr énekes, dalszerző, együttes egyaránt felvételt nyerhet a zenei képzésbe, melyet a Civil út Alapítvány támogat.

A Varázsceruza – Hagyj nyomot a világban Pásztor Annával mentoráltjai 3 hónapos zenei képzés során gyakorlati órákon és workshopokon sajátítják el a dalszövegírás, dalszerzés alapjait. Tanulnak zenetörténetet és stílusgyakorlatok segítségével kezdenek a profi zenészekkel közös dalszerzésbe. A program célja, hogy a fogyatékosügy a zene által a popkultúra részévé váljon, és a jelentkezők lehetőséget kapjanak tehetségük és a képzés során elsajátított tudástár révén arra, hogy elkezdhesék építeni zenei pályájukat.



VARÁZSCERUZA – HAGYJ NYOMOT A VILÁGBAN PÁSZTOR ANNÁVAL

Újra várjuk énekesek, dalszerzők, együttesek jelentkezését fogyatékosügyi tehetségkutató és tehetséggondozó programunkra!

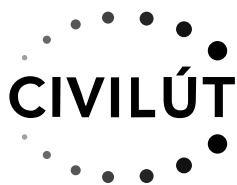
A kihívás első célja a **Random Trip (ft. Bagossy Norbi, Margaret Island, Mező Misi, Pásztor Anna, Szabényi Dani)** **Csak boldog** című számának újragondolása, zenei feldolgozása.

A mentorprogramban összesen **3** kiválasztott **előadó/együttes/formáció** vesz részt, mely során **Pásztor Anna, Szabényi Dániel és meglepetés zenészek segítségével** saját dalokat szerezhhetnek, melyek kiadásra kerülnek a program végén, sőt még videóklip is készül a művekhez!

Hogyan jelentkezhetsz?

- Készítsd el a **Csak boldog** című dal feldolgozását és töltsd fel YouTube-ra!
- Töltsd ki a jelentkezési űrlapot a **www.varazsцерuzaprogram.hu** weboldalon!

Hagyj nyomot a világban!



További
információk



Jelentkezési időszak
2024. szeptember 10.
–
október 10.

71 527 MOSOLYT RAJZOLTUNK



Rekordmennyiségű rajzeszköz gyűlt össze a 2024. évi Varázsceruza Program során! Összesen 71 527 db adományt osztottunk ki fogyatékossgal élő gyermekek és fiatalok között szeptember 10-én, a Sérült Gyermekek Napján a Fővárosi Állat- és Növénykertben. Immár ötödik alkalommal indult útjára a Civilút és az Értelmi Fogyatékossgal Élők és Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetsége (ÉFOÉSZ) közös jótékonysági akciója, mely során ezúttal több rajzeszköz gyűlt össze, mint az előző négy évben összesen.

A támogatásnak van helye, hiszen ma Magyarországon több mint 600 000 ember él kisebb vagy nagyobb fogyatékossgal. A Varázsceruza Program – Hagyj nyomot a világban! kampány célja, hogy segítsük, és szó szerint színesebbé, vidámabbá tegyük a fogyatékossgal élő emberek mindennapjait. Túl azon, hogy az ajándék különösen nagy boldogságot okoz a sérült emberek számára, a rajzeszközök segítik az érintettek művészetterápiás foglalkozásait.

Hiszünk abban, hogy a művészet segít egy „biztonságosabb” világ megteremtésében, ahol a gyerekek felfedezhetik önmagukat. A különböző színekkel, formákkal és anyagokkal megtanulhatják kifejezni és kezelni érzelmeiket, gondolataikat.

Kondákor Zsófia színésznő szerint a művészet, az alkotás folyamata az egyik legjobb módja az önkifejezésnek, segít a traumák feldolgozásában, legyen szó ép vagy sérült emberről.



„Mindig nagyon megható, amikor a gyerekek megkapják ezeket az eszközöket. Minden ajándéknak nagyon tudnak örülni, egy matrica album vagy egy csomag színesceruza olyan boldogságot okoz a számukra,

ami össze sem vehető ezeknek az eszközöknek az árával. Adni öröm, ráadásul ez a fajta adomány azon túl, hogy megszépíti a sérült gyermekek mindennapjait, a kommunikációjukat is segíti. A művészet, az alkotás az egyik legjobb önkifejező eszköz, segít megérteni önmagunkat és feldolgozni a traumáinkat.” – nyilatkozta a színésznő, akinek a tavalyi év után idén sem volt kérdés, hogy támogatja ügyünket.



Korábban több mint 66 ezer adományt adtunk át a sérült gyermekek és fiatalok részére, ebből tavaly 35 ezer színesceruza, zsírkrétá, filctoll és egyéb eszközök kerültek a Varázsceruza Program gyűjtődobozába.

NE SÜLJ FEL, HA VALAKI SEGÍTSÉGET KÉR TŐLED!

Mozgalmasra sikerült a Civilút 2024-es nyara! Nagy utat tettünk meg, ott voltunk az idei év legnagyobb fesztiváljain, hogy Ne sülj fel! szemléletformáló kvízünkkel játékos formában ugyan, de fontos dolgokról beszéljünk.

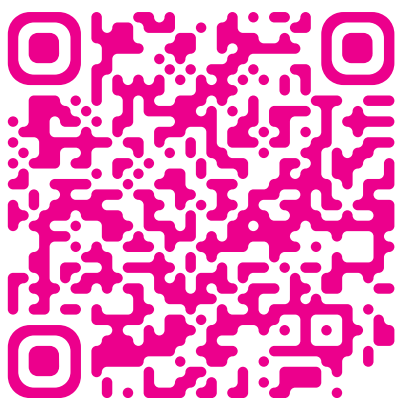
Te mit tennél, ha egy látássérült keresi az utat, de nem találja? Odébb lehet tolni a kerekesszéket, ha útban van? Többek között ezeket a kérdéseket tettük fel a Campuson, a Tranziton, az MCC Fesztén és még sok másik helyen.

Sokan még mindig félnek, zavarba jönnek, ha egy fogyatékossgal élő személlyel találkozhatnak. Ismereteik hiánya miatt rosszul vagy nem is mernek kérdezni. Pedig a kulcs a tudás és a megfelelő kommunikáció. Kapocs kártyáinkon keresztül igyekszünk segíteni azoknak, akik szeretnének hiteles tudásanyaghoz jutni fogyatékosügyben.

Örömmel mondhatjuk el, hogy a szórakozás közben is sokan szakítottak időt ezekre a fontos kérdésekre, és szívesen tesztelték kvízünket. Most már digitálisan is elérhető a Ne sülj fel! Okoseszközzel olvasd be a QR kódot, és teszteld tudásodat!



TÖLTSD KI TE IS!



Az örök élet titka? - Ezt állítja a gerontológus

Az idősor unalmas és egysíkú? Még mit nem! Négy szintje is van, amit, ha megfelelően tanulmányozunk és kiismerjük a működését, az életünket is meghosszabbíthatjuk vele. Az örök élet titka? - Idősor négy szintje címmel újabb idősoroknak szóló olvasmány született dr. Jászberényi József tollából.

- Az ezredfordulón több országban is volt módomban tapasztalni a szenior képzések működését, s ezeket látva döntöttem el, hogy nem az idősor ápolása, gyógyítása, gondozása lesz a fókuszom, hanem az, hogy tanítsam az idősorokat a hosszabb, egészségesebb és tartalmasabb életre - mondta el az Önkéntes Magazinnak a geronto-andragógiai kutató, akinek az elmúlt negyed évszázad tudása és tapasztalata inspirálta a könyv megírását.

- Aki elolvassa, tudni fogja, hogy Jászberényi tanár úr mit gondol az idősorokról, és arról, hogy hogyan élhetünk

minél tovább egészséges és minőségi életet. Ez nem az örök élet receptje, de a könyvben szereplő tanácsok befogadásával és alkalmazásával nagyobb esélyünk van a hosszabb és kevesebb betegséggel járó életre. Azt hiszem, ez sem kevés - a gerontológia jelenleg ezt tudja nyújtani...

Dr. Jászberényi József ügyelt arra, hogy a könyvet közérthető nyelven írja meg, került a tudomány speciális, akadémikus nyelvét.

- A könyv egyébként nemcsak hagyományosan, lineárisan olvasható. Báthory Orsolya szerkesztőnek köszönhetően egy olyan sor állt össze, amelyben akár válthatjuk is a nagy témákat, éppen arra, ami minket most foglalkoztat. Nem kell tehát elejétől végéig egyben elolvasni a könyvet, lehet úgy is forgatni, mint amikor az ember egy sokféle ételt tartalmazó, ízletes tálról válogat - tette hozzá.

Sz. B.



Töltse ki az alábbi keresztrejtvényt, és a helyes megfejtők között 25 db „Az örök élet titka?” című könyvet sorsolunk ki.

Postacím: 2040 Budaörs, Budapesti út 40/1.

Beküldési határidő: 2024.11.30.

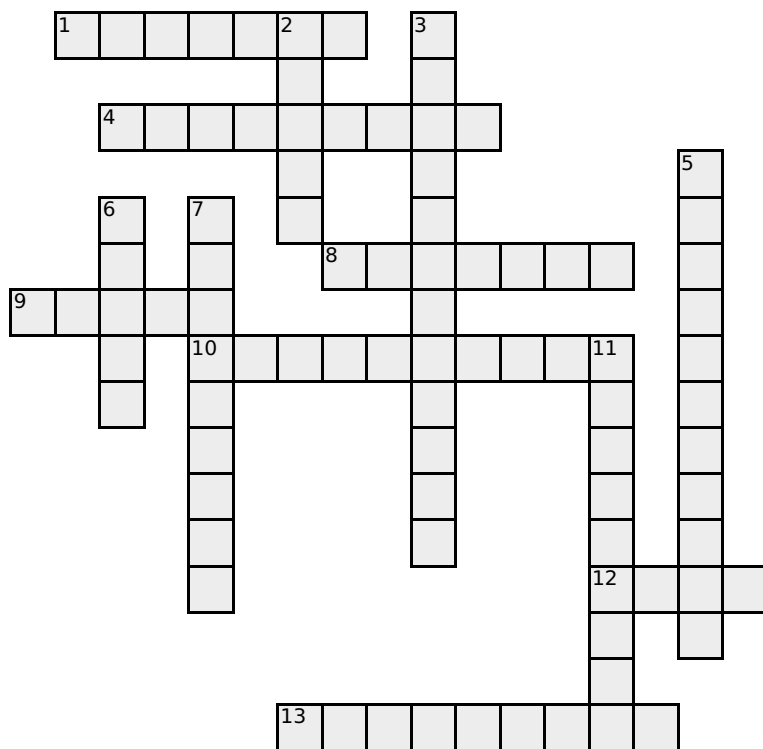
A borítékra tüntesse fel, hogy „Keresztrejtvény”

Vízszintes

1. Szervezetünkben az egyik legnagyobb mennyiségben megtalálható ásványi anyag. A csontjaink és fogaink esszenciális építőköve.
4. Idősügyi program 65 év felett - ezt nyomd meg, ha baj van!
8. Tápanyag fajta friss gyümölcsök természetes forrása az emberi szervezet számára.
9. Több mint hat évtizedes pályafutással a háta mögött a magyar tánczene egyik legismertebb előadója, emellett mint televíziós pókerközvetítő is sikeres. Balázs Klári férje (vezetéknev).
10. Híres magyar színész volt a 19. században. Ő volt a „nemzet csalóánya”.
12. A legtöbb ember hétfőn reggel ide indul el bevásárolni a friss zöldséget, gyümölcsöt.
13. Magyar énekes, hangszerelő zeneszerző és zongorista. Közel 150 dal szerzője és előadója. Dalai évtizedekkel halála után is nagy népszerűségnek örvendenek Magyarországon.

Függőleges

2. Közvetlen vér szerinti utód, vagyis az első generáció kivételével az egyenesági leszármazott. A saját gyermekem gyermeke.
3. Az öregedés társadalmi kulturális pszichológiai kognitív és biológiai vonatkozásaival foglalkozó tudományág.
5. Minden idők legjobb magyar labdarúgó-válogatottjának közismert neve. Ez a csapat az 1950-es évtől 1954-ig (egyes források szerint 1956-ig) játszott együtt.
6. Egy édesanya egyszerre született gyermekei. Az elnevezést az asztrológiában is használják.
7. Cukorbetegség.
11. Nagymamák isteni gyümölcsös süteménye.





Közel 100 értelmi fogyatékossgal élő felnőtt került bajba

A szeptemberben Magyarországot sújtotta árvíz megmutatta, hogy az emberek összefogása, önzetlen segítése a legnehezebb helyzetekből is kiutat nyújthat a rászorulóknak.

Példátlan megmozdulásnak lehettünk tanúi, több ezren segítettek a védekezésben, köztük sok fiatal önkéntes ragadott lapátot és homokzsákokat. Nagymarostól egészen Mohácsig, a Duna több szakaszán folyt a gátépítés, így volt ez Sződligeten is, ahol a Viktor Speciális Otthon került bajba, ahol közel 100 értelmi fogyatékossgal élő felnőtt él felügyelet alatt. Őket kellett kiköltöztetni, és a közeli álta-

lános iskola tornatermében ideiglenesen elszállásolni. A helyiek mellett a segítség a budapesti Újlak Utcai Általános Iskola nyolcadik osztályos tanulóitól érkezett, akik példamutató munkát végeztek tanáraik vezetésével.

– Mind a szülők, mind a diákok kis félelemmel, ám annál nagyobb lelkesedéssel kezdték meg a szervezést. Szeptember 17-én 2 kisbusszal indultak munkára a tanulók. A helyszínen a sok dolgozó felnőtt és középiskolás mellé beállva indult meg a kemény munka. A gyerekek a homokzsákok töltésén túl további feladatokból is kivették a részüket, legyen az talicskázás vagy a homok-

zsákok hordása. Az intézmény dolgozói zsíros kenyérrel, teával és mézes puszedlivel kedveskedtek a segítőknek. Ezt követően új erőre kapva egészen délutánig folyt a munka. A tanulók látták és érezték, hogy minden zsák megmozdításával, megtöltésével segítenek. Fáradtan, de büszkén tértek haza – számoltak be a pedagógusok a diákok önkéntes munkájáról.

Az iskola igazgatója, Sarkadi Nagy Adrien is büszke az intézmény tanulóira, példamutatónak tartja a 8. e osztály szolidaritását.

Sz. B.

Hol önkénteskedhetsz?



Magyar Máltai Szeretetszolgálat

Természetbeni és pénzügyi adományokat gyűjt, hogy azokat közcélokra fordítsa: közvetlenül segítyezik a rászorulókat, illetve segítik az őket ellátó intézményeket. Családokat, gyermekeket, időseket, hajléktalanokat látják el és segítik tanácsadással is.

Hol keresd őket?

1125 Budapest, Szarvas Gábor út 58-60.
Tel.: +36 1/39-14-700
+36 1/39-14-704
E-mail: mmsz@maltai.hu



Baptista Szeretetszolgálat

A Baptista Szeretetszolgálat szociális tevékenysége lefedi az ország területét, felvállalva mind az idős, a hajléktalan, a pszichiátriai és szenvedélybeteg, mind a fogyatékkal élő személyek gondozását, a gyermekek és gyermekes családok ellátását is.

Hol keresd őket?

1102 Budapest, Bányai u. 1.
Tel.: +36 20/770-5330
+36 1/38-10-084
E-mail: info@baptistasegely.hu



Ökumenikus Segélyszervezet

Országos intézményhálózatán keresztül a szervezet legfőbb törekvése, hogy az átmeneti segítségén túl kitörési pontokat is tudjon kínálni a szegénységből. A rászoruló családoknak, gyermekeknek, hajléktalanoknak, szenvedélybetegeknek, munkanélkülieknek, valamint a katasztrofák ártottjainak nyújt segítséget.

Hol keresd őket?

1221 Budapest, Kossuth Lajos u. 64.
Tel.: +36 1/38-20-700
E-mail: segelyszervezet@segelyszervezet.hu

GOND ÓRA

Regisztráljon, és érezze magát biztonságban!



gondosora.hu

+36 80 804 050
(ingyenesen hívható)



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Készült Magyarország Kormányja megbízásából.