



# ÖNKÉNTES

M · A · G · A · Z · I · N

A CIVILÚT ALAPÍTVÁNY INGYENES KIADVÁNYA 2022/1



CIVILÚT

info@civilut.hu  
www.civilut.hu

# BESZÁMOLÓ A CIVILÚT ALAPÍTVÁNY 2021. ÉVI TEVÉKENYSÉGÉRŐL



A 2021-es esztendő igazi mérföldkő volt a Civilút Alapítvány életében. Számos sikeres programot elindítottunk, illetve folytattuk a korábbi projekteket is.

## 13+1 EREDMÉNY A 2021-ES ÉVBŐL:

1. Egyre több idős embert és odaadó vállalkozást tudunk megismertetni az Odaadó Programmal. Év végéig több ezer felhasználó és több száz szolgáltató regisztrált a [www.odaado.hu](http://www.odaado.hu) oldalra. Elindítottuk az Odaadó Település programot is, amelyhez tíz település csatlakozott.
  2. Reprezentatív kutatást végeztünk az idősek egészségi állapotáról, biztonságérzetéről és médiahasználatáról; a tapasztalatokról online időügyi konferenciánkon számoltunk be.
  3. Elindítottuk a Civilút Szenior Akadémiát, amelynek videóis előadásai ingyenesen megtekinthetők a [www.odaado.hu](http://www.odaado.hu) oldalon.
  4. Alapítványunk kiadásában két könyv is megjelent. Jászberényi József: Időügyi kérdések Magyarországon és Szy Katalin: Öregedés kilátással című kötetek.
  5. Megalapítottuk az Odaadó díjat, amelyet Életmű kategóriában három, Közösségi kategóriában öt személynek adtuk át.
  6. A fogyatékossgal élők inklúzióját segítő Kapocs Komplex Mintaprogramot öt településen indítottuk el: Keszölcön, Ócsán, Gyálon, Albertirsán és Tatárszentgyörgyön.
  7. Elkészítettük a Kapocs Kártyákat, amelyekkel a fogyatékos, illetve tartós betegséggel élő gyermekek beilleszkedését is megkönnyítjük.
  8. A Varázsceruza jótékonyági akcióban 12017 rajzeszközt gyűjtöttünk sérült, fogyatékossgal élő gyermekek és fiatalok részére. Az adományokat az Értelmi Fogyatékossgal Élők és Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetségének (ÉFOÉSZ) adtuk át.
  9. A Szeretettől Édes Főzősuliban tíz családszervezet bevonásával edukációs videókat készítettünk, hogy gyakorlati segítséget adjunk a cukorbeteg gyermekeket nevelő családoknak a finom és egészséges ételek elkészítéséhez. A programban szakmai partnerünk a Sportos Cukorbeteg Egylete volt.
  10. Megjelentettük a Szeretettől Édes Főzősulit - Receptekkel fűszerezve című kiadványt, amely a videóknak bemutatott ételek receptjeit és az egészséges életmódot támogató jótanácsokat tartalmaz.
  11. A Puskás, a musical jószolgálati partnereként nehezítettséggel élőket láthattunk vendégül a színházi előadásokon. A musicalt a Siketek és Nagyothallók Országos Szövetsége (SINOSZ) együttműködésével jelnyelvi tolmácsolással is bemutatták 2021-ben.
  12. Részt vettünk az „Egy a Természettel” Vadászati és Természeti Világkiállítás Jószolgálati Programjában, közreműködésünkkel 140 csoport - fogyatékossgal élők, nagycsaládosok, egyszülős családok, illetve idős emberek – díjmentesen tekinthette meg a kiállítást.
  13. Két alkalommal jelentettük meg az Önkéntes Magazin, amelyeket 12 ezer nagycsaládoshoz juttattunk el a Nagycsaládosok Országos Egylete közreműködésével.
- 13+1** Az állatvédelem közös ügyünk és közös felelősségünk! - Ennek jegyében rendeztünk online állatvédelmi konferenciát.







## Tisztelt Olvasónk!

Miközben az Önkéntes Magazin idei első számát készítettük elő, az járt a fejemben: milyen sokféle lehet az önkéntes munka. Nincs megkötve, hogy ki milyen tevékenységet vállal, hogyan segíti szűkebb vagy tágabb környezetét.

A magazinunkban bemutatott önkéntesek története, életútja is ezt támasztja alá. Alpári Lászlóné és Erdélyi Klára önkéntes révészek: lelki és gyakorlati tanácsokkal segítik sorstársaikat. Sőt, néha „csak” meghallgatják a másikat, hiszen a meghallgatásnak is segítő, gyógyító ereje van. Gáti Pál hobbinak tekinti az önkéntességet. Bár végzettsége szerint nem pedagógus, mégis több tucat egyszülős család gyermekének segít megtanulni, megérteni a matematikát. Az önkéntesség, mint a társadalmi felelősségvállalás része, egyre nagyobb értékkel bír a nagyvállalatok életében is. Varga-Futó Ildikó, az Auchan Magyarország CSR-igazgatója arról beszélt lapunknak, hogy hogyan kapcsolódik össze a fenntarthatóság, az önkéntesség és a jótekonyság.

Az önkéntes munka nemcsak sokféle lehet, de korhatárhoz sincs kötve: fiatalok és szeniorok is szívesen vállalnak önkéntességet. A Civilút Alapítvány fiatal önkéntesei a 19. FINA Vizes Világbajnokság jószolgálati programjában vettek részt. A sportesemények helyszínein segítették, hogy a fogyatékossgal, nehezítettséggel élő emberek, nagycsaládosok, egyszülős családok, valamint egészségügyi dolgozók is átéljék a szurkolás örömét. Újbudán pedig a szeniorok számára szerveztek népszerű önkéntes programot: idősek segítik az időseket, közösen vesznek részt kulturális programokon, vagy egyszerűen csak egy jót beszélgetnek.

Ez a „tartalomjegyzék” is jól mutatja, hogy mennyi lehetőség van az önkéntességre. A Civilút Alapítvány elnökeként és négygyermekes édesanyaként én még egy önkéntes tevékenységre szeretném felhívni a figyelmet. Ez pedig nem más, mint a véradás. Az ember saját idejét és erőforrását adja oda egy rászoruló embernek, ezzel esélyt ad a gyógyulásra és a túlélésre. Emberek milliói köszönhetik életüket olyan személyeknek, akikkel talán soha nem találkoznak, akik önkéntesként segítségül ajánlották véréüket valaki ismeretlennek.

Magyarországon a biztonságos vérellátáshoz évente ötszázezer egység vérré van szükség, ehhez pedig mintegy félmillió önkéntes véradóra. Vagyis naponta mintegy 1600 véradó kell a biztonságos vérkészlet fenntartásához. Nyaranta – a kánikula, a sokakat érintő allergiaszezon és a nyári szabadságok miatt – minden évben csökken a véradások száma az év más időszakaihoz képest.

Vérre azonban a nyári hónapokban is szükség van. Ezért arra ösztönzöm Önöket is: legyenek önkéntesek, legyenek véradók!

Budaörs, 2022. augusztus

**Ruttkay Réka**  
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](http://civilut.hu); e-mail: [info@civilut.hu](mailto:info@civilut.hu), [sajto@civilut.hu](mailto:sajto@civilut.hu)

A kiadásért felelős: a Civil út Alapítvány kuratóriuma: Táboriné Tamásné Ruttkay Réka • Gulyás Andrea • dr. Szabó Zoltán

Szerkeszti a szerkesztőbizottság

Felelős szerkesztő: Blázsovcics Lívía

Nyomda: Europrinting Kft. 1185 Budapest, Lajta u. 3.

2022/1. lapszám • Megjelenés: 2022. augusztus

# Önkéntes révészek

A révész az a személy, aki kisebb vízi járművel – csónakkal, komppal – rendszeresen utasokat szállít egy folyó vagy tó egyik oldaláról a másikra. Alpári Lászlóné Anna és Erdélyi Klára is révészek. Igaz, ők nem a vízben, hanem az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézetben (OORI) tevékenykednek. Mozgássérült sorstársaiknak segítenek hasznos gyakorlati és lelki tanácsokkal, hogy visszatérjenek az életbe, a mindennapokba. Több évtizedes önkéntes tevékenységüket a Mozgássérült Emberek Önálló Élet Egyesülete (ÖNÉ) felterjesztésére a Civilút Alapítvány Odaadó díjjal ismerte el 2021-ben.

## Mióta révészek?

**Erdélyi Klára:** A kezdetektől fogva, 1995 óta részt veszek ebben a munkában. Vagyis idestova már 27 éve.

**Alpári Lászlóné Anna:** Én 26 éve csinálom. Klára már az első tanfolyamon részt vett, én a másodikon.

## Hogyan lesz valakiből révész?

**Alpári Lászlóné Anna:** Mindig is belső késztetést éreztem arra, hogy segítek másoknak, akik hozzám hasonló helyzetben vannak, hiszen én is sok segítséget kaptam, illetve kapok a mai napig is. Amíg az embernek van ereje, kedve és egészsége, addig kell, hogy foglalkozzon valamivel. Nekem ez a „valami” a révészet. Szívesen csinálom, mert tudom, hogy segítek vele másoknak.

**Erdélyi Klára:** Engem is a segíteni akarási szándéka vezetett. Talán valahol ott indult el a történet, amikor 1981-ben elektromos kerekesszéket kaptam. Akkoriban ez nagyon ritka dolog volt. Sokan megállítottak az utcán, megkérdezték, hol lehet hozzájutni ilyen eszközhez, kihez forduljanak segítségért. Mindenkinek szívesen válaszoltam, hiszen a saját helyzetemből tudtam, hogy mekkora érték a sorstársi segítség. Azután bekerültem a Marczibányi térre, a Mozgássérült Emberek Rehabilitációs Központjába, ahol pont egy információs tanfolyamot szerveztek. Beiratkoztam, elvégeztem. Azután pedig a következő állomás a révészet volt.

## Érdekes ez az elnevezés, hogy révész. Honnan ered?

**Erdélyi Klára:** Az egyik sorstársunk adta az ötletet. Azt mondta, hogy amikor a kómából felébredt, úgy érezte magát, mintha egy lakatlan szigeten lenne egy folyón. Láta ugyan a két partot, látta, hogy ott megy az élet, de valahogy olyan távolinak, elérhetetlennek tűnt. Arra gondolt, de jó lenne egy révész, aki kivisz a szigetről, vissza a társadalomba.

## Mit csinálnak pontosan a révészek? Hogyan képzeljük el egy-egy napjukat?

**Alpári Lászlóné Anna:** Csütörtökönként járunk ide az Országos Orvosi Rehabili-



Alpári Lászlóné Anna

tációs Intézetbe, én és a férjem azokkal az emberekkel foglalkozunk, akiknek amputálták a végtagját. Vannak olyan kollégák, akiknek a kórház orvosai vagy pszichológusai jelzik, hogy melyik beteggel foglalkozzanak. Én inkább végiglátogatom a kórtermeket és megkérdezem, hogy kinek tudok segíteni. Akik már régebben itt vannak, ismernek. Beszél-



Erdélyi Klára



getünk, meghallgatom őket, tanácsot adok, hogy mit hogyan próbáljanak meg a mindennapokban. Sokan első alkalommal elzárkóznak, azután szép lassan feloldódnak, megnyílnak.

**Erdélyi Klára:** Én stroke-betegekkel, koponyasérültekkel „dolgozom”. Rájuk jellemző, hogy a kognitív képességeikkel kell foglalkozni. Ilyenkor sokat beszélgetünk, mert a beszéd jól fejleszti ezt a területet. Úgy szoktam jellemezni a munkámat, hogy a klienseim megváltozott élethelyzetbe kerülnek, én pedig segítek, hogy innentől kezdve más szemszögből nézzék a dolgokat. Rávezetem őket arra, hogy egy új úton kell elindulniuk. De ezt már ők csinálják, én csak a kapaszkodót adom.

### **Elfogadják a tanácsokat?**

**Alpári Lászlóné Anna:** Igen, mert pontosan látják, tudják, hogy a saját tapasztalatainkat osztjuk meg. Amikor valaki kerekesszékekbe kerül, szinte mindent újra meg kell tanulnia. Például azt, hogy hogyan szálljon ki a székéből, hogyan használja a WC-t, a zuhanyzót. Ebben az orvosok, gyógytornászok természetesen

segítenek, de egy sorstárs a saját tapasztalatát adja át. Megmutatja, hogy meg lehet csinálni; ha nem megy „így”, akkor meg kell próbálni „úgy”.

**Erdélyi Klára:** Hatalmas motivációt jelent, ha látják a gyakorlati példát. Tulajdonképpen innen indult ki az egész program. Az orvosok visszahívták a gerincsérült betegeket, hogy mondják el, mutassák meg, hogyan oldanak meg mindennapi helyzeteket. Hiába rendelkezik ugyanis egy jól felkészült rehabilitációs szakember nagy tudásanyaggal, a tapasztalatait nem tudja megosztani. Mi azonban igen.

**Alpári Lászlóné Anna:** Abban is tudunk gyakorlati tanácsot adni, hogy hová forduljanak a hivatalos ügyek intézésére, mi tartozik például a helyi önkormányzathoz. Ezek is nagyon fontosak. Olyan helyzetek is előfordulnak, hogy valaki hosszabb ideig itt tartózkodik, vidékről a családja, hozzátartozók nem tudják rendszeresen látogatni és ez kihat a mentális állapotra. Ilyenkor egy apró gesztus, egy szelet sütemény sokat jelent. Otthonról hozok házi süteményt és látom, hogy jólesik a gondoskodás.

**Erdélyi Klára:** Ráadásul nagyon finom süteményeket készítesz!

### **Vannak emlékezetes kliensek?**

**Alpári Lászlóné:** Én nagyon szívesen emlékszem vissza egy 88 éves néniire, aki érszűkület miatt veszítette el a lábát. Kétségbeesetten sírt, hogy ezentúl nem tud otthon segíteni a családnak. Első alkalommal csak meghallgattam a gondjait. Második alkalommal pedig azt javasoltam, menjünk végig a problémákon, nézzük meg, mit tudunk tenni. Ekkor a néni elmondta, még mindig a könnyeivel küszködve, hogy ő pucolta a zöldséget az ebédhez, de most arra sem képes, hogy a kosárból kivége a krumplit. Dehogynem! Megmutattam neki, hogyan tartsa meg magát a kerekesszékekben, ha lehajol. A frissen mosott ruhákat is a néni teregette ki, de ezt sem tudja mostantól megcsinálni. Dehogynem! Elmondtam, hogy lehet kapni olyan botot, amelynek

villás a vége. A bottal felteszi a ruhákat a szárítóra, a villás végével pedig megigazítja. Hitte is, nem is a néni. Három hónappal később jött vissza a kórházba kontrollra. Már messziről mosolyogva intetetett. Bevallom, nem ismertem meg. – Én vagyok a teregetős! – mondta, és boldogan mesélte el, hogy jól van, sikerült megoldani a problémákat.

**Erdélyi Klára:** Sosem felejttem el, hogy egy stroke-os kliensem nagyon kétségbe volt esve, mert vissza tudott volna menni dolgozni, de a közlekedést nem bírta megoldani. Megadtam neki a BKV ügynevezett háztól-házig szolgáltatásának az elérhetőségét. Néhány hét múlva boldogan hívott fel, hogy képzeljem el, újra dolgozik, és nagyon hálás a segítségért.

### **Révész és kliens között megmarad a kapcsolat azután is, hogy ha kikerülnek a kórházból?**

**Erdélyi Klára:** Persze. Sőt, barátságok is kialakulnak. Emlékszem, egyszer egy kliens nagyon elutasító volt, nem kérte a segítségemet. A szobatársaival azért beszélgettem, és láttam, hogy csak odafigyel, fülel. Azután egyszer azt mondta: na jöjjön, beszéljünk, mert úgy látom, magától nem lehet egyszerűen megszabadulni. Amikor kikerült a kórházból, jó kapcsolatban maradtunk, még otthon is meglátogatott.

**Alpári Lászlóné Anna:** Részei leszünk a kliensek életének. Ünnepek alkalmával szinte mindenki felhív telefonon, és elmeséli, hogy hogyan él. Vannak olyanok is, akik újra hozzánk fordulnak támogatásért. Egy alkalommal – épp nyaraltam – felhívott az egyik egykori kliensem, és elmondta, hogy nehezen tudja ellátni magát, problémái vannak a magánéletében is, ezért inkább befejezi... Kértem, hogy mondja el részletesen, mi a gondja. Közel egy órán át hallgattam őt. Majd a végén megkérdezte: holnap hívhatom újra? És hívott. Szüksége volt a lelki támogatásra, hogy valaki meghallgassa. Sokszor már ennek is óriási ereje van.

Blázsovcics



# Hobbija az önkéntesség

**Gáti Pál, vagy ahogyan az Egyszülős Központban mindenki ismeri, Pali bácsi, halk szavú és szerény ember. Amikor az interjú időpontot egyeztettük vele, akkor is szabadkozott, mondván, vannak, akik sokkal többet vállalnak és tesznek önkéntesként. Ő „csak” tanít, ráadásul hobbiból. Gáti Pál ugyanis a megnyitás óta önkéntesként segít az Egyszülős Központban: matematikából korrepetálja az egyszülős családok gyermekeit. Tevékenységét, odaadását 2021-ben az Egyedülálló Szülők Klubja Alapítvány felterjesztésére a Civilút Alapítvány Odaadó díjjal ismerte el.**

## ***Nyugdíj előtt is tanított?***

Az eredeti szakmám villamosmérnök, de az életem úgy hozta, hogy szakmunkásképzőben tanítottam korábban tíz évet. Akkor, és a szakmai életemben is mindig jó érzés volt, ha taníthatok, ha átadhatom a tudásomat másoknak. Most is így élem meg.

## ***Hogyan került kapcsolatba az Egyszülős Központtal?***

Olvastam a felhívásukat és arra gondoltam, nyugdíj mellett szívesen foglalkozom a gyerekekkel, segítek nekik. Hetente 2-3 órát korrepetálok. Először általános iskolásokkal foglalkoztam, azután jöttek gimnazisták is, hogy nekik is szükségük lenne a segítségre.

## ***Mi a trükkje, hogy a gyerekek elfogadják és szívesen járnak Önhöz tanulni?***

Nincs trükk. Arra törekszem, hogy megtaláljuk a közös hangot, és ez vagy sikerül,



Gáti Pál

vagy nem. Van olyan gyermek, akit a szülő szó szerint betuszkol az ajtón, és volt olyanra is példa, hogy a diák „igényelte” a korrepetálást. Három évig járt hozzám, és végül sikeresen leérettségizett.

## ***Akkor ez egy igazi sikertörténet...***

Sikertörténet? Nagy szó ez... Nem a sikerért és az elismerésért csinálom. Ha megengedi, visszakérdezek: miből gondolja, hogy nem önzésből, saját magam miatt csinálom? Hiszen valamivel el kell foglaljam magam.

## ***Úgy gondolom, ha önzésből csinálná, akkor nem önkéntesként végezné.***

Magam miatt csinálom, így érzem jól magam. Külön öröm, ha ezzel segíthetek másoknak is. Nemrégiben olvastam, hogy az Egyszülős Központ több mint húszezer családnak segít. Én ebben csak egy kis pont vagyok: 15 gyermeket korrepetáltam. Éppen ezért hálás vagyok az Egyszülős Központnak, amiért azzal foglalkozhatok, amit szeretek.

## ***Az ismerősei hogyan fogadják a hobbiját, azaz az önkéntes munkáját?***

Nem szoktam népszerűsíteni. Volt, aki azt mondta, nem fognak komolyan venni, ha nem pénzért tanítok. Én viszont úgy gondolom – és a tapasztalatom is ezt mutatja –, hogy akinek szüksége van a segítségre, az komolyan veszi a tanulást, a felkészülést. Örülnek a lehetőségnek, bár látom, néha a szülők éppen azért vannak zavarban, mert ingyenes a korrepetálás. Nekik is azt szoktam mondani, hogy én örömmel tanítok, nekem az a honoráriumom, hogy jól érzem magam. Bevallom, azért jól esik, amikor a fiatalok megköszönik maguktól a segítséget.

## ***Említette, hogy nem szívesen beszél a sikertörténetekről. Annyit azért áruljon el: eddig minden gyermeknek sikerült javítania, vagy elérnie azt, hogy görbüljön az a jegy a bizonyítványba?***

Igen. Ugyan voltak, akiknek pótvizsgáznuk kellett, de az sikerült. B. L.

# Jószolgálat a 19. FINA Vizes Világbajnokságon

A Civilút Alapítvány a Nemzeti Sportügynökség Nonprofit Zrt-vel kötött együttműködés alapján jószolgálati partnerként működött közre a 19. FINA Vizes Világbajnokságon. Az esemény szervezőbizottságától közel 3000 tiszteletjegyet kapott az Alapítvány 21 vidéki és 28 budapesti sporteseményre. A tiszteletjegyeket közel 40, fogyatékossgal, neheztettséggel élő emberekkel, nagycsaládosokkal, egyszülős családokkal, valamint egészségügyi dolgozókkal foglalkozó civil szervezet, alapítvány és intézmény közreműködésével juttatta el a Civilút az érintettek számára.

– Sikeres programot bonyolíthatunk le a 19. FINA Vizes Világbajnokság szervezőbizottságával közösen. Nagyon büszkék vagyunk rá, hogy az esemény jószolgálati partnereként több ezer fogyatékossgal, neheztettséggel élő embert, nagycsaládosokat, egyszülős családokat, valamint egészségügyi dolgozókat segíthettünk hozzá, hogy részt vegyenek ezen a nagyszabású programon és átéljék a közös szurkolás örömeit – mondta Gulyás Andrea, a Civilút Alapítvány kurátora.

**Önkéntesek is segítettek a programban**



A FINA Világbajnokság szervezői nemcsak a vízi sportok szépségére, hanem a környezetünk védelmére is felhívták a figyelmet. Ennek jegyében rendezték meg a Margitszigeten a Zöldforgó Családi Napot, amelyen a Civilút Alapítvány is bemutatkozott. A Civilút standjánál a résztvevők megismerhették az Odaadó Programot, a Kapocs Komplex Mintaprogramot és a Varázsceruza jótékonyági akciót, amelyhez a Nemzeti Sportügynökség Nonprofit Zrt. is csatlakozott.

Az adományokat Schmitt Petra, az NSÜ fenntarthatósági és CSR igazgatója adta át. Több tucat színes ceruzát, festéket, rajzeszközt helyezett a Varázsceruza gyűjtődobozba.



## ÖNKÉNTESSEG ÉS FENNTARTHATÓSÁG

# A holnapért **most** kell tenni!

Az Auchan Magyarország a tavalyi évben csatlakozott először a Civilút Alapítvány Varázsceruza jótékonyági gyűjtéséhez, de nem csak ebben nyilvánul meg a vállalat önkéntes társadalmi felelősségvállalása. Legutóbb azt a merész döntést hozták meg, hogy kivezették áruházaiukból az egyszer használható műanyagzacskókat a zöldség-gyümölcs és pékáru részlegeken. Fenntarthatósági terveikről és az eddigi eredményekről kérdezzük a vállalat frissen kinevezett CSR igazgatóját, Varga-Futó Ildikót.



*A kommunikációs és CSR igazgatói székéből június elején került a CSR igazgatói pozícióba. Milyen jelentősége van ennek az Ön személyes, illetve a vállalat életében?*

Meghatározó ez a fordulat, hiszen eddig a fenntarthatóságnak nem volt külön dedikált igazgatósága a vállalatnál. Ez a terület az Auchan üzleti stratégiájának középpontjába került, éppen ezért létrehoztunk egy új igazgatóságot egy új csapattal. Nagy felelősséget és kihívást látok ebben a pozícióban és emellett nagyon örülök annak, hogy értékteremtő munkával hozzájárulhatok a vállalat fejlődéséhez a CSR területen.

*A fenntarthatóság már szinte minden nagyvállalat életében szerepel. Miben fog tőlük eltérni az Auchan fenntarthatósági politikája?*

Először is igyekszünk az eddigi projekteinket, tevékenységeinket és céljainkat egy új stratégiába rendezni, és azt eddigiéknél még hatékonyabban és következetesebben megvalósítani. Három pillért jelöltünk ki, ahol mérhető eredményeket szeretnénk elérni már 3-5 éven belül. Az első a társadalom, legfőképp a munka-

vállalóink köre, a másik a környezetünk és a harmadik az ételmezés (People, Planet, Food).

**Az Auchan Magyarország a tavalyi évben csatlakozott először a Civilút Alapítvány Varázsceruza jótékonyági gyűjtéséhez.**





## Mit takar például a munkavállalók vonatkozásában a fenntarthatóság?

A fenntarthatóságról általában mindenkinek a környezetvédelem jut az eszébe, pedig legalább ennyire fontos, hogy a társadalmat is fenntarthatóan működtessük. Az Auchan több mint 10 éve foglalkoztat megváltozott munkaképességű embereket. Jelenleg is többszáz ilyen munkatársunk van különböző pozíciókban. Nagy értéket látunk a foglalkoztatásukban, mert a munkatársaink nyitottabbá és toleránsabbá válnak a közös munka során, és ez kihat a vásárlókkal való kapcsolatra, sőt a szolgáltatásaink minőségére is. Emellett támogatjuk az önkéntességet is, évi egy fizetett szabadnap jár annak, aki önkéntes munkát vállal, mert ez is erősíti a társadalmi összetartozást. Emellett pedig fontos számunkra az is, hogy a vásárlóinknak is akadálymentes körülményeket biztosítsunk, ezért 2022-ben – az FMCG kiskereskedelmi láncok közül elsőként – az Access4you-val tanúsítottuk helyszíneink akadálymentességét, és az audit alapján megvalósított fejlesztésekkel bronzfokozatú tanúsítványra leszünk jogosultak.

## Mit tesznek a környezetért?

Célunk egyrészt, hogy a kínálatunkat, csomagolóeszközeinket folyamatosan fenntarthatóbbá tegyük és ezáltal a vásárlási szokásokra is hatni tudjunk. Másrészt az áruházaink működését, harmadrészt pedig a velünk kapcsolatban álló partnereinket, szállítóinkat, ellátási láncainkat is „zöldíteni” szeretnénk. Ezen a területen eddig is sok egymásra épülő lépést tettünk, például már csak környezetbarát csomagolóeszközökben vihetik haza a vásárlók a zöldséget, gyümölcsöt, pékárut, kimért húsokat, halakat és sajtokat. Tavasszal vezettük ki az ún. rollbageket az áruházakból, ezek azok a letéphető, egyszer használható műanyagzacskók, amelyekben a zöldséget és pékárut mértük le. Elsőként



## Idén is megszervezi tanszergyűjtési programját az Auchan és a NOE

Az Auchan Magyarország és a Nagycsaládosok Országos Egyesülete (NOE) közös tanszergyűjtési akciójával szeretné tehermentesíteni a nagycsaládosokat. Idén is arra kéri az áruházlánc a vásárlóit, hogy augusztus 4-e és szeptember 4-e között vásároljanak egy-két tanszerrel többet és adják le az áruházi gyűjtőpontokon. A termékek a NOE segítségével jutnak el a családokhoz. A korábbi évekhez hasonlóan az idei gyűjtés is az Auchan önkéntes munkatársainak segítségével valósul meg, hogy az minél sikeresebb eredménnyel záruljon.

szüntettük meg a hazai élelmiszerkereskedelemben ezeket a csomagolóanyagokat, amivel évi 172 tonna nem lebomló műanyag spórolható meg. Ezzel a mennyiséggel 328.31 t CO<sub>2</sub> kibocsátástól szabadulunk meg, amit egyébként 16500 (nagyjából 17 hektár) kifejlett fa lenne képes egy év alatt elnyelni. Beszélhetnék itt még az áruházi berendezéseink energiatakarékosra történő lecseréléséről, a ledesítésről, a napelemek telepítéséről és a szállítói útvonalaink lerövidítéséről, amit úgy érünk el, hogy élelmiszerkínálatunk jelentős részét hazai, illetve lokális partnerektől szerezzük be. Erről szól többek között a *Gazdától az asztalig* programunk.

## Az ételmezés területén milyen tervek vannak?

Azt valljuk, mindenkinek joga van ahhoz, hogy megfelelő és egészséges táplálékhoz jusson. Ennek számos CSR vonatkozása is van, több nagy karitatív szervezet munkáját segítjük az Auchan

Alapítványon keresztül anyagilag. Továbbá indítottunk egy országos edukációs programot is a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakmai vezetésével, amelyben 5000 általános iskolás gyermek ismerkedhet meg az egészséges és fenntartható táplálkozás alapelveivel. Elkötelezetten küzdünk az élelmiszerpazarlás ellen is. 2015 óta közel 4000 tonna élelmiszert mentettünk meg és adtuk át a Magyar Élelmiszerbank Egyesületén keresztül a nélkülözőknek.

## Személyes indíttatás is belejátszik az új pozíciójába?

Igen, a magánéletemben is próbálok környezettudatosan élni. Két kisgyermekes anyukaként nem engedhetném meg magamnak, hogy a fiaim vagy majd az ő gyermekeik jövőjét félvállról vegyem! Hiszek abban, hogy ezekkel a változtatásokkal is sokat tehetünk a jövőnkért.

B. L.

# A seniorok szívesen vállalnak önkéntes tevékenységet



**Idősgondozás Magyarországon és az Európai Unióban címmel rendezett konferenciát a Civilút Alapítvány. Az egyik előadás során figyelemreméltó mondat hangzott el: a tapasztalatok azt mutatják, hogy a senior korosztály körében egyre népszerűbb az önkéntesség, keresik ennek a lehetőségét. A konferencia után az előadót, Mátics Katalint, a Szociális Ellátók és Szociális Ellátottak Egyesülete elnökét, az Újbudai Szociális Szolgálat vezetőjét arra kértük, mutassa be részletesen a seniorok számára kialakított önkéntes programot.**

Az Egészséges és Aktív Időskor önkéntes program – pályázati támogatással – 2016-ban indult el Újbudán azzal a céllal, hogy a senior korosztály számára biztosítsák az önkéntes tevékenység lehetőségét, illetve annak „igénybevételét”. A kezdetekről szólva Mátics Katalin elmondta, hogy először is azt kellett felmérniük, hogy milyen tevékenységet végezhetnek el az önkéntesek. – A sikeres önkéntes program alapja, hogy egyértelműen meghatározzuk, mit tehet egy önkéntes és mit nem, illetve mit várhat az önkéntestől az a személy, aki fogadja őt. Ha ezt nem tisztázzuk az elején, akkor az számos félreértésre adhat okot, és a végén mindkét fél csalódik. Mi úgy határoztuk meg, hogy az önkénteseinktől az igénylők első sorban általános emberi segítséget kaphatnak, az önkéntes nem alkalmazott, nem gondozó, hanem partner, jó ismerős. Így a tevékenységet is ehhez igazítottuk: az önkéntes meglátogatja otthonában az idős embert, beszélgetnek, felolvass neki, kártyáznak, vagy közösen mennek el kulturális programokra, sétákra, kisebb kirándulásokra – mondta el Mátics Katalin.

A program másik fontos alappillére az oktatás, amelynek során a jelentkezők megismerkednek az önkéntesség jogi hátterével, szellemiségével. Emellett a szakemberek segítséget nyújtanak a

kommunikációhoz, valamint az elsősegélynyújtáshoz is. – Ez már egyfajta „szűrő”; megmutatja, hogy az illető mennyire elkötelezett a feladat iránt – emelte ki Mátics Katalin.

Az idősebb emberek számára fontos a kiszámíthatóság, ezért az önkéntesek nem felváltva, alkalmanként foglalkoznak az idősekkel, hanem mindig ugyanazzal a személlyel. Az „egymásra találásban” az önkéntes koordinátorok segítenek, akik személyesen felkeresik a segítségkérőt és megvizsgálják az önkéntesekkel történő segítségnyújtás lehetőségét. Ha úgy értékelik, hogy a segítséget kérő számára előnyös az önkéntes, akkor a tevékenység, az elfoglaltság és a személyiség alapján választanak önkéntest. Ha a bemutatás során kialakul az elfogadás, a kölcsönös szimpátia, akkor a folyamat már tulajdonképpen önállóan folytatódik. A résztvevők egyeztetik, hogy mikor, hol és mit csinálnak közösen.

A program sikerét jól mutatja, hogy 2016-ban 6-8 fővel indult, a Covid-járvány előtt pedig már 30 önkéntes volt. Jelenleg 23 fős a létszám, és három egyetemista is csatlakozott. – Szeretnénk bővíteni a programot, ezért nyitottunk a fiatalok felé is. Sokan érdeklődnek, ugyanakkor azt is figyelembe kell venni, hogy nekik más az időbeosztásuk, elfoglaltságuk – tudtuk meg Mátics Katalintól.

Arra a kérdésre, hogy az idősebbek miért vállalnak önkéntes tevékenységet, meglepő a válasz. – Sokan azt mondják, hogy azért szeretnek önkénteskedni, mert így megtanulják elfogadni a segítséget, ha majd esetleg ők szorulnak rá. Emellett sokan azért jönnek hozzánk, mert szívesen segítenek, szeretnek jót tenni, hasznos tevékenységet végezni. Mások pedig a társaságért, az elmagányosodástól való félelem miatt lesznek önkéntesek – sorolja a motivációs indokokat Mátics Katalin.

– Az önkéntesek tevékenysége számunkra, a szociális ellátórendszerben dolgozók számára is nagyon hasznos. Olyan tevékenységet végeznek, amelyet a „hivatalos” ellátórendszer nem tud megvalósítani. Az önkéntesek fontos elemei a „jelzőrendszernek” is, mivel közvetlen kapcsolatban állnak a segítségkérővel. Így szinte azonnal tudnak jelezni, ha egészségromlás történik vagy más okból be kell avatkozni. Büszkék vagyunk az önkénteseinkre, és külön öröm számunkra, hogy ők is szeretik ezt a közösséget, értékesnek tartják – mondta Mátics Katalin, aki azt is elárulta, hogy az elmúlt egy évben az önkéntesek 2133 óra segítő tevékenységet végeztek, amely 3,7 millió forint értéket képvisel.

– Ezt az értéket az önkénteseink hozták létre! Ezúton is köszönjük nekik!

B. L.





**Fodor Zsóka**  
színművésznő,  
az Odaadó háziasszonya

LEGYEN ÖN IS  
AZ ODAADÓ KÖZÖSSÉG TAGJA!

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

**Az Odaadó Portál a szenior korosztálynak szól.  
Tájékozódjon megbízható forrásból az Odaadó Portál Tudástárban!**

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

**A törődés Önnek is jár.  
Regisztráljon a [www.odaado.hu](http://www.odaado.hu) weboldalra!**

# VARÁZSCERUZA

JÓTÉKONYSÁGI RAJZESZKÖZ GYŰJTÉS  
SÉRÜLT GYERMEKEK JAVÁRA

RAJZOLJUNK IDÉN IS MOSOLYT!

GYŰJTÉS IDEJE:  
2022. MÁJUS 31.  
–  
SZEPTEMBER 30.



ADOMÁNYOZHATÓ:  
SZÍNES CERUZA  
FILCTOLL  
ZSÍRKRÉTA  
VÍZFESTÉK  
TEMPERA  
MATRICA

Ha pénzadománnyal támogatná a kezdeményezést,  
az alábbi számlaszámokon megteheti:

**GRÁNIT Bank Zrt. 12100011-10545117**  
**Adószám: 19235475-1-13**

(A közlemény rovatba kérjük beírni: Varázsceruza)

A pénzadományokból az Alapítvány vásárol rajzeszközöket.

Köszönjük a támogatását!

