

ÖNKÉNTES

M · A · G · A · Z · I · N



A CIVILÚT ALAPÍTVÁNY INGYENES KIADVÁNYA 2022/2



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
kisegítés



Kultúra,
oktatás

Legyen az Odaadó Közösség tagja!

www.odaado.hu

Az Odaadó Portál
tulajdonosa
és üzemeltetője
a Civilút Alapítvány.





Tisztelt Olvasónk!

Az év vége hagyományosan a számvetés és a jövőbe tekintés ideje. Mindannyian számba vesszük, hogy milyen évet hagyunk magunk mögött és mindenki felteszi magának a kérdést: mi vár ránk az új esztendőben?

Jól látjuk, érezzük, hogy a világban repedeznek az eddig biztosnak hitt alapok. A világjárvány következményeit még ma is érezzük, a szomszéd országban dúló háború hatásai bizonytalanságba taszítják egész Európa gazdaságát. Most még nagyobb szükségünk van arra, hogy egymás felé forduljunk és megkérdezzük a másikat: mi-ben segíthetek?

És legalább ugyanekkora szükség van arra is, hogy a közös sikerekből, eredményekből erőt merítsünk, és folytassuk munkánkat. Hálásak vagyunk, hogy támogatóinkkal, partnereinkkel, a Civilút közösségének segítségével a 2022-es évben számos olyan pillanatot élhettünk meg, amelyek újabb és újabb lendületet adnak.

Bővítettük Jószolgálati Partneri Programunkat, hogy további lehetőségekhez, élményekhez segítsük hozzá a fogyatékos-sággal, neheztettséggel élő embereket, a nagycsaládosokat, az egyszülős családokat és az időseket. Együttműködő partnereink segítségével az év folyamán több ezer főnek szerezhettünk emlékeztető pillanatokat a FINA 19. Vizes Világbajnokságon, a vízilabda mérkőzéseken, a Puskás, a musical vagy a Kőszívű – A Baradlay-legenda előadásain.



Kőszívű – A Baradlay-legenda. Fotó: Kaszner Nikolett

Varázsceruza jótékonyági gyűjtésünkön 2022-ben már 13528 rajzeszköz gyűlt össze a sérült gyermekek és fiatalok javára. Így minden eddignél több mosoly tudtunk rajzolni. Folytathattuk a Szeretettől Édes Főzősulit, hogy segíthessük a cukorbetegeket. Újabb települések és partnerek kapcsolódtak



Szeretettől Édes Főzősuli

be a Kapocs Komplex Min-taprogramunkba, hogy együtt hirdessük: a fogyatékos-sággal élők hasznos és értéktérítő tagjai a társadalomnak. Büszkék vagyunk rá, hogy Odaadó Közösségünknek már több mint tízezer tagja van.

Emlékeztető és felemelő pillanatokat élünk meg az Odaadó díjátadó gálánkon, amikor elismerhettük azok munkáját, akik nap mint nap elkötelezetten, hittel és jószándékkal tevékenykednek az idősekért, a fogyatékos-sággal élőkért, a gyermekekért és a családokért.



Az Odaadó díj díjazottjai 2022-ben

Ezek azok a sikerek, eredmények, amelyek felvérteznek, hogy minden előttünk álló nehézség ellenére optimista, pozitív hozzáállással gondoljunk a jövőre.

Tartsanak velünk Önök is, legyenek útitársaink – akár önkéntesként is – a Civilúton!

Budapest, 2022. december

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; e-mail: info@civilut.hu, 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 Livia

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

2022/2. lapszám • Megjelenés: 2022. december

„Ismert emberként kötelességemnek érzem, hogy jó ügyek mellé álljak”



A Civilút Alapítvány idén is megrendezte a Varázsceruza jótékonyági gyűjtést. Minden eddiginél több, összesen 13528 rajzeszköz gyűlt össze a sérült gyermekek és fiatalok javára.

A kezdeményezést ezúttal is támogatta Szandi. A népszerű énekesnő fontosnak tartja, hogy minél több emberben felébredjen a szándék arra, hogy rászoruló embertársain segítsen.

Harmadik éve támogatod a Civilút Varázsceruza jótékonyági akcióját. Ez is az önkéntesség egyik formája. Miért tartottad fontosnak, hogy előadóművészként a kezdeményezés mellé állj?

Ismert emberként kötelességemnek érzem, hogy jó ügyek mellé álljak, hiszen általam sokakhoz eljut az üzenet. Fontosnak tartom, hogy minél több emberben felébredjen a szándék arra, hogy rászoruló embertársainkon segítsünk.

Részt veszel más jellegű önkéntes tevékenységben is?

Hosszú évek óta véradó vagyok, és a véradás fontosságára tanítom a gyermekeimet is. A lányom már volt velem véradáson, legközelebb a fiaimat is elviszem. Rendszeresen segítjük a hajléktalanszállókat: ruhákat, cipőket adunk számukra, hogy juttassák el a rászorulóknak. A gyermekeim is jönnek velem, együtt pakoljuk az adományokat. Arra nevelem őket, hogy számukra is magától értetődő legyen a segítségnyújtás. Emlékszem, ami-

kor a gyermekeink kicsik voltak, már akkor is elvittem őket olyan fellépéseimre, ahol fogyatékossgal élő gyerekeknek énekeltem. Szerettem volna, hogy megértsék: sajnos nem természetes az, hogy egészségesek vagyunk, de a fogyatékossgal élő embereknek is meg kell adni minden támogatást, hogy kifejezhessék magukat, örömeiket, vágyaikat.

Mit gondolsz, milyen értékeket ad az embernek, ha önkéntes?

Jó érzés látni az örömet a rászoruló arcán, akiket segítünk. Az pedig külön öröm, hogy úgy érzem, sikerült tovább adnom ezt az életszemléletet a gyermekeimnek is.



2022-BEN MÁR 13528 RAJZESZKÖZT GYÚJTOTT ÖSSZE A CIVILÚT ALAPÍTVÁNY



A Civilút Alapítvány Varázsceruza játékonysági akciójának sikerét, társadalmi elismertségét mutatja, hogy 2022-ben már 13528 rajzeszköz gyűlt össze, amelyet az Alapítvány két részletben adott át az Értelmi Fogyatékosokkal Élők és Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetsége (ÉFOÉSZ) tagjainak, tagszervezeteinek a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság (SZGYF) közreműködésével.

Az ÉFOÉSZ által szervezett Sérült Gyermekek Napján mintegy 8000 rajzeszköz adott át az Alapítvány a sérült gyermekeknek és fiataloknak. Majd a játékonysági gyűjtés lezárása után a további adományokat Ipolytölgyesen, a Katolikus Szeretetszolgálat Szent Erzsébet Otthonában adták át.

– A Sérült Gyermekek Napján személyesen ajándékoztuk meg az érintetteket, majd az adománygyűjtés záróese-



ményét egy intézményben tartottuk. Így azokra is gondoltunk, azok arcára is mosolyt rajzoltunk, akik valamilyen okból nem tudtak részt venni az állatkerti eseményen – mondta Gulyás Andrea, a Civilút Alapítvány kurátora.

A Varázsceruza játékonysági gyűjtést számos magánszemély mellett az Auchan Magyarország, a Nagycsaládok Országos Egyesülete, a Nemzeti Sportügynökség Zrt., a Hillbrown Consulting Kft., a Magyar Könyvvizsgálói Kamara Oktatási Központ Kft., a Tisztelet Társasága, a

Magyar Ezüstcipő Hallássérült Fiatalok Focisuli Alapítvány, az Egyszülős Központ, a BODY and SOUL Szépségszalon, az Érd-parkvárosi Kis Papírbolt és a CAD Server Kft. is támogatta.

Több iskolában is zajlott a rajzeszközök gyűjtése: a Budaörsi Herman Ottó Általános Iskolában, a Kesjár Csaba Általános Iskolában Budaörsön, a Domokos Pál Péter Általános Iskolában Budapesten és a Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tanítási Nyelvű Általános Iskolában.

B. L.



Brain Bar:

Akkor leszel több, ha teszel

Milyen lesz a jövő? Az emberiséget ősidők óta foglalkoztatja a kérdés. A Brain Bar közössége nemcsak keresi a választ a kérdésre, hanem formálja is a jövőt. Munkájukban nagyban támaszkodnak a fiatal önkéntesekre, akik felelősséget éreznek önmagukért, közösségükért, társadalmukért, a bolygóért. Baji Bernadettel, a Brain Bar ügyvezetőjével és Nagy Judittal, az önkénteseket koordináló program vezetőjével beszélgettünk.

Mivel foglalkozik a Brain Bar?

Baji Bernadett: A Brain Bar tartalomkészítők közössége. Ismeretterjesztő podcasteket, videókat gyártunk, amelyeket online csatornáinkon osztunk meg. A legjelentősebb eseményünk minden évben a Brain Bar Fesztivál, Európa legnagyobb jövőfesztiválja, ahol a fiatal közönség hazai és külföldi tudósok, politikusok, üzletemberek és kulturális személyiségek részvételével vitatja meg a 21. század kérdéseit.

Miért van ehhez szükség önkéntesekre? A rendezvény lebonyolítását, a tartalomkészítést üzleti alapon is meg lehetne valósítani.

Baji Bernadett: A Brain Bar filozófiája, hogy az arra fogékony fiatalokat bevonjuk a közösségünkbe, tanítsuk és támogassuk őket. Nálunk értékes kapcsolatokat, tapasztalatokat szerezhetnek, amelyeket a későbbiekben – akár az egyetemi évek alatt, akár a munkaerőpi-

acon – kamatoztatni tudnak. Mindenki nyertes: az önkéntesek segítenek minket és az azonnal kézzel fogható anyagi haszon helyett olyan értékeket kapnak, amelyeket a jövőjük formálásához használhatnak.

Hogyan lehet valaki a Brain Bar önkéntese?

Nagy Judit: Klasszikus értelemben vett önkéntes segítők a Brain Bar Fesztivál kapcsán szoktunk keresni. Az idei ren-

A Civilút Alapítvány a Brain Bar Fesztiválon

Szeptember végén 8. alkalommal rendezték meg a Brain Bar Fesztivált Budapesten. A Civilút Alapítvány a fesztivál munkáját segítő önkénteseket közvetített ki az eseményre, akik a belépőjegyek kezelésében, a látogatók koordinálásában, a helyszínek rendben tartásában segítettek.





dezzvényre ebben nyújtott segítséget a Civilút Alapítvány. Emellett pedig működik a Diáknagyköveti Programunk, amely már több is, mint önkéntes-toborzás. Diáknagyköveteink az egyetemükön képviselik, hirdetik a Brain Bar értékeit, ők jelentik a kapcsolatot a fiatalok és a fesztivál között. Számukra különböző tréningeket biztosítunk, segítjük őket. Az ambassdorok (azaz a nagykövetek) közül választjuk ki azokat, akik a fesztiválon kiemelt önkéntes feladatokat látnak el. Például az előadókat kalauzsolják a szálloda és a helyszín között.



Remek lehetőség személyes kapcsolatba kerülni világhírű előadókkal, trendformálókkal, véleményvezérekkel. Ugyanakkor felelősségteljes feladat is. A fiatalok vállalják ezt a felelőséget?

Baji Bernadett: Tény, hogy az önkéntes feladatok egyik legnagyobb buktatója a felelősség. Amikor valaki, legyen az fiatal vagy idősebb, önkéntes munkát vállal, akkor tudatosítania kell magában, hogy segíteni jött. „Le kell tenni” az egot, az önkéntesség nem az egyénről szól, hanem a felelősségről, egyfajta alázatról és a segítségnyújtásról. Az nem segítség, ha csak tessék-lássék végzi el valaki a rá bízott feladatot. Diáknagyköveti Programunk résztvevői olyan fiatalok, akik ezzel tisztában vannak. Kezdeményező, proaktív személyiségek, akik többet akarnak és ezért hajlandóak is tenni.

Népszerű a Diáknagyköveti Program?

Nagy Judit: Igen, sok diák jelentkezik, velük elbeszélgetünk, tartjuk velük a kapcsolatot és ahogyan haladnak előre a „ranglétrán”, úgy bízunk rájuk egyre komolyabb és komolyabb feladatokat. Akik igazán „odateszik” magukat, azok nagyon jó lehetőségeket tudnak megragadni, kapcsolatokat tudnak építeni. Volt olyan diáknagykövetünk, akinek gyakornoki, majd munkavállalói pozíciót ajánlottunk. Ma is velünk dolgozik. Volt olyan, aki a partnerünk által ösztöndíjat nyert, eljutott az Egyesült Államokba és az Egyesült Királyságba. Nem ritka, hogy munkaadók referenciát kérnek tőlünk. Mi szívesen megadunk minden támogatást.

Ezzel tulajdonképpen megválaszolta azt a kérdést is, hogy része-e a jövőnek az önkéntesség?

Baji Bernadett: Mindenképpen. Mi azt gondoljuk, akkor lesz több, ha teszel érte. Teszel magadért, társaidért, közösségedért, a jövőért, a bolygóért. Ma egyre inkább szükség van erre a szemléletre.

Blázsovcics

A Brain Bar Diáknagyköveti Programjáról részletek a brainbar.com oldalon!



Bemutatjuk fiatal önkénteseinket

Magyarország nyáron rangos nemzetközi sporteseménynek adott otthont, amelyet rekordidő alatt sikerült előkészíteni és sikeresen lebonyolítani. A koronavírus-járvány miatt Fukuoka városa visszalépett a 19. FINA Vizes Világ bajnokság rendezésétől, a sporteseményt így budapesti, soproni, szegedi és debreceni helyszíneken tartották meg. A FINA elnöke szerinti „valaha rendezett legjobb világ bajnokság” megvalósításában a Civilút jószolgálati partnerként vett részt.

Jószolgálat és önkéntesség a 19. FINA Vizes Világ bajnokságon

A Civilút Alapítvány a Nemzeti Sportügynökség Zrt-vel kötött együttműködés alapján jószolgálati partnereként működött közre a 19. FINA Vizes Világ bajnokságon. Ahogy arról már beszámoltunk, az esemény szervezőbizottságától közel 3000 tiszteletjegyet kapott az Alapítvány amelyeket közel 40, fogyatékkal, nehezítettséggel élő emberekkel, nagycsalá-

dosokkal, egyszülős családokkal, valamint egészségügyi dolgozókkal foglalkozó civil szervezet, alapítvány közreműködésével juttatták el az érintetteknek.

● Önkéntesek is részt vettek a programban



E nagyszabású feladat lebonyolításában számos fiatal önkéntes is közreműködött, akik az egyes helyszíneken segítettek a regisztrációt, fogadták és kalauzolták a látogatókat. Volt, aki a nyaralását szakította meg, hogy részese legyen ennek a közösségi programnak, míg mások az iskolai közösségi szolgálatot teljesítették a vakációban.

CSEPREGI NOÉMI



Minden korosztályban megtalálhatók azok az emberek, akik szívesen tevékenykednek másokért

Csepregi Noémi az Újbudai József Attila Gimnáziumban tanul, a vakációban pedig önkéntesként segítette a 19. FINA Vizes Világ bajnokság jószolgálati programját.

– **Most először vállaltál önkéntes munkát?**

– Nem, már többször is voltam önkéntes, ráadásul szintén sportprogramok, nevezetesen karateversenyek lebonyolításában, adminisztrációjában segédkeztem. A karate ugyanis nagyon kiemelt szerepet töltött be az életemben, de azt is fontosnak tartom, hogy segítsék másoknak. Így kapcsolódik össze a kettő.

– **A Civilút Alapítványhoz miért jelentkeztél önkéntesnek?**

– Ebben is a sport szeretete és a segíteni akarás motivált. Nagyon megtetszett

az alapítvány célkitűzése, hogy fogyatékkal vagy akadályozottsággal élő embereket segítenek hozzá, hogy részt vegyenek egy ilyen különleges világversenyen. Megható volt látni, hogy mennyire várták az eseményt és milyen sok örömet adott számukra. És ez nekem is sokat adott. Megerősített abban, hogy az önkéntesek közreműködésével számos olyan kezdeményezés jöhet létre, amely egyszerre jelent segítséget és feltöltődést.

– **Jelenleg gimnáziumban tanulsz. Kortársaid szívesen vesznek részt önkéntes munkában?**

– Úgy gondolom, hogy az önkéntesség nem az életkortól függ. Minden korosztályban, így a fiatalok körében is megtalálhatók azok, akik szívesen tevékenykednek másokért.

WENTZEL KINGA EMESE



Ezt az élményt nem fogom elfelejteni

Wentzel Kinga Emese nem először vállalt önkéntes tevékenységet, elkötelezettségét jól mutatja, hogy bár még csak a gimnázium második évfolyamát végzi, az 50 órás iskolai közösségi szolgálatot már teljesítette.

– Milyen tapasztalataid vannak az önkéntességgel kapcsolatban?

– Nagyon jó érzés segíteni másoknak. Perbálon, ahol élek, a helyi orvosi rendelőben a tüdőszűrésre érkezők adatait rögzítettem. Egy másik alkalommal – szintén Perbálon – a Patakok Életmód



Egyesület önkénteseként a Falunapon segítettem felszolgálni. Úgy éreztem, én is hozzájárulok a programok sikeréhez, támogatást tudok nyújtani az embereknek.

– Milyen élményeket kaptál a Civilút önkénteseként a FINA Vizes Világajnokságon?

– Életre szóló élményt adott, hogy a sporteseményekre látogatók örömmel,

izgalommal jöttek, és milyen sok kedvességgel viszonyozták a segítségnyújtást. Biztos vagyok benne, hogy ezt az élményt nem fogom elfelejteni. Meghatározó élményt adott az is, hogy kapcsolatban kerülhettem fogyatékossgal élő emberekkel is, és kiderült számomra: nem is különbözünk. Például ők is ugyanúgy szeretnek közösségbe járni, érdekli őket a sport, szívesen szurkolnak. Nagyon sokat tanultam önkéntesként, jó szívvel ajánlom másnak is.

– Például a barátaidnak, ismerőseidnek?

– Sok olyan barátom és ismerősöm van, aki szívesen kipróbálná vagy már ki is próbálta az önkénteskedést, és teljesen egyezik a véleményük az enyémmel. Természetesen akadnak olyanok is, akiket nem érint meg a segíteni akarás. Szerencsére ők vannak kevesebben.

C. A.

Legyen Ön is az önkéntesünk!



Az önkéntes munka olyan jószolgálat, amely értéket ad valamennyi korosztály számára. Legyen Ön is önkéntes!

Kérjük, töltse ki az űrlapot és küldje vissza az alábbi címre:

**Civilút Alapítvány
2040 Budaörs, Budapesti út 40/1.**

Munkatársunk felveszi Önnel a kapcsolatot, hogy az önkéntes tevékenység jellegét, időtartamát stb. egyeztessék.

A nyilatkozat visszaküldésével Ön hozzájárul ahhoz, hogy a Civilút Alapítvány az Ön adatait kezelje és azokat visszavonásig tárolja. Az adatkezelési tájékoztatónkat megtalálja a www.civilut.hu oldalon.



Bocciázzunk!

Önkéntesek a sportban

A fogyatékossgal élő emberek a sport segítségével is bebizonyíthatják, hogy ugyanolyan csúcsteljesítményekre képesek, mint ép embertársaik. A boccia az a sportág, amelyet a legsúlyosabban sérültek számára találtak ki. A játék gyökereit a „petanque” játékban kell keresni.

A boccia-t 6-6 piros és kék, és 1 fehér labdával játsszák egy 6x12.5 méteres pályán. A verseny célja, hogy a játékos egy, vagy több színes labdája közelebb legyen a fehér célgolyóhoz. Mivel a játékot a legsúlyosabban mozgássérültek játsszák, ezért szükség van segítőkre, önkéntesekre. Katalin és Gábor évek óta edzik a mozgássérülteket,

jelenleg már a nemrégiben alakult Merek SE „színeiben” amelynek fő támogatója a Mozcássérült Emberek Rehabilitációs Központja (MEREK). Sok más segítség mellett edzés helyszínt és autóhasználatot is biztosít az egyesületnek.

A boccia nagyon fontos a mozgássérült emberek számára. Kihívást jelent,

célt, sikerélményt ad. Sokan azonban segítő hiányában nem tudnak részt venni a játékban. Miben segíthet egy önkéntes? Akár az eszközök szállításában, az öltözködésben, az úgynevezett gurítócső mozgatásában, a labdák összeszedésében vagy akár versenyek lebonyolításában, időmérésben is. B. L.



Önkéntesnek jelentkezem!



NÉV:

LAKCÍM:

SZÜLETÉSI IDŐ:

TELEFONSZÁM:

E-MAIL CÍM:

Hozzájárulok, hogy adataimat a Civilút Alapítvány a megadott célra (önkéntes regisztráció) kezelje, és azokat visszavonásig tárolja.

Aláírás

A SPORT MINDANNYIUNKÉ!

Készült Magyarország Kormányának megbízásából.

KÖSZÖNJÜK A SPORTOLÓK, SPORTSZAKEMBEREK
ÉS A FELKÉSZÍTŐK KITARTÓ ÉS EREDMÉNYES MUNKÁJÁT,
A SZURKOLÓK TÁMOGATÁSÁT, VALAMINT A SPORTSZÖVETSÉGEK,
A SPORTEGYESÜLETEK, A SPORTMÉDIA ÉS A SZAKMAI
SZERVEZETEK EGYÜTTMŰKÖDÉSÉT!

**HAJRÁ, MAGYARORSZÁG!
HAJRÁ, MAGYAROK!**





A Civilút Alapítvány bemutatja:

SZERETETTŐL *édes*

FŐZŐSULI

**Receptek, jótanácsok,
hasznos tippek**
(nemcsak) cukorbetegnek



Regisztráljon
az ingyenes receptekért
a civilut.hu weboldalon!