



XXIV. ÉVFOLYAM
2024. JÚNIUS

ÉTA-HÍREK



Segítség egy gombnyomással!

GOND SÓRA

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

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

www.gondosora.hu



Tel.: +36 1 445 00 80

Tartalom

4. oldal

Véget ért az iskolai szemléletformáló programunk ebben a tanévben



5. oldal

Kézikönyvet Készítünk az ACT INCLUSIVE Nemzetközi Projekt Keretében

6. oldal

Szövetségi Közgyűlési Beszámoló 2024



7. oldal

Rekreáció EFOP 2.2.25.
Balatonmáriafürdő, 2024. május



8–9–10. oldal

Ki az, aki vigyáz reám...?



11. oldal

Élményeket kaptunk



12. oldal

Részt vettünk a Helyi Esélyegyenlőségi Program Szemléletformáló foglalkozásán a XVII. kerületben

13. oldal

Jogász válaszol

14. oldal

ÉTA Országos Szövetség Nyári programok beharangozója

15. oldal

Egészségrovat – Cukorbetegség

16. oldal

Mandulalisztes áfonyás palacsinta



Véget ért az iskolai szemléletformáló programunk ebben a tanévben



Budapest Főváros XVII. kerületének *Rákosmente Önkormányzatával* szorosán együttműködve az *ÉTA Országos Szövetség* évek óta látogatja a kerület iskoláit. Tagszervezeteink segítségével komplex érzé-kenyítő és szemléletformáló foglalkozásokat tartunk általános és középiskolások számára. Az idei évben az *Egyenlő Esélyekért Alapítvánnyal* együttműködve tartottuk ezeket a foglalkozásokat, amelyeken az alapítványtól tapasztalati szakértők is részt vettek, ezúton is köszönjük közreműködésüket!

Iskolai mintaprogramunk célja a fogyatékossgal – különösen az értelmi és halmozott fogyatékossgal – élő emberek elfogadásának és társadalmi integrációjának elősegítése. A foglalkozások során a diákok játékos formában ismerkedhetnek meg a legfontosabb fogalmakkal, valamint a fogyatékossgal élő személyek életének meghatározó témáival és társadalmi környe-

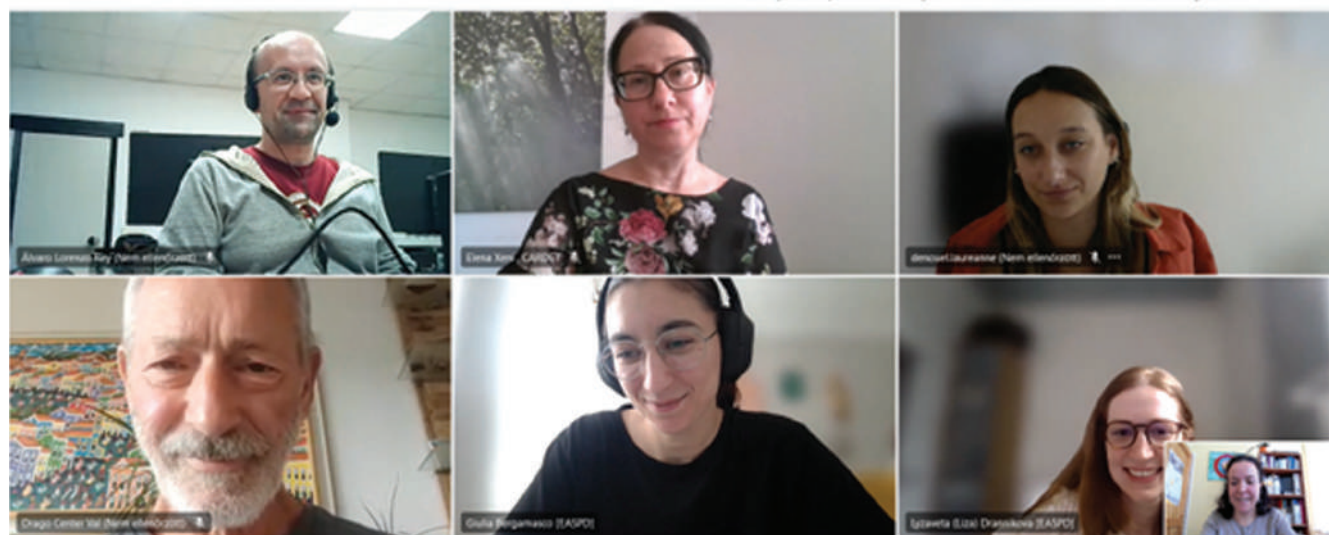
zetével. A tanulók bátran kérdezhetnek az őket leginkább érdeklő kérdésekről. A tagszervezeteink által felkért tapasztalati szakértők jelenléte a foglalkozásokon rendkívül fontos, mivel az ő segítségükkel tudjuk bemutatni a diákoknak, hogyan élnek mindennapjaikat az értelmi fogyatékossgal élő emberek. Így a diákok első kézből ismerhetik meg sikereiket, kihívásaikat, érdeklődési köreiket és élethelyzeteiket. Célunk, hogy a résztvevő iskolák diákjai közelebb kerüljenek a fogyatékossgal élő emberek mindennapjaihoz, jobban megértsék helyzetüket, és hosszú távon elősegítsék az elfogadást és az integrációt.

Ebben a félévben a kerület négy iskolájában jártunk a programmal. Két iskolában a 6. osztályban, egy iskolában az 5. osztályban és egy iskolában a 7. osztályosoknál tartottuk meg a miniprogramot. A résztvevő diákok jellemzően nyitottan és érdeklődően fogadtak minket, bátran kérdeztek és megosztották tapasztalataikat a témával kapcsolatban. Volt olyan osztályközösség, ahol a szemléletformáló játékok arattak nagy sikert, míg más osztályokban ezekre alig tudtunk időt keríteni a sok releváns kérdés és észrevétel miatt. Öröm volt látni, ahogyan a gyerekek a tapasztalati szakértőkhöz fordultak, komolyan véve a nehézségeiket és örömeiket, támogató kérdéseket feltéve és megerősítést adva a boldog pillanatokkal kapcsolatos beszélgetésekben. Jó érzés volt megtapasztalni, hogy ezek a foglalkozások kölcsönösen sokat adtak a gyerekeknek és a tapasztalati szakértőknek is.

Nagy örömünkre a Rákosmente Önkormányzatával való együttműködést a következő tanévben is folytatjuk, és újabb iskolákba és osztályokba látogatunk el a komplex mintaprogramunkkal.



Kézikönyvet Készítünk az ACT INCLUSIVE Nemzetközi Projekt Keretében



Az ACT INCLUSIVE „*Actors of Change Towards Inclusive Education*” egy Erasmus+ által támogatott projekt, amely felhívja a figyelmet a befogadó (inkluzív) oktatásra és a fogyatékossgal élő tanulók helyzetére iskolán belül. A 3 éves nemzetközi projektben partnereinkkel az inklúziót támogató oktatási szemlélet megerősítésén dolgozunk, melyhez többek között szemléletformáló képzési anyagok kidolgozásával, azok helyi tesztelésével és meglévő innovatív gyakorlatok összegyűjtésével, megosztásával igyekszünk hozzájárulni a résztvevő országok (Ciprus, Franciaország, Magyarország, Szlovénia, Spanyolország) együttműködő szervezeteivel.

Eddig elkészültek az Ország-leírások a többségi iskolákban tapasztalható inklúzióról, illetve megtörtént a jó gyakorlatok gyűjteményének összeállítása az iskolai befogadást elősegítő nem formális oktatási tevékenységekről (mindkét dokumentum elérhető az ÉTA honlapján). Most **négy fontos eszköz kidolgozásán van a fókusz a projektben:**

- Képzési és szemléletformáló (TAR) **kézikönyv** kidolgozása;
- **Eszköztár** összeállítása a befogadást segítő, nem formális oktatási tevékenységekről;
- **Képregény és hangoskönyv** készítése a befogadó kommunikációról.

Ebben a fázisban partnereinkkel közösen az online térben dolgozunk, mindenki a tudása legjavát adva a készülő dokumentumokhoz. Mindenki részt vesz az anyagok írásában és ellenőrzésében, szakmai észrevételekkel és kritikákkal segítjük egymás munkáját, hogy az elkészült anyagok megfelelő segítséget nyújtsanak az inkluzív oktatás során. Igazán izgalmas különböző országokban működő szervezetekkel együttműködni, hiszen mindenhol más jól működő gyakorlatok és ötletek vannak. Bízunk benne, hogy hamarosan egy színes, ötletdús anyagot mutathatunk be nektek.



Együttműködő partnereink:

- **COGAMI** (Spanyolország)
- **Center VAL** (Szlovénia)
- **CARDET** (Ciprus)
- **L'ADAPT** (Franciaország)
- **EASPD** (Belgium)

További információkért és friss hírekért kövessetek minket a projekt Facebook oldalán (ACT INCLUSIVE) és az ÉTA honlapján. Magyar nyelven a Szövetségünk weboldalán és Facebook oldalán, angol nyelven pedig az EASPD honlapján, valamint az ACT INCLUSIVE hivatalos Facebook oldalán találhattok további részleteket a projektről.

A projekt azonosítója:

ERASMUS-EDU-2022-PCOOP-ENGO-101090038



Co-funded by
the European Union

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

Szövetségi Közgyűlési Beszámoló – 2024



2024. április 24-én. megtartottuk évi rendes közgyűlésünket.

Közgyűlésünk kezdetől fogva határozatképes volt, 33 tagszervezetünk képviselője, vagy meghatalmazottja tudott érvényes szavazatot leadni. (Jelenleg 65 tagszervezetünk van.)

A közgyűlés tagjai 32 igen, 0 nem és 1 tartózkodással fogadták el a Szövetség 2023. évi szakmai és pénzügyi beszámolóját, valamint a Közhasznúsági Jelentést.

Elfogadásra került továbbá a 2024. évi tervezett szakmai program-tervezet, ennek lebonyolítási folyamata, valamint a 2024. évi költségvetés-tervezete is. 33 igen, 0 nem és 0 tartózkodással.

Döntött továbbá a közgyűlés belső pályázati rendünkről is, valamint nyári programjaink bonyolításának menetéről. Ismét 33 igen, 0 nem és 0 tartózkodással. (Nincs érdemi változtatás a korábbi évek gyakorlatához képest a bonyolítás menetében.)

Az elnök beszámolt a 2023. évi elvégzett és 2024. évi tervezett érdekvédelmi és szakmai tevékenységéről a Szövetségnek.

Rövid tájékoztatást adott a második évébe lépő Erasmus+ program jelenlegi állásáról, fo-

lyamatáról, valamint bemutatta az ügyvezetés új, első sorban nemzetközi kapcsolatokért felelős munkatársát, *Hegedűs Hangát*.

A közgyűlésen jelen lévő tagszervezeti képviselők meghallgatták *Lukácsi Tamás*, a Magyar Speciális Olimpiai Szövetség elnökségi tagjának, valamint, *Werner Erika* szakágvezetőnek bemutató előadását a MATP-ről.

Ezt követően *Papp Ágnes* elnök megköszönte az aktív részvételt és bezárta az ülést.



Rekreáció EFOP 2.2.25. Balatonmáriafürdő, 2024. május



A fent jelölt pályázati programban nyolc szövetségi tagszervezett kapott támogatást. A program keretén belül támogatott lakhatás, napközbeni ellátás és más közösségi alapú szolgáltatások jöttek létre.

Ezekről a projektzáró szakmai napunkon részletes tájékoztatást adtunk nemzetközi keretek között, valamint a honlapunkon elérhetőek a tagszervezeti kész projektek.

Az induláskor tagszervezeteinkkel együttműködés keretei között megállapodtunk abban, hogy az ÉTA Szövetség támogatja tagszervezeteit, a jelzett igények és lehetőségek mentén.

Ennek egyik fontos elemeként a Szövetség felajánlott két plusz rekreációs alkalmat Balatonmáriafürdőn. Itt azok a kollégák vehettek részt – tagszervezeti vezetői delegálással –, akik jelentős mértékben kivették a részüket a programok sikeres megvalósításához szükséges munkálatokból.

Tekintettel arra, hogy a sikeres megvalósítást követő utómunkák is jelentős személyi részvételt igényeltek, csak az egyik program lehetőségét tudták igénybe venni, kibővített létszámmal.

Így 4 nyertes tagszervezettől – *Búzavirág Alapítvány – Vámosújfalú, Fogd a Kezem Alapítvány – Pécs, Mécses Egyesület – Mezőberény, OMNIS Alapítvány – Nyíregyháza* – 10 fő munkatárs tudott részt venni a hat éjszaka, hét nap időtartamú programon.

Lelkes, jó hangulatú, de nagyon fáradt csapat jött pihenni. Az egész hét jó hangulatban, tartalmas programokkal tarkítva és pihenéssel telt el. Az időjárás is kegyes volt hozzánk, így még teljesebb lehetett a pihenés és élmények szerzése.

Reményeim szerint ez a fotókon is jól látható és a csoport vezetőjeként bízom benne, hogy valóban tudtak pihenni.

Köszönöm az Ők és Mindannyiuk munkáját, melynek eredményeképpen létrejöhettek azok a csodák a programban nyertes tagszervezeteinknél.

Papp Ágnes



Ki az, aki vigyáz reám...?



Az Otthon XVI. Alapítvány Szivárvány Lakóotthonában, 2024. április 10.-én eljött a „...nap, amit úgy vártunk”. Egy meghitt, családi ünnepség keretében átadták a lakóotthon tetőterében kialakított öt új férőhelyet, a huszonöt éve nélkülözött iroda helyiséget, és az egyre szükségesebbé váló személyliftet.

Dr. Bisztricsány Andrea, az intézmény vezetője köszöntötte a vendégeket, és elmesélte, hogy a *Kruppa Gábor* Ybl díjas építésszel való beszélgetése, egy két millió forintos adomány, és egy felajánlott használt lift „találkozásából” – hogyan jött létre a mai napon átadott száznyolc millió forintos beruházás.



Valaki vigyáz reánk! – mondta

Ahogy, gyűlt a pénz, annál sebesebben nőttek a költségek, ahogy nőttek a költségek, úgy jöttek az új és új támogatók, támogatások. Mindenki végig az építkezésre fókuszált: már álltak a falak, volt fűtés, légkondicionálás, beindult a lift – és akkor döbbsen rá, hogy üres szobákban nem lakhatnak az ellátásra váró fiatalok!

Igazából a probléma még meg sem fogalmazódott teljesen, amikor bekopogott az ajtón egy nagy bútorgalmazó cég, hogy adhatnának-e némi bútort, hozzá szellemi és fizikai munkát az új részleg teljes berendezéséhez!

Úgy tűnt, hogy e maroknyi sérült ember életének megkönnyítésére találkoztak olyan egyenesek, melyek általában nem, vagy csak ritkán szoktak egy pontban összefutni. Nagy cégek, magán személyek, a Belügyminisztérium Gondoskodáspolitikai államtitkársága, a Fővárosi Önkormányzat Szociális Közalapítványa és az égiek, akik mindezt az együttműködést koordinálták.

Az otthon lakói – gondozottak és gondozók – egy rövid műsorral köszönték meg a megjelent vendégeket, a támogatóknak és adományozóknak az életüket szebbé, könnyebbé tevő segítségét.

A szivárvány színeiben pompázó kendőket lobogtatva, a *Hold utca együttes* „Ki az, aki vigyáz reám?” című dalára bemutatott performance-ban mutatták meg magukat, hogy ha segítséget kapnak, képesek örömben, boldogságban gazdag életet élni. Majd az *Illés*

együtt „Ha felépül végre a házunk” számára az adományozók emblémáival ellátott, szimbolikus doboztéglaíkból felépítették azt a falat, melyet – ha a szél el is akart fújni – az otthonban élő emberek, és a dolgozók összetartottak.

Bakó Attila az Alapítvány kuratóriumának elnöke – név szerint felsorolva a támogatókat – köszönte meg a sok-sok támogatást, amely lehetővé tette ennek a fejlesztésnek a létrejöttét.

Suchanycz Judit, az Alapítvány felügyelőbizottságának vezetője, szintén azt a sokrétű együttműködést méltatta, melyben az állam, a Fővárosi Önkormányzat, a nagy alapítványok, kisebb-nagyobb magáncégek, illetve magánszemélyek segíteni akarása egy pontban, a lakóotthon ügyében találkozott, és e találkozás, az intézményvezető kitartó, fáradhatatlan munkájával kiegészülve, nagyszerű eredményt hozott.





Biittl Ferenc, az FSZKA elnöke elmondta, hogy Alapítványuk újbóli életre keltése óta kiemelt célul tűzték ki a hátrányos helyzetű emberek életminőségének, lakhatásának javítását. Örömmel dolgoztak együtt az *Otthon XVI. Alapítvánnyal*, mert pontos, és precíz együttműködésük során igazán szép eredmény született.

Dr. Tóth Krisztina a *Pro Filii Alapítvány* képviselője kifejtette, hogy alapítványuk létrehozatalának célja az volt, hogy az ország legnagyobb jövedelmű embereinek társadalmi felelősség vállalását professzionálisan, a legjobb hatékonysággal, a legjobban hasznosuló módon tudják megvalósítani. E projekt, amint arról most személyesen is meggyőződhetett, megérdemelte a bizalmukat, és örömet jelent számukra, hogy a támogatásuk kiválóan hasznosult.

És aki vigyáz reánk....

A beszédek elhangzása után *Beer Miklós* püspök úr hálát adott az égieknek azért a segítségért, ami szükséges volt mindezek megvalósulásához, majd áldást kért a házra, és annak minden lakójára. A ceremónia során *Diószegi László* gitárral kísért éneke ismét az öröme hívta fel a figyelmet: „Ez az a nap, mit az úr rendelt....” Püspök úr áldása után az otthon lakói, az otthon kerítésében általuk nevelt virággal, és egy képpel ajándékoztak meg minden támogatót.

Ezután szerény agapén látták vendégül a megjelenteket, illetve az intézmény vezetője, és dolgozói kisebb csoportokban megmutatták a vendégeknek az új részleget.



Élményeket kaptunk – mi kell egy szép naphoz?

Ötlet – a városban sétálva találkoztam a *VISIT-E* kis busszal, és arra gondoltam milyen jó lenne az otthon lakóinak egy kis kirándulás a városban ezzel a járművel, ami lassan közlekedik és biztonságos. Szórólapot kértem, és e-mailen felvettem velük a kapcsolatot, majd elkezdtük szervezni a kirándulás napját.

Csapat – hiába a jó ötlet, ha nincs egy csupaszív csapat, amelynek tagjai segítik a lehetőség megvalósítását. Az otthon két mentálhigiénés munkatársa, *Rita* és *Éva*, *Levente testvér* és *Viktor*, aki szerzetesjelöltként eddig is több alkalommal részt vett az otthon ünnepségein. Az ÉTA Országos Szövetség önkéntes és közösségi szolgálat esztergomi Montágh Iskola diákjai: *Jani*, *Alex*, *Kevin*, *Kitti*, *Peti*, *Regina* és *Sanyi*, valamint a két koordinátor tanár, *Hajni* és *Róbert*.

Az otthon lakói – *Józsi bácsi*, két *Marika néni*, *Gi-zi néni*, *Kati néni*, *Pista bácsi*, *Anna néni*, *Ildi néni*, *János bácsi*

Támogatók – *Kitic Nemanja* és a *Visit E-Busz* csapata, akik karitatív ajándékként biztosították a kis busszal történő városnézést.

Nem utolsó sorban kellett a jó idő is, hisz esőben sajnos nem tudtak volna utazni a lakók.

De ezt is megkaptuk, így teljesült minden feltétel egy szép naphoz.

Valóban szép volt a nap, a lakók nagyon izgultak, hisz hosszú idő óta végre megnézhatték a várost. Nagy élmény volt azoknak, akik itt nőttek fel, hisz láthatták

mennyi minden változott a városban. Azoknak, akik nem esztergomi lakosok, szintén élmény volt a várost látni, hisz a jellegzetes épületek, ha csak képeslapról, de ismerősek lehetnek sokak számára. Izgultak a diákok is, így együtt lenni a lakókkal és felfedezni a város szépségét, beszélgetni az idősekkel a látottakról, a tanulóknak is nagy élmény volt.

Az utazás kb. 40 perces volt, és a város több jellegzetes pontján kicsit megállt a busz, hogy jobban láthassák az épületeket. A főbb látnivalókat a *Vízivárost*, a *Bazilikát* –, ahol egy zenész lepte meg az utazókat egy kis zenével –, a *Fürdő Szállót*, a *Duna-partot*, a *Tanítóképző Főiskola* épületét.

Mikor visszaérkeztek az intézmény épületéhez, újabb meglepetés érte a résztvevőket, hisz ez a találkozás volt az iskolai évvárás miatt az utolsó alkalom, így egy közös fagylaltozásra kaptak meghívást a diákok a két nevelő és természetesen az otthon lakói is. A tanulók egy róluk készült fényképpel ajándékozták meg a lakókat, az idősek pedig saját maguk készítette kis madárdísszel köszönték meg a figyelmességet.

Sok vidámsággal, közös énekléssel és nevetéssel ért véget a program.

Hálásan köszönjük azoknak a támogatását, akik hozzásegítették az időseket és a diákokat ehhez a szép, élményekben gazdag naphoz.

Esztergom 2024.06.04.

Szabó Zoltánné intézményvezető



Helyi Esélyegyenlőségi Program (HEP)

Részt vettünk a Helyi Esélyegyenlőségi Program Szemléletformáló foglalkozásán a 17. kerületben

Budapest Főváros XVII. kerületének Rákospente Önkormányzata a Helyi Esélyegyenlőségi Program (HEP) keretében elindított egy új szemléletformáló fórumot. Az első program egy KALAP nevű osztálytermi előadás volt, melyen az ÉTA is képviseltette magát. Az előadás a Nézőművészeti Kft. és a Manna közös projektje, amely négy különleges szereplő életébe nyújt izgalmas betekintést.

Az előadásban négy karaktert ismerhettünk meg:

- Egy prozopagnóziás zenetanár, aki csak zeneként képes érzékelni a világot. Bár a szeme egészséges, mégsem ismeri fel az arcokat, és csak hallással tájékozódik.
- Egy afáziás személy, aki a stroke utáni beszédzavar okozta nehézségeket mutatja be.
- Egy Asperger-szindrómával diagnosztizált karakter, aki az autista személyek kihívásait szemlélteti.
- Egy Tourette-szindrómás lány, akinek hétköznapijait akaratlan mozgások, „motoros ticek” és hangadások nehezítik.

Az előadás igazán izgalmas és nagy érdeme, hogy felhívja a figyelmet ezeknek az embereknek a nehézségeire, empátiát és nagyobb elfogadást kiváltva a ki-sebbségi csoportok irányába.

A szemléletformáló fórumon az előadás megtekintése után volt egy feldolgozó beszélgetés az előadás rendezőjével és színészeivel, ahogy ezt az osztálytermi keretek között is szokás, amikor az előadást középiskolákba viszik. A fórumon több kerületi iskolában tanító

pedagógus is részt vett, akik hangsúlyozták a feldolgozó beszélgetés során, hogy szívesen látnák iskolájukban ezt az előadást, mivel rendkívül hasznos és fontos témát dolgoz fel, ami értékes a diákok számára. Az előadást minden középiskolásnak érdemes lenne látnia, ezért reméljük, hogy sok gimnáziumba eljut majd.

A szemléletformáló fórumnak további alkalmak is várhatók, ahol még több érdekes és értékes szemléletformáló művészeti alkotás megtekintésére lesz lehetőség. Köszönjük, hogy mi is részt vehettünk ezen a tanulságos és érdekes fórumon, és reméljük, hogy a jövőben is lesz majd lehetőségünk hasonló programokon való részvételre.

RÁKOSMENTE
XVII. kerület
MODERN KERTVÁROS



Megváltozik az egyedi méltányosság 2025. 01. 01-től, létrejön a Batthyány–Strattmann László Alapítvány



2025. 01. 01-től módosulni fog a kötelező egészségbiztosítás ellátásairól szóló 1997. évi LXXXIII. törvény (Ebtv.)

Az új szabály szerint a *Kormány* létre fogja hozni a *Batthyány–Strattmann László Közhasznú Alapítványt* (a továbbiakban: *Alapítvány*), ahol az állam képviselőjeként az egészségbiztosításért felelős miniszter jár el.

A jelenlegi szabályok szerint, az egészségbiztosító – az *E. Alap* költségvetésében meghatározott keretek között – méltányosságból támogatást nyújthat a *társadalombiztosítási támogatással nem rendelhető* allopátiás gyógyszer, különleges táplálkozási igényt kielégítő tápszer, gyógyászati segédeszköz árához.

2025. 01. 01-től az *Alapítvány* ezt a feladatot veszi át a *NEAK*-tól, mert a Magyarországon szakmailag elfogadott, de társadalombiztosítási támogatással nem rendelhető gyógyszerek, gyógyászati segédeszközök árához méltányosságból a biztosított kérelmére nyújthat majd támogatást.

Az *Alapítvány* méltányossági jogkörének ugyanazok lesznek a korlátai, mint amelyek jelenleg a *NEAK*-ot is kötik a méltányossági jogkör gyakorlásában (pl.: a 3000 forint havi terápiás költséget el nem érő készítményekre, a vény nélkül kiadható, nem támogatott gyógyszerekre nem adható támogatás).

Az *Alapítvány* a méltányossági jogkörében eljárva, az emberi élet és egészség védelme, valamint a társadalmi és gazdasági felelősségvállalás szellemében, nem hatósági eljárás keretében dönt majd a támogatás nyújtásáról vagy annak megtagadásáról.

Az *Alapítvány* vagyonának biztosításáról a *Kormány* gondoskodik, és működéséhez 2025-től kezdődően évente támogatást nyújt, és az *Alapítvány* kezeli a min-

denkori költségvetési törvényben erre a feladatra rendelkezésre álló előirányzatot.

Az érintettek a kérelmeiket az *Alapítvány*hoz fogják benyújtani, majd az *Alapítvány* megvizsgálja, hogy a kért támogatás megítélhető-e, és amennyiben úgy dönt, hogy igen, abban az esetben rendelkezik a kifizetésről, és jogosult lesz a támogatás felhasználását is ellenőrizni.

A *NEAK*-nak is marad méltányossági funkciója mert az új, 2025. 01. 01-től hatályba lépő 26. § (1) bekezdés c) pontja szerint, az *E. Alap* költségvetésében meghatározott keretek között méltányosságból támogatást nyújthat *valamely indikációba már befogadott, ugyanakkor a kérelmezett indikációban allopátiás* gyógyszer, különleges táplálkozási igényt kielégítő tápszer, gyógyászati segédeszköz árához.

A méltányossági kör tehát bővül az *Alapítvány* létrejöttével, és az Ebtv. egyidejű módosításával, mert mindazoknak a társadalombiztosítási támogatással nem rendelhető allopátiás gyógyszereknek, különleges táplálkozási igényt kielégítő tápszereknek, gyógyászati segédeszközöknek az árához lehet méltányossági támogatást igényelni 2024. 12. 31-ig a *NEAK*-tól, majd 2025. 01. 01-től az *Alapítvány*-tól, melyekhez eddig is lehetett, ugyanakkor 2025. 01. 01-től a *NEAK*-tól lehet méltányossági ártámogatást kérni olyan gyógyszerek, tápszer és gyógyászati segédeszközök árához, melyek már rendelkeznek befogadással, de ettől a befogadástól eltérő indikációban szeretnénk azokat használni.

Budapest, 2024. 06. 21.

dr. Limbach Viktória ügyvéd

ÉTA Országos Szövetség Nyári programok beharangozója

Az ÉTA Országos Szövetség a korábbi évekhez hasonlóan 2024. nyarára is szervez családi mentálhigiénés programokat a *Balatonmáriaifürdői Regens Wagner Vendégházba*, négy turnusban összesen 31 családból 83 fő részére.

A tagszervezetek által delegált családok az első turnusban 2024. június 17–23; a másodikban 2024. július 1–7. között *Pápai Hajnalka* és *Pollák Róbert*, a harmadikban 2024. augusztus 19–25. és a negyedik csoportban 2024. augusztus 26–szeptember 1. között *Selmeczi László* és *Lányi Gabriella* vezetésével tölthetnek fel. A programok között a családok sok kiránduláson, kapcsolódást nyújtó lehetőségeken vehetnek részt. Tervezünk közös bográcsozást, ismeretterjesztő előadást, sportolást, kézműves tevékenységet, társas játékot, esti beszélgetést, film nézést valamint sok-sok fürdözést a Balatonban. A családok részére az ÉTA Országos Szövetség a szállást reggelivel és a főétkezéshez pénzbeli hozzájárulással biztosítja.

Az *Éta Országos Szövetség Diák Önkéntes és Közösségi Szolgálatában* résztvevő fiatalok számára ebben az évben is megszervezzük a nyári érzékenyítő programot 2024. július 22–28-a között. A programban hét iskola, Budapest XV. kerületéből a *László Gyula Gimnázium*, XVII. kerületéből a *Balassi Bálint Gimnázium*, Mezőberényből a *Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium*, Mezőkovácsházáról a *Hunyadi János Gimnázium*, Esztergomból a *Montágh Imre EGYMI*, Martonvásárról a *Pápay Ágoston Általános Iskola és Szakiskola*, valamint az *Újpesti EGYMI* diákjai vehetnek részt. Kísérő koordinátor tanáraikkal együtt összesen 32 diák és 9 fő pedagógus.

A nyári érzékenyítő program során a fiatalok Balatonmáriaifürdőn megbeszélhetik a szolgálat során tapasztaltakat, részt vesznek közös programokon pl.- KRESZ előadás – a Marcali rendőrkapitányság előadásában. Betekinthetnek az elsősegélynyújtás alapjaiba, kirándulnak hajóval Badacsonyra, megismerik a környék nevezetességeit. Betekinthetnek Franciaország és Görögország kulturális, idegenforgalmi és gasztronómiai érdekességeibe koordinátor tanárok előadása kapcsán. Közös bográcsozás QR kód vadászat, naplemente-napfelkelte fotózás is szerepel a program kínálatunkban és természetesen a balatoni fürdőzés sem maradhat ki.

A program teljes költségét a szállást és étkezéseket az *ÉTA Országos Szövetség* finanszírozza.

Az érzékenyítő programot szervezi és vezeti *Pápai Hajnalka* a DÖKSZ programfelelőse.



Cukorbetegség

A szénhidrátok az emberi szervezet felépítéséhez és annak működéséhez elengedhetetlen fontosságú szerves vegyületei, amelyek energiaszükségletünk nagy részét biztosítják. Az egyszerű és kettős cukrok jellemzője, hogy felszívódásuk gyors, vízben jól oldódnak, ezzel könnyen hozzáférhető tápanyagként szolgálnak számunkra. Élvezeti értéküket édes ízük adja, energiataralmuk magas.

Mindamellett, hogy fontos energiaforrásként funkcionálnak, a cukrok negatív élettani hatásait is érdemes szem előtt tartani.

A közhiedelemmel ellentétben a cukorbetegség nem kizárólag a cukros ételek túlzott fogyasztása miatt alakul ki. A mozgásszegény életmód, rostokban, gyümölcsökben és zöldségekben szegény étrend, valamint a sok cukor elhízáshoz, és abból adódó betegségekhez (pl.: cukorbetegség, inzulinrezisztencia), emésztőrendszeri betegségekhez, szív- és érrendszeri megbetegedésekhez, hormonális problémákhoz, mozgásszervi megbetegedésekhez, fogszuvasodás kialakulásához is vezethetnek.

A szőlőcukor (glükóz) a sejtek legfőbb energiaforrása. Normál esetben a szőlőcukor egy része az elfogyasztott táplálékból felszívódik a belekben, a többit a máj állítja elő egyéb anyagokból. A vérből a glükóz – a hasnyálmirigyben termelődött inzulin segítségével – eljut a szervezet sejtjeihez. A vércukorszint csökkenésével az inzulin felszabadulása is csökken a hasnyálmirigyből. Amikor alacsony a vércukorszint, a máj glikogén bontásával szabadítja fel a benne tárolt glükózt, ezzel normál tartományban tartva a vércukorszintet.

A *Prediabétesz* a cukorbetegséget megelőző állapot, mikor a vércukorszint magasabb a normál értéknél, de még nem annyira, hogy cukorbetegséget diagnosztizáljon az orvos. Ez az állapot még visszafordítható, táplálkozási szokások megválasztásával, illetve a mozgás beépítésével.

1-es típusú cukorbetegség esetén a hasnyálmirigy inzulintermelő sejtjeinek pusztulása miatt nem termelődik inzulin, így a véráramban felhalmozódik a cukor, ami magas vércukorszintet eredményez. Oka ismeretlen, a genetikai hajlamon kívül valószínűleg autoimmun eredetű, illetve vírusok okozhatják. Már korán, gyermekkorban kialakulhat és a beteg egész élete során kívülről bevitt inzulinpótlásra szorul. A cukorbetegség ezen típusának jellegzetes tünetei: sok vizelet, fogyás (fokozott éhségérzet mellett), szomjúságérzés, szájszárazság, fáradékonyság, levertség.

2-es típusú cukorbetegség, más néven inzulinrezisztencia esetén ugyan nem pusztulnak el az inzulintermelő béta sejtek, de ennek ellenére nincs megfelelő inzulinhatás (a nem elegendő inzulintermelés, illetve az inzulin hatásának gyengülése miatt). A sejtek érzéketlenné válnak az inzulin glükóz-bejuttató hatásával szemben, így végeredményben nem jut elég vércukor a sejtekbe. Jellemzően idősebb korban alakul ki, nem megfelelő életmód következtében, illetve bizonyos rizikófaktorok – elhízás, magas vérnyomás, örökletes hajlam – emelhetik a kialakulás valószínűségét.

Jellemző tünetei lehetnek a végtagok zsibbadása, nehezen gyógyuló sebek, bőrvizsketés, romló látás, de gyakran akár évekig tünetmentesen zajlik a betegség. Általában inzulinpótlás nélkül, megfelelő életmóddal, diétával, elegendő testmozgással kordában tartható a betegség.

Természetesen a genetikai hajlam egy adottság, ennek tudatában azonban kellő odafigyeléssel, még céltudatosabban védekezhetünk a cukorbetegséggel szemben. A betegség megelőzésénél elsődleges a megfelelő étrend, diéta kialakítása. Ebben nyújthatnak segítséget az alacsony glikémiás indexű ételek, cukorpótlók, édesítőszer, különböző cukor-diétás termékek és étrend-kiegészítők.

Ha közvetlenül az édes ízt szeretnénk pótolni, megtehetjük édesítőszerrel. Természetes növényi alapú édesítőszer, amelyek teljesen kalóriamentesek, például:

- *Eritritol* – az eritrit egy kalória- és szénhidrátmentes természetes cukoralkohol, melynek édesítőereje 70%-a a hagyományos kristálycukorénak, különösebb mellékíz nélkül. Túlzott fogyasztása enyhe hashajtó hatást eredményezhet, de a kellemtelen mellékhatás viszonylag ritka a fogyasztók közt.
- *Stevia* tartalmú asztali édesítőszer tabletta – a stevia (magyarul jázminpakóca) növény legismertebb tulajdonsága az intenzív édes íze, melyet gyakorlatilag kalóriamentesen biztosít. A növény leveleiben található szteviol-glikozidok miatt, kb. 300× édesebb a cukornál, azonban van, aki kevésbé kedveli jellegzetes utóíze miatt.
- *Stevia* tartalmú folyékony asztali édesítőszer – Nem csak tablettás formában, de asztali folyékony édesítőszerként is forgalomban van.



Mandulalisztes áfonyás palacsinta



- 0,5 dl mandulatej
- 1 ek juharszirup
- áfonya
- 1 tk. (kókusz-) olaj a sütéshez

Elkészítés:

- Egy tálban keverjük el a száraz hozzávalókat: mandulalisztet, vaníliát, sütőport és sót.
- Adjuk hozzá a két tojást, az olajat, tejet és juharszirupot is. Egy spatulával vagy kézi habverővel simára keverjük a tésztát.
- Forró, olajjal vékonyan kikent palacsintasütőben süssük pár percig az egyik oldalát, közben szórjuk meg 5-6 szem áfonyával, majd fordítsuk meg és a másik oldalát is süssük pár percig.
- Ízlés szerint, például kókuszjoghurttal és friss gyümölcsökkel tálaljuk.

Ezt az egészséges palacsintát pár perc alatt, néhány egyszerű hozzávalóból elkészítheted reggelire vagy akár uzsonnára. Szénhidrátszegény, 1 adag palacsinta csupán 15 g szénhidrátot tartalmaz, édesítővel készítve 6 g-ot. Kókuszjoghurttal vagy mandulavajjal és friss gyümölcsökkel az igazi.

Hozzávalók:

8 db-hoz (2 adag):

- 100 g mandulaliszt
- 1 tk. sütőpor
- csipet vanília őrlemény, csipet só
- 2 tojás
- 1 ek olaj vagy olvasztott vaj

<https://eletemetelei.hu/2023/06/24/mandulalisztes-afonyas-palacsinta/>

ÉTA-HÍREK

A lap egyes írásainak tartalma nem minden esetben egyezik a szerkesztőség véleményével.

Értelmi Sérülteket Szolgáló Társadalmi Szervezetek és Alapítványok Országos Szövetsége (ÉTA) kiadványa

1158 Molnár Viktor u. 94–96. ● Telefon/fax: (06 1) 414 0500 ● e-mail: iroda@eta-szov.hu ● honlap: www.eta-szov.hu ● www.facebook.com/ETASzovetseg/

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

Felelős: Papp Ágnes, elnök

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

Nyomda: Keskeny Nyomda ISSN 1788-2877