



XXIV. ÉVFOLYAM
2024. SZEPTEMBER

ÉTA-HÍREK



GOND SÓRA

Regisztráljon, és érezze magát biztonságban!



Készült Magyarország Kormányának megbízásából.



gondosora.hu

+36 80 804 050
(ingyenesen hívható)



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Tartalom

4. oldal
Bemutakozik a Strokeinfó Alapítvány



5. oldal
Nyári rekreációs programok



6–10. oldal
Nyári táborok – Balatonmárfafürdő



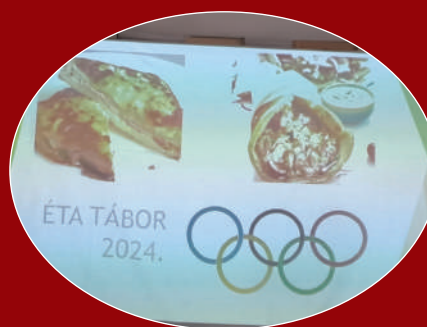
12–13. oldal
Egy a Világunk Alapítvány



14. oldal
Jogász válaszol

15. oldal
Pályázati eredmények

16. oldal
Egészségrovat – Gyógynövények, vitaminok iskolakezdéshez



Hogyan és miben segít a Strokeinfó Alapítvány?

Egy hiánypótló szervezet és tevékenység az egészségügyi/betegtájékoztató rendszer hiányosságait pótolja az emberi oldal figyelembe vétele mellett. Az egyetlen hazai stroke betegszervezet, egy hiánypótló komplex rehabilitációs-mentor programot dolgozott ki stroke érintettek részére.

Küldetésünk

- Megfogni az egészségtudatos és a gyógyulni akaró ember kezét, és végigvezetni az egészségmegőrzés, a felépülés és az újrakezdés rögzös útján.
- Reményt és hitet adni a stroke érintetteknek, segíteni a hazai strotetájékoztató hatékonyabbá tételében, közösséget építeni.

Generikus céljaink

- az agy-, szív- és érrendszeri betegségekről és azok megelőzéséről (elsődleges, másodlagos és harmadlagos prevenció) közérthető és a hétköznapi életben jól használható módon adjunk tájékoztatást, illetve mutassunk új látásmódokat a medicina területén,
- információt adjunk arról, hogy a stroke-ot túlélők (a gyógyulók) a rehabilitációról kikerülve hogyan és hol folytathatják felépülésüket (letölthető címlisták, hasznos tanácsok),
- elősegítsük ezen érintettek kapcsolattartását (Facebook privát csoport),
- integrál/holisztikus/multidiszciplináris szemléletű betegdukációval a stroke klubokban, a stroke rekreációs táborokban, rendezvényeken, írott valamint online megjelenésekben segítsük a társadalmi önszerveződés, az összefogás kultúrájának megeremtését,
- elősegítsük a crowdfunding (a közösségi) finanszírozást,
- támogassuk az érzelmi problémák feloldását önfejlesztő módszerekkel, meditációs technikák gyakorlásával, az önismerethez való segítségnyújtással, képzési és oktatási anyagok készítésével,
- együttműködünk civil és szakmai szervezetekkel
- önkéntes bázist építünk ki.



Közvetett (makro-) céljaink – jövőkép

A betegek és a fogyatékos egyének állapota jelentősen befolyásolja a legkisebb társadalmi egységek életét; sebezhetőbbé, kiszolgáltatottabbá teszi az egész családot. A betegségek visszaszorításával, az egészségneveléssel és a rehabilitáció fejlesztésével a társadalmi-gazdasági értékek bővülni fognak, a tisztelaten alapuló közösségek megerősödnek.

Fórumaink és közösségi felületeink:

- Honlap: www.strokeinfo.hu
- Applikáció: Stroke-Info
- Online önszolgáltató privát Facebook csoport: „Strokeinfó Alapítvány Stroke-os hősei és szeretteik”, létszáma jelenleg több mint 4900 fő. Az online csoportba Magyarországon kívül több mint 44 országból jelentkeztek magyar érintettek. A 2014 októberében létrehozott, az ország első – és azóta legnagyobb stroke önszolgáltató csoportja a Facebook-on. A közösség (túlélők, hozzátartozók, terapeuták, egészségügyi dolgozók) tapasztalatokkal, tanácsokkal, lelki támogatással, releváns cikkek felkutatásával, közérdekű információkkal segíti egymást.
- Youtube-csatorna
- Facebook oldal
- A szervezet által készített információs anyagok (digitálisan és nyomtatva), tudásbázis, melyekről e-mail címünkön érdeklődhet: info@strokeinfo.hu
- Stroke túlélők klubja Budapesten havonta egyszer az ÉTA Országos Szövetségben, illetve a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórházban.
- 2016 óta rekreációs tábor vagy terápiás tréning minden évben egyszer.
- Online rendezvény a Stroke Világnapja kapcsán.

Tervezzük egy országos strokeklub-hálózat koordinálását, ahol együttműködési megállapodás keretében segítenénk a regionális civil szerveződések létrejöttét, ill. működését.

Nyári rekreációs programok

Az egyhetes ÉTA rekreációs programok célja 2024-ben is a fogyatékossgal élő embereket tartósan gondozó szakemberek pszichés egyensúlyának támogatása, a kiégettségi állapot elkerülésének és munkakörüik hosszú távú megtartásának segítése (az ÉTA honlapjáról). A rendezvények a festői Regens Wagner Közhasznú Alapítvány vendégházában, Balatonmáriafürdőn valósultak meg.

A program résztvevői az ÉTA Országos Szövetség tag-szervezeteinél dolgozó segítő szakemberek voltak.

Az általam tartott három turnusban összesen 7 szervezettől 19 fő segítő dolgozó volt jelen a programokon.

A táborok az alábbi időpontokban zajlottak:

- július 15–21.
- augusztus 5–11.
- augusztus 26.–szeptember 1.

Mindhárom csoportban a tematika hasonlóan épült fel. Első nap a bemutatkozások és a megérkezés utáni elcsendesedést követően megbeszéltük a csoportszabályokat és a házirendet. Átbeszéltük kötelező napi 2x1,5-2 órás közös beszélgetések, társasjátékozás kereteit, és az opcionális közösségi programokat (közös étkezések, esti közösségi programok – pl.: séta, fagyizás). Az előző években összeállított „tananyag” rövidített (11 oldal) változatát mindhárom csoportnak rendelkezésére bocsátottam, azzal a megjegyzéssel, hogy ha ezzel kapcsolatban kérdés merülne fel, bátran keressenek meg. Szintén felajánlottam, ha szeretnének egyéni segítő beszélgetést 1x45 percre az ajtóm nyitva állt. Volt, aki igénybe vette ezt a segítséget.

Az ismerkedés végén olyan játékokat játszottunk, amelyek révén könnyebben összerázódhatott a csapat.

Az előző évekhez hasonlóan a ráhangolódás az alábbi módszerekkel történt:

- a playback színház segítségével: „Nem én voltam, Te voltál!”
- 1 Hang, 1 Szó, 1 Mozdulat segítségével „megfogalmazni”:
 - A három legfontosabb tudnivaló rólam
 - Állandó jelzők
 - Mi az a tulajdonság, viselkedés, esetleg külső jegy, ami alapján azonosíthatónak vélik magukat?

A napok felépítése a keddtől péntekig következő volt:

- Dél előtt egy rövid relaxáció után, közös beszélgetést tartottunk egy önfejlesztő kártyacsomag segítségével. Az „55 kérdés pozitív és tartalmas beszélgetésekhez” kérdéseinek diskurzusa nemcsak a csoport többi tagjával való kapcsolódásra teremtett lehetőséget, hanem lelki feltöltődésre is.
- Délután 15-20 perces hangtálas meditáció után (az egész nyáron át tartó forróságra való tekintettel), játszottunk. A játék egy örömteli, önmagáért való tevékenység, nagyszerű feszültség-levezető eszköz. Az „Igaz vagy hamis?” interaktív kvíz társasjáték 1000 elképesztő állítás és tény játéka, mely nem csak a lexikai tudást monitorozza, hanem a

tippelés gyorsaságát is. A „Dobble” társasjáték – a megfigyelés és gyors reflexek kártyajátéka, egy gyors pörgős, könnyen tanulható játék.

Szombaton a reggeli relaxáció megmaradt, utána pedig kézműves foglalkozást tartottunk, ahol egy egyszerűbb mandalát színezték a résztvevők, és fonállal kötöttek belőle emléket az ÉTA Országos Szövetség számára.

Az első napon a jelentkezők azt a feladatot kapták, hogy a hét folyamán gyűjtsenek balatoni követ, kavicsot, vagy kagylót. Ezen a napon ezek az „alapanyagok” (saját vagy valaki mások részére) emlékké alakultak egyebek között festékek, kavicsfilcek segítségével. Este a rekreációs táborokban már hagyománnyá vált koktélozás zárta le az egyhetes nyári feltöltődést.

Az esti közösségi programok között az első napon közös vacsora, majd közös séták, fagyizás szerepelt.

A csoportok tagjai a közösségi programok (pl. beszélgetések, társasjáték, esti séták) által nagyrészt összekovácsolódtak. A tavalyi évvel ellentétben bőven volt lehetőség balatoni fürdőzésre, kirándulásra, az időjárás több, mint megfelelő volt a pihenéshez. Bár az összeállított „tananyagot” részleteiben nem tárgyaltuk meg, de a délelőtti beszélgetésekben szinte minden témát említettünk, melyek még mindig érzelmeink megélése, a test-lélek-szellem összehangjának, a teljes élet értelmének megteremtése köré szerveződtek.

Sarkadi Gabriella (Mentál Gabi)



Balatonmáriaifürdő 2024. július 22–28.

ÉTA Országos Szövetség Diák Önkéntes és Közösségi Szolgálat érzékenyítő programja



Véget ért az ÉTA Országos Szövetség Diák Önkéntes és Közösségi Szolgálat érzékenyítő programja Balatonmáriaifürdőn.

A programban 7 iskolából összesen 28 diák vett részt 9 kísérő tanárral együtt. Az elmúlt egy hét gazdag programjaiból néhány ízelítő: A Somogy Vármegyei Rendőrfőkapitányság Marcali Rendőrkapitányság munkatársai KRESZ és Bűnmegelőzés témakörben tartottak előadást, Acsai Éva mezőkovácsházi koordinátorunk „Elsősegély alapfokon” rövid ismertetőjét tekinthették meg a fiatalok, kipróbálva az újraélesztést az ambubabán. Hajóval kirándultunk Badacsonyba, ott városnézés, kisvonatozás volt a program. Csütörtökön Athéntól-Párizsig Olimpia történeti előadás, kvíz-totó, őtkaikás ötpróba szárazon és vízen, croque monsieur

(francia szendvics) és a közkedvelt gyrost pitában görög salátával tzatzikivel készítettük el. Szabadulósobában jártunk, rejtélyeket fejtettünk, lávafolyamon jártunk, kirándultunk a balatonkeresztúri szőlőhegyre a Hamvas Béla kilátóhoz. Megcsodáltuk az elénk táruló, keszthelyi öblöt bearanyozó balatoni naplementét. Ránk borult a bíbor alkony, a borutat kétoldról szegélyező szőlősorok között. Sokat fürödtünk a Balatonban, sétáltunk a parton, megkóstoltuk az év fagyalt különlegességét, éjszakába nyúló beszélgetések, társasjáték, uno party, hullócsillag-vadászat színesítette a hét programjait. Barátságok kötődtek és mélyültek el.

Csodás hetet tölthettünk együtt. Köszönjük az ÉTA Országos Szövetségnek!

Pápai Hajnalka, programfelelős



ÉTA Országos Szövetség Családi és Mentálhigiénés program Balatonmárfiafürdő

Véget ért az ÉTA Országos Szövetség Családi és Mentálhigiénés program első két csoportjának szervezett pihenés, nyaralás, melynek a *Regens Wagner Vendégház* adott otthont.

Mindkét csoportba a Szövetséggel kapcsolatban álló tagszervezetek delegáltjainak (21-21 fő + két ÉTA csoportvezető) részvételével zajlott. Az első turnusban június 17-23 között 8, míg a második turnusban július 1-7-ig 9 család kapott lehetőséget arra, hogy kipihenje a hétköznapi fáradalmait. A programban részt vevők részére az ÉTA Országos Szövetség biztosította a szál-

lást valamint hozzájárult a napi étkezéshez is. Az első napon ismertettük a programokat, melyek között szerepelt mindkét csoportnál a *Somogy Vármegyei Rendőrfőkapitányság Marcali Rendőrkapitányság* munkatársainak KRESZ- és bűnmegelőzési tájékoztatója, közös bográcsozás-közösségépítés, hajókirándulás Badacsonyra, túrázás Balatonkeresztúrra, Balatonszentgyörgyre, filmek nézése esténként, egyéni városnézés és sok-sok Balaton.

Pollák Róbert és Pápai Hajnalka
csoportvezetők



Balatonmárfiafürdő 2024



I. turnus, augusztus 19–25

Idén is fantasztikus nyaralásban volt részünk Balatonmárfiafürdőn.

Augusztus végén egy-egy hetet volt lehetőségünk a *Regens Wagner Alapítvány Vendégházában* tölteni, két turnusban, összesen 15 családdal.

Az első turnus augusztus 19-én indult. A nehezen megszokható nyári forróságot ezen a napon felváltotta egy langyos eső, némi széllel kísérve, így az utazáshoz kellemesebb körülményeket biztosítva. A családok a délután folyamán elfoglalták szobáikat, kipihenték az utazás fáradalmait, és lelkes várakozással telve készültek az új élmények befogadására. A családok nagy része először nyaralhatott az ÉTA szervezésében, de ismerős arcokat is köszönthettünk, nagy volt a viszontlátás öröme.

A délután ismerkedéssel és a környék felfedezésével telt, majd kora este összegyűltünk a teraszon és átbeszéltük a legfontosabb tudnivalókat, lehetőségeket, programokat, szabályokat.

Az éjszaka folyamán megállás nélkül esett az eső és óriási szél fújt. A levegő másnapra felfrissült, de sajnos a Balaton vizét nem csak lehűtötte, fel is kavarta. Emiatt kedden csak a legbátrabbak merészkedtek a vízbe, a többség szárazföldi programokat tervezett. Kisétáltunk a hajókikötőbe, felmértük a menüajánlatokat, megebédeltünk, fagyiztunk, többen a közeli boltban bevásároltak.

Szerdán újra tiszta égboltra és napsütésre ébredünk, de a víz még zavaros volt, ezért erre a napra terveztük a hévízi kirándulást. Idén is nagy sikere volt a tavat



körbeölelő cipruserdőben tett sétának. Kora délután felkerestük az évek óta jól bevált kis éttermet, ahol most sem kellett csalódnunk. Többféle, háromfogásos menüből választhattunk, és az ára sem volt borsos.

Csütörtökre kitisztult a tó vize, így a délelőtti a legtöbben a strandon töltötték. Délután a Balatonfenyvesről induló kis piros vonatra szálltunk és a Nagyberrek felé zakatoltunk. Lenyűgöző természeti világban találtuk magunkat, majd 30 perc elteltével megérkeztünk Csisztapusztára ahol megvártuk, míg a mozdonyt a kitérővágányon a szerelvények elé állítják, és már indulunk is visszafelé.

Pénteken néhány család a közeli Csisztafürdőre utazott, hogy a gyógyvizes medencékbe merülve lazítsa ki végtagjait. A csapat másik fele pedig a strandon töltötte a napot. Estefelé a közeli hajóállomásról indult egy „naplemente hajótúra”, melyről megcsodálhattuk a lemenő Nap fényeit, és meg is vendégelték minket egy italla.

Szombaton, reggeli után elkészültek a közös csoportképek. A nap folyamán strandoltunk, a gyerekek rajzoltak, kicsit pihentünk, majd kora este közösen láttunk neki a grillvacsora előkészületeinek. A faszén begyűjtéséhez kaptunk kis segítséget a szomszédban nyaraló családtól, de utána már remekül ment mindent: sült a csirkemell, és a sokféle zöldség, közben készült egy nagy adag saláta is. Remek zárása volt ez a hétnek!

Vasárnap eljött a búcsú ideje. Még egy közös reggeli, majd pakolás, búcsúzkodás, indulás.

Köszönjük mindenki nevében az ÉTA Országos Szövetségnek a felejthetetlen élményeket! Reméljük jövőre ugyanitt!



► II. turnus augusztus 26.–szept 1.

A második turnusban több ismerős családot is volt alkalmunk újra üdvözölni. Aki járt már Máriafürdőn a Regens Wagner üdülőiben, jól ismerte az első nap forgatókönyvét. Kipakolás, kis pihenés, a Balaton és Maci kutya köszöntése, majd kora este a csoportos megbeszélés „kötelező” elemek.

Az általunk kínált programok közül, a legnagyobb érdeklődés a Fenyvesről Csisztapusztára induló kb. 1 órás vonatkozás iránt mutatkozott. A családok nagy része szívesen csatlakozott a késő délutáni eseményhez. Pillangók, madarak és hűs szellő kísérte az utunkat. Készült sok fotó, gyerekek, felnőttek egyaránt élvezték a zakatolást. A Nagyberek csodás tájain kanyargó kisvasút mindenkinek nagy élmény volt. Hazafelé még bevásároltunk a fenyvesi szupermarketben.

A következő napokban a hőség olyan nagy volt, hogy érdeklődés hiányában elmaradt a városnéző hévízi kirándulás. Helyette azonban ki sem jöttünk a Balaton hűsítő vizéből.

Esténként beszélgetések alakultak, közös Dzsenga játék a srácokkal, de volt, aki filmet nézett, vagy éppen süttött-főzött valami könnyű vacsorát.

Mivel főszezonon kívül már nem jártak napközben a sétahajók, menetrendszerinti járatokkal volt csak lehetőség áthajózni Balatongyörökre. Odaát halászléfőző fesztivált tartottak, és reménykedtünk, hogy esetleg a kóstolóból nekünk is jut, ám a verseny vége és az eredményhirdetés a késő délutáni órákra nyúlt, amit a hajó visszaindulása miatt nem volt módunk megvárni. De maga a hajózás is nagy élmény volt, főleg a fiataloknak.

A hét folyamán a családoknak volt sok egyéni, önállóan szervezett programja is. Akadt, aki Csisztafürdőn strandolt egy napot, volt, aki Keszthelyen jár, de a legaktívabb családunk minden napra sok kilométer aktív mozgást tervezett. Ők megjárták a Rezi várat, a Kis-Balatont, Keszthelyt és még biciklit is béreltek.

A péntekre tervezett bográcsőzésnak nagy sikere volt. A hőségre való tekintettel, csak későn álltunk neki a tűzgyújtásnak, emiatt sötétedésre lett kész a bográcsgulyás. A várakozás alatt jókat beszélgettünk, nevettünk, és alig vártuk, hogy megkóstolhassuk a végeredményt. A leves igazán ízletesre és kiadósra sikerült, még másnap is jóllakott belőle mindenki.

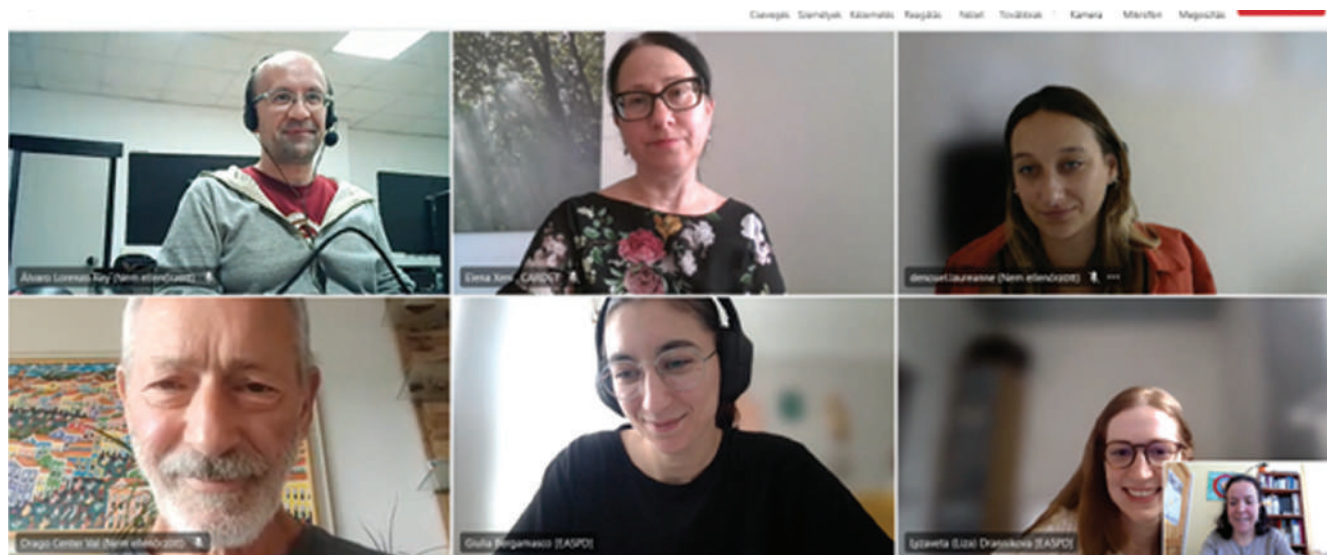
Az utolsó napon még kihasználtuk a jó időt. Strandoltunk, napoztunk, pihentünk a parton.

Vasárnap reggeli után elkészültek a közös csoportképek, majd pakolás, búcsúzkodás után mindenki hazaindult az otthonába.

Minden résztvevő család köszönetét tolmácsoljuk ezúttal is az ÉTA Országos Szövetségnek, aki lehetőséget biztosított erre a csodás, élményekben, pihenésben, jókedveben gazdag családi nyaraláshoz.



Folyamatosan dolgozunk az ACT INCLUSIVE Nemzetközi Projektben Partnereinkkel



Az ACT INCLUSIVE „*Actors of Change Towards Inclusive Education*” egy Erasmus+ által támogatott projekt, amely felhívja a figyelmet a befogadó (inkluzív) oktatásra és a fogyatékkal 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 Országleírások a többségi iskolákban tapasztalható inklúzióról, valamint összeállításra került a jó gyakorlatok gyűjteménye a befogadást támogató, nem formális oktatási tevékenységekről (mindkét dokumentum elérhető az ÉTA honlapján). Jelenleg négy kulcsfontosságú eszköz kidolgozása áll a projekt középontjában:

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



Ebben a szakaszban partnereinkkel közösen, online dolgozunk, mindenki a legjobb tudását adva a készülő anyagokhoz. Mindenki részt vesz az anyagok írásában és ellenőrzésében, szakmai észrevételekkel és javaslatokkal támogatva egymás munkáját, hogy a végső dokumentumok hatékony segítséget nyújtsanak az inkluzív oktatásban. A hosszabb online együttműködés után hamarosan személyesen is találkozunk partnereinkkel, mivel október elején a ciprusi CARDET lát vendégül minket. Az ottani találkozó alkalmával folytathatjuk a közös munkát a projekt anyagain. Izgatottan várjuk a találkozást és a további közös munkát!

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.

Egy a Világunk Alapítvány



Alapítványunk a hétvégéken és az iskolai szünetekben biztosít szabadidős programokat és fejlesztéseket a Győr és környékén élő súlyosan halmozottan sérült gyermekeknek, fiataloknak és az egész családnak.

Közösségünk kíváncsi és mozgékony, ezért is keressük mindig új és új lehetőségeket.

2023 nyarán szerveztük meg első alkalommal a Budapesti Napokat. Egy éjszakát és 2 napot töltöttünk a fővárosban 2 szakember, egy fő zeneterapeuta-gyógy-pedagógus és egy fő konduktor-AAK szakember kíséretében.

A budapesti kalandozások 2024 júliusában folytatódtak. És még mennyi minden maradt a következő évre is, amit nem láttunk!

Elsősorban nem az élményeinkről szeretnék írni, hanem hogy egy ilyen program során milyen előkészületre van szükség súlyos mozgáskorlátozott, kerekesszékes, többségében nem beszélő fiatalok esetében. Arról, hogyan fogadnak minket az egyes helyeken, és arról, miért jönnek újra és újra a családok erre a 2 napra. Az idei nyáron 9 család vett részt a 2 nap programjain.

A Budapestre érkezést és haza utazást minden család egyénileg oldotta meg. 2 nagylány a vonatot választotta, a többiek saját személygépkocsival érkeztek.

Kritikus pont mindig a megfelelő hotel megtalálása, aminél a főbb szempontok az alábbiak:

- az épület legyen akadálymentes (egy éjszaka esetén a szoba akadálymentességéhez nem ragaszkodunk),
- legyen előtte elegendő és megfelelő parkolóhely vagy legyen saját parkolója,
- leginkább gyalog megközelíthető legyen tőle minden programunk helyszíne,
- minden típusú kerekesszék beférjen a liftbe,
- a szobák mérete olyan legyen, hogy kényelmesen elférjenek a családok a kerekesszék mellett.

Elsőként a programok helyszíneit választjuk ki, majd ezekhez keressük az ideális szállás helyet.

A keresés az interneten kezdődik, aztán telefonon folytatódik, végül személyesen is megtekintjük az épületet. Ez utóbbi nagyon fontos és nem szabad elhagyni!

Az előkészületek legnagyobb része az, hogy minden helyszínnel, ahova menni szeretnénk, felvesszük a kapcsolatot, elmondjuk, milyen csoportról, hány főről van szó, illetve a jegyvásárlásokat is megbeszéljük.

Kivétel nélkül eddig mindenhol az volt a válasz, hogy **NÁLUK MÉG ILYEN CSOPORT NEM VOLT, DE SZERETETTEL VÁRNAK MINKET!**

Itt és ezért nagyon fontos a szakemberek szerepe! Minden helyen készek az együttműködésre és rendkívül nyitottak voltak abban, hogy a programot a mi szakembereinkkel a csoportra igazítsák.

Ez a munka ténylegesen a program előtt kb. 2-3 hét-

tel történik meg. A programok ránk szabásában minden helyen újdonságot jelent az augmentatív alternatív kommunikációs módszer és eszközök használata. Ezzel, ahol eddig jártunk, még sehol sem találkoztak.

További fontos szempont mindig az étkezési lehetőség és a mosdó használat.

Hol legyen és milyen jellegű ebéd, hova férünk be kerekesszékekkel akadálymentesen, van-e lehetőség pépesítésre az adott helyen.

A legnagyobb problémát egyértelműen a mosdóhasználat okozza azoknál a fiataloknál, akiknél a tisztázás fekvő helyzetben oldható meg.

A kétszer 2 napunk során egy helyen volt ez megoldható, a Magyar Nemzeti Galériában a budai várban. Ott kanapé áll rendelkezésre, ami számunkra erre a célra tökéletes volt.

Rendkívül jó volt az együttműködés a múzeumpedagógusokkal a Néprajzi Múzeumban, a Mesemúzeumban, a Vigadóban és a Mátyás-templomban, a Magyar Nemzeti Galériában. Példa értékű volt mindenki hozzáállása!

Segítőkések voltak a számunkra megfelelő programok kiválasztásában, de náluk nem volt lehetőség csoportokra szabott programokra a Magyar Zene Házában.

Az Operaházi látogatás kötött, ott a „menetrend szerint” vettünk részt mi is az épület sétán.

Az idei évi 2 nap során jártunk a budai várban, a hotel-től a Várig vezető utat az egyik pedagógus előzetesen gyalog megtette, megnézte az útvonalon található éttermeket, melyik megfelelő számunkra.

Rendkívül jó érzés volt olyan gesztusokkal találkozni, megélni, hogy az étteremben csak nekünk készítenek aznap menüt és biztosítanak külön termet, a hotelben csak nekünk készítenek tejbedarát, hogy tudjunk pépeset is reggelizni, felhozzák a szobába a reggelit, és a személyzet helyére engednek minket reggelinél, vagy a Szent István teremben csak nekünk indítják el a teherliftet, mert volt olyan kocsi, amelyik a sima liftbe nem fért be.

A Mesemúzeumban ajándékba kaptuk a foglalkozást, a Mátyás-templomban csak nekünk egyedi pro-



gramot állított össze a nagyon kedves múzeumpedagógus hölgy.

Ha megvan az akarat és az igény részünkről, ha elmondjuk, mit, miért és hogyan szeretnénk, és ha ezekért teszünk, ezekért együttműködünk, akkor szép és jó élmények, érzések születnek mindenkiben! Azokban is akik adják, hiszen mi is sokat adunk nekik, és bennünk is! Így lehet és így lesz egy a világunk!

Mindkét évben mindenhol nagyon jól éreztük magunkat!

Igen, ki kellett mozdulnunk az otthoni közegből, igen, hőség volt, de minden elő volt készítve és mindenki minden információval rendelkezett, semminek nem kellett utánanézni, semmiről nem kellett gondolkodni.

Az idei évi budapesti programunkat az ÉTA Országos Szövetség támogatta. Hálásan köszönjük!



Néhány praktikus gondolat a GYOD-ról



Dr. Limbach Viktória

A fogyatékkal élőket és a róluk gondoskodó családokat szívügyüknek tekintő érdekképviselői szervek sikertörténete a 2019. 01. 01. napjától bevezetett, gyermekek otthongondozási díja megnevezésű juttatás, melynek részletes szabályait a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló évi III. törvény (Szoc.tv.) 38–39/C. §-ai, és a pénzbeli és természetbeni szociális ellátások igénylésének és megállapításának, valamint folyósításának részletes szabályairól szóló 63/2006. (III. 27.) Korm. rendelet rögzíti.

Az elmúlt hetekben több olyan helyzettel találkoztam a gyakorlatban, amikor egy szülő gyermekgondozást segítő ellátás (GYES) miatt volt fizetés nélküli szabadságon, és annak leteltét követően kívánta igénybe venni a GYOD-ot. Mind a munkáltatók, mind a munkavállalók zavarba jöttek ezektől az igényektől, mert a munkáltató nem tudta, hogy köteles-e további fizetés nélküli szabadságot adni a munkavállalónak, a munkavállaló pedig nem volt tisztában azal, hogy kárt okozhat saját magának, ha a GYES után azonnal igényli a GYOD-ot és emiatt további fizetés nélküli szabadságot kér a munkáltatótól.

A munka törvénykönyvéről szóló 2012. évi I. törvény (Mt.) 130. §-a szerint a munkavállalónak gyermeke személyes gondozása érdekében – a 128. § (1) és (2) bekezdésében foglaltakon túl – fizetés nélküli szabadság jár a gyermek tizedik életéve betöltéséig a gyermekgondozást segítő ellátás (GYES) folyósításának tartama alatt.

A GYOD nem felel meg a fenti rendelkezésnek. A munkáltató nem köteles fizetés nélküli szabadságot adni, és felmondási védelem sem illet meg a munkavállalót a GYOD folyósítási ideje alatt. A fizetés nélküli szabadság engedélyezése a munkáltató mérlegelésétől, döntésétől függ.

A GYOD folyósítása alatt az ellátott jogosult egészségügyi szolgáltatásra és a GYOD nyugdíjra jogosító szolgálati időt jelent, nők esetén ez a negyven év jogosultsági idővel történő nyugellátásba is beleszámít.

Munkáltatóként akkor járunk el korrekten, ha kiadjuk a munkavállalónak a GYES leteltét követően a GYES miatt

felhalmozódott szabadságát, erre megkapja a dolgozó a fizetését, majd ennek leteltét követően lehet neki fizetés nélküli szabadságot adni a GYOD-ra való tekintettel. Ha a munkáltató fizetés nélküli szabadságot ad a munkavállalónak a GYOD alatt, akkor ez idő alatt a munkaviszonya szerinti jogviszonya alapján a munkavállaló biztosítási jogviszonya szünetel, így is kell azt lejelenteni.

Nem jogosult gyermekek otthongondozási díjára a szülő, ha keresőtevékenységet folytat, és munkaideje – az otthon történő munkavégzés kivételével – a napi 4 órát meghaladja (Szoc. tv. 39/B. § (1) bek. d) pont). Ez persze azt is jelenti, hogy napi 4 órás részmunkaidős munkát végezhet anélkül, hogy elveszítené a GYOD-ra való jogosultságát.

Tekintettel arra, hogy a GYOD mellett nem lehet a szülőnek 8 órás munkaviszonya ezért a szabadság kiadásakor erre figyelni kell, mert a 4 órás napi munkaidőt meghaladó munkavégzésért járó fizetett szabadság, ugyanúgy kizárja a dolgozót a GYOD-ból, mint a bármely más, napi 4 órát meghaladó munkaviszony.

Abban az esetben, ha a munkavállaló még a GYOD előtt áll, akkor kiadjuk a szabadságát, mert még fennállhat a 8 órás munkaviszonya, és ezt követően jó, ha igényli a GYOD-ot. Elképzelhető az az eset is, hogy még van kiadatlan szabadsága a munkavállalónak a 8 órás munkaviszonya alapján, de már GYOD ellátásban részesül. Ebben az esetben célszerű a munkaszerződést közös megegyezéssel 4 órás részmunkaidőre módosítani, majd ezzel a csökkentett munkaidő tartalommal, és persze általában csökkentett bérrel adjuk ki a felhalmozódott szabadságát, mert annak kiadásakor már az esedékességek iránymód 4 órás részmunkaidő és az új munkabér alapján kell a távolléti díjat megállapítani.

Nagyon fontos tudnunk, hogy nem lehet a munkavállalónak azzal az indokkal felmondani, hogy GYOD ellátásban részesül, és emiatt nem dolgozik, mert akkor az sérti a munkavállaló egyenlő bánásmódhoz fűződő alapjogát.

dr. Limbach Viktória

Belső pályázataink által támogatott tagszervezeteink listája 2024-ben

	Tagszervezet	Tagszervezet székhelye	Támogatott program	
			Szakmai	Foglalkoztatási
1	Bárka Alapítvány	Dunaharaszti	360 000	300 000
2	Búzavirág Alapítvány	Vámosújfalú	279 000	400 000
3	Civitan Club Help Egyesület	Budapest	322 000	300 000
4	Down Alapítvány	Budapest	380 000	370 000
5	Egy a Világunk Alapítvány	Győrújfalú	434 000	
6	Egyenlő Esélyekért! Alapítvány	Csömör	300 000	200 000
7	Együtt-Értük Alapítvány	Martonvásár	230 790	300 000
8	Életfa Kulturális Egyesület	Budapest	300 000	
9	Esőemberekért Egyesület	Tata	375 000	300 000
10	Felhőjárók Alapítvány	Százhalombatta	349 000	
11	Fény Felé Alapítvány	Debrecen	284 300	400 000
12	Fogadj El Alapítvány	Szajk	300 000	220 000
13	Fogd a Kezem Alapítvány	Pécs	376 440	370 000
14	„Fokról Fokra” A Fogyatékos Gyermekek Neveléséért és Oktatásáért Alapítvány	Esztergom	294 970	370 000
15	Gondoskodás Alapítvány	Mezőkövesd	320 000	300 000
16	Gondoskodás Gyermekeinkért Alapítvány	Budapest	346 000	
17	Hornyák Alapítvány	Budapest	280 100	
18	Katakomba Művészeti Műhely Alapítvány	Budapest		200 000
19	Kézenfogva Alapítvány	Budapest	372 200	400 000
20	Lámpás '92 Alapítvány	Valkó	270 000	300 000
21	Magyar Williams Szindróma Társaság	Budapest	310 000	
22	Nem Adom Fel Alapítvány	Budapest		300 000
23	Omnis Alapítvány	Nyíregyháza	370 000	300 000
24	Otthon XVI. Alapítvány	Budapest	270 000	370 000
25	Összefogás az Egyenlő Esélyekért Nonprofit Közhasznú Kft.	Csömör	223 200	370 000
26	Patrónus Ház Npr. Kft	Gödöllő	293 000	
27	Pécsi Napköziotthon Alapítvány	Pécs	305 000	200 000
28	Regens Wagner Alapítvány	Balatonmárfiafürdő	350 000	370 000
29	Sérültekért Alapítvány	Százhalombatta	370 000	220 000
30	Strázsas- Kéglis Nonprofit Kft.	Szabadszállás	280 000	
31	Strázsas Tanya Közhasznú Szoc.Szöv.	Szabadszállás	300 000	400 000
32	Summa Vitae Alapítvány	Piliscsaba	320 000	
33	Strokeinfo Alapítvány	Kiskutas/Budapest	380 000	
34	Szeretet Alapítvány	Miskolc	370 000	200 000
35	Szimbiózis Alapítvány	Miskolc	370 000	370 000
36	Szegedi Korai Fejl. Tám. Alapítvány	Szeged	330 000	
37	Szociális, Gyermekejöléti és Egészségügyi Szolgálat	Hatvan	380 000	
38	Szőke Tisza Alapítvány	Nagyrev	235 000	
39	Tómalon-Híd Alapítvány	Sopron	310 000	
40	Vésztő Sérült Gyermekekért Egyesület	Vésztő	360 000	370 000
ÖSSZESEN			12 300 000	8 200 000

Gyógynövények, vitaminok iskolakezdéshez

A szeptemberi iskolakezdés mind a gyerekeknek, mind a felnőtteknek kihívást jelent, hiszen amíg a gyerekeknek szokniuk kell az új környezetet és helyzetet vagy visszaszokniuk az iskola rendszeres ritmusához, addig a felnőtteknek is szembe kell nézniük a reggeli rohanással, az iskolán kívüli elfoglaltságok tervezésével. Ráadásul minél több erőfeszítést igényel a gyermektől az új helyzethez való alkalmazkodás, annál kevesebb energiája marad a tananyag megtanulására.

Ahhoz, hogy a gyermek megfelelően teljesíthessen és koncentrálhasson az iskolában, elengedhetetlen a megfelelő étrend kialakítása, ennek alapját pedig a *jó reggeli* képezi. Az egész napi étkezések egyharmadát a reggeli és a *tíz-órái* kell, hogy kitegye. A jó reggeli legfontosabb ismérve, hogy csillapítja az éhséget és egész délelőttre energiával látja el a szervezetet. Erre a célra legmegfelelőbbek a gyümölcsök, zöldségek, lehetőleg teljes kiőrlésű péksütemények, a müzli, a virsli vagy felvágottak, az édesítetlen italok, gyümölcslevek és a tejtermékek (tej, joghurt, sajt, túró, vaj). Nagyon fontos a napi minimum 2 liter *foliadék bevitel* is, mivel az egész napos szellemi igénybevétel mellett ez elengedhetetlen a szervezet megfelelő működéséhez. Folyadékként vizet, gyümölcsleveket, cukrozatlan, rostos gyümölcsleveket érdemes inni.

Napjainkban sajnos egyre nő az elhízott gyerekek száma, ez köszönhető a mozgásszegény életmódnak és a nem megfelelő táplálkozásnak is. Fontos feladat ilyenkor a megfelelő étrend, illetve a gyermek ösztönzése a sportolásra, vagy akár aktív kikapcsolódással megszerettetni vele a mozgást.

Az *elhízás* következtében már a gyermekek körében is egyre gyakoribbak az olyan – korábban a felnőttekre jellemző – betegségek, mint a magas vérnyomás vagy a cukorbetegség. Arra is feltétlenül oda kell figyelni, hogy a gyerekek szervezete mindig kellően el legyen látva vitaminokkal és ásványi anyagokkal. Ez azért is fontos, mert iskolában, óvodában a gyermekek szoros együttléte során a fertőző betegségek terjedése sokkal gyorsabb, másrészt, a szervezet megfelelő vitaminellátottsága segíthet a tanulásban és a koncentrációban.

Az *immunrendszer* szervek, szövetek, sejtek sokasága, amelyek összehangoltan működnek, hogy védjék a szervezetet a kórokozóktól és megelőzzék a fertőzést. Az immunitás megerősödése alatt a gyermekek jobban ki vannak téve a fertőzéseknek, amely például gyakori légúti megbetegedésekben nyilvánul meg. A leggyakrabban akkor kerül sor erre, ha a gyermek olyan környezetben tartózkodik, ahol fokozottan ki van téve a mikroorganizmusok előfordulásának. A kisgyermek immunrendszerének kétharmada a bélrendszerben található, így a belső védelem helyes táplálással erősíthető. Köztudott, hogy hiába étkezünk változatosan, nem mindig sikerül bevinni szervezetünkbe a megfelelő mennyiségű vitamint. Különösen az őszi, téli időszakban jut be kevesebb vitamin a szervezetünkbe, melyet ilyenkor érdemes pótolni.

Az immunrendszer erősítésének kiváló módszere (persze a megfelelő alvás, étrend, mozgás stb. mellett) az immunrendszert stimuláló készítmények adása. Ez leginkább iskolakezdés előtt javasolt. Az őszi és téli időszakban tehát, amikor nincs lehetőségünk megfelelő mennyiségű friss zöldség és gyümölcs fogyasztására, szükség van arra, hogy a vita-

minraktárakat más forrásból töltsük fel. A készítmények sok gyermeknek és felnőttnek segítik átvészelni az évet betegségmentesen.

A vitaminok a gyermek szervezetében is az életfolyamatok szabályozásában vesznek részt, így hatással vannak a szervezet egészének működésére. A gyermek megfelelő vitaminellátottságát alapvetően az teszi különlegesen fontosá, hogy az esetleges hiányállapot végső soron a gyermek növekedését, fejlődését érinti károsan. A felnőttekhez hasonlóan a gyermekeknek is meghatározott mennyiségre van szükségük a vitaminokból az egészség megőrzéséhez, de amíg a felnőtteknél körülbelül azonos beviteli értékkel számolhatunk, addig a gyermekeknél ez a kortól és testsúlytól függően más mennyiség.

Az *A-vitamin* (retinol) számos funkciója közül a legismertebb a látáshoz kötődik. Mint a szem ideghártyája (retina) fényérzékeny pigmentjének alkotója, központi szerepe van a nappali, az éjszakai és a színlátásban is. Ezen kívül a hámszövet (bőr, nyálkahártyák) épségéhez, működéséhez is nélkülözhetetlen. Hiánya – amely elsősorban étrendi eredetű – szürkületi vakságot, szemszárazságot és egyéb szembetegségeket okoz, valamint lassítja a gyermek növekedését.

A *D3-vitamin* legfontosabb funkciója az, hogy egyensúlyban tartja a kalcium-háztartást: segíti a kalcium felszívódását és gátolja annak kiválasztását, így biztosítja a gyermek csontképzéséhez nélkülözhetetlen kalcium mindenkori megfelelő mennyiségű jelenlétét. A bőrben keletkezhet a napfény ibolyántúli sugarainak hatására.

Az *E-vitamin* szintén nélkülözhetetlen a gyermek számára. A tokoferolok – melyek közül a legaktívabb az alfatokoferol – úgynevezett antioxidáns hatású anyagok, azaz semlegesítik a káros hatású szabad gyököket és védik a sejt-hártya épségét. Hiányuk többek között idegrendszeri zavarokat és a nemi érés után terméketlenséget okozhat. A táplálkozásban jó E-vitamin-források a növényi olajok, a zöld növények, a gabonafélék csírája.

A *C-vitamin* az egyik legismertebb vitamin. Nélkülözhetetlen a kötőszövetek, a csontszövet, a fogak képződéséhez, a sebgyógyuláshoz, és számos más anyagcsere-folyamathoz. Enyhébb hiányállapotra utal a folyamatos fáradtság- és gyengeségérzet, az ingerlékenység, az étvágytalanság és a súlyvesztés. Fokozott C-vitamin-igénnyel jár a szellemi és fizikai igénybevétel, a lázas állapot, a stressz, a betegségek, műtétek utáni lábadozási időszak.

Az *omega-3 zsírsavak* – DHA (dokozahexaénsav) és EPA (eikozapentaénsav) – hozzájárulnak a normál agyműködés és a szem egészségének fenntartásához. Az omega-3 sejteink alkotóeleme, amit a vitaminokhoz hasonlóan szervezetünk nem képes előállítani. Az omega-3 EPA és DHA zsírsavak nagy mennyiségben a mélytengeri halakban találhatók meg, melyek étrendünkben szinte teljesen hiányoznak. Mivel a gyermekek agyának, látásának és szervezetének optimális fejlődéséhez és működéséhez elengedhetetlenek ezek a zsírsavak, fontos, hogy folyamatosan szervezetünk rendelkezésére álljanak az omega-3 zsírsavak. Ez legegyszerűbben és leghatékonyabban biztonságos forrásból származó halolaj készítménnyel pótolható.

A vitaminok és ásványi anyagok egyformán fontosak. Elég, ha csak az egyik hiányzik ezekből, már az is hátrányosan érintheti az egészségi állapotot, a többi tápanyag felszívódására is hatással lehet.

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

Felölös: Papp Ágnes, elnök

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

Nyomda: Keskeny Nyomda ISSN 1788-2877