



XXV. ÉVFOLYAM
2025. SZEPTEMBER

ÉTA-HÍREK



GOND • SÓRA

Regisztráljon, és érezze magát biztonságban!



Tartalom

4–6. oldal

A másság nem teher, hanem kihívás



7. oldal

ÉTA Családi nyaralás



8–9. oldal

Közösségi szolgálatért kincskeresés
és Szaturnusz-leső jutalomtábor



10–11. oldal

Nyári rekreációs programok



11. oldal

ÉTA tábor 2025 – beszámolók

12. oldal

Az ÉTA is részt vett az idei Sziget Fesztiválon
a Civil Szigeten



13. oldal

Az ACT INCLUSIVE projekt eddigi eredményei
és a következő lépések

14. oldal

Belső pályázataink által támogatott
tagszervezeteink listája 2025 évben

15. oldal

Jogász válaszol

16. oldal

Készüljünk az ősze
(immunerősítő teák és vitaminok)



Az újság megjelenését a Belügyminisztérium Gondoskodáspolitikáért Felelős Államtitkárság támogatta.

A másság nem teher, hanem kihívás

Balla Eszter életleckéi érintett szülőknek



Őszinte beszélgetés a Kaszás Attila-díjas színművésznővel a szülővé válás nehézségeiről, a Down-szindrómával élő gyermek elfogadásáról, a mindennapok küzdelmeiről és az ezekben rejlő apró csodákról.

Balla Eszter neve mára egyet jelent a hiteles, mély emberábrázolással és a tiszta színészi jelenléttel. A magyar színházi és filmes világ egyik meghatározó alakja, aki már fiatalon megmutatta rendkívüli tehetségét és érzékenységét – ezek a tulajdonságok pedig azóta is végigkísérik minden szerepében. Karakterformálása minden esetben letisztult és mélyen emberi – az a fajta színészi játék, amely nem harsány, de annál maradandóbb nyomot hagy a nézőkben.

A filmvásznon és a televízió képernyőjén is emlékezetes alakítások fűződnek a nevéhez. Szerepelt többek között a *Moszkva tér*, a *Kontroll*, a *Magyar vándor*, a *Kölcsönlakás*, az *Apatigris* című produkciókban. Színészi hitelessége és természetessége a kamerák előtt is azonnal átüt.

2024-ben pályája egyik legnagyobb szakmai elismerésében részesült: ő vehette át a *Kaszás Attila-díjat*. A díj nemcsak a művészi kiválóságot, hanem a közössé-

gért vállalt felelősséget is jutalmazza – és ezt az elismerést a színházi szakma tagjainak szavazatai alapján ítélik oda. Balla Eszter ebben is példaértékű: szakmai alázata, embersége és közösségi szerepvállalása kivívta kollégái tiszteletét.

Ám ő nem csupán színésznőként érdemel figyelmet. Nyíltan, bátor őszinteséggel beszél Down-szindrómával élő kislányáról Emmáról, és ezzel sok érintett szülő számára nyújt támogatást, hitet és reményt. Emberi tartása, nyitottsága és elfogadó szemlélete valódi példakép rangjára emeli őt. Mindezek alapján pedig egyaránt méltó a figyelmünkre és tiszteletünkre.

Balla Eszter színművésznő a *TEDx konferencia* színpadán rendkívüli nyíltsággal és érzékenységgel osztotta meg személyes történetét, amelyben egy „átlagostól eltérő”, mégis teljes élet mindennapjait mutatta be. Előadásában – *Átlagostól eltérő normális életünk* címmel – arról beszélt, mit jelent szülőként fogyatékos-sággal élő gyermeket nevelni, hogyan alakul át a hétköznapi valóság, és milyen mélységekkel, de még inkább milyen szeretetteljes csodákkal gazdagodhat egy család. Gondolatai túlmutatnak az előítéleteken: az elfogadásról, az empátiáról, és a valódi közösségi felelősségvállalásról szólnak.

A *TEDx konferenciák* a világ egyik legelismeretebb előadói fórumai, ahol színpadra lépni valódi szakmai elismerésnek számít. A *TED* név a *Technology*, *Entertainment*, *Design* (technológia, szórakoztatás, dizájn) szavakból áll össze, és a mozgalom mottója: „Ideas worth spreading” – Ötletek, amelyeket érdemes terjeszteni. Ez a gondolat mára globális mozgalommá vált, amely a világ minden táján teret ad inspiráló, újító gondolatoknak, amelyek képesek jobbá tenni a világot. A *TEDx* események a nemzetközileg ismert és nagy presztízsű *TED* előadások független, helyi szervezésű változatai. Céljuk, hogy közérthető, innovatív és motiváló prezentációkon keresztül a helyi közösségekben is elérhetővé tegyék a tudomány, a kultúra, a művészet és a társadalom legizgalmasabb gondolatait.

E páratlanul fontos és hiánypótló előadás természetes folytatásaként az *ÉTA Országos Szövetség* szakmai munkatársa exkluzív, őszinte, izgalmas és bensőséges beszélgetést folytathatott a *Kaszás Attila-díjas* színművésznővel.

– Szívből gratulálok a 2024-ben elnyert szakmai elismeréshez, a *Kaszás Attila-díjhoz*!

– Köszönöm szépen! Hatalmas boldogság számomra ez a díj, hiszen ezzel a színházi munkámat ismerte el a szakma.

– Nemrég a TEDx-en egy egészen más arcodat is megmutattad: „Átlagostól eltérő normális életünk” címmel meséltél a kislányodról, Emmáról. Milyen kapaszkodók segítettek neked eleinte, amikor kiderült, hogy ő Down-szindrómás?

– Az első és legfontosabb segítség a Down Dada Szolgálatól érkezett Steinbach Éva személyében. Hatalmas lelki és gyakorlati támogatást adott. Szerencsénk volt a kórházzal is, ahol már a szüléskor emberséges hozzáállást tapasztaltunk, és a családom is azonnal szeretettel fogadta Emmát. A férjemmel pedig meggyeztünk abban, hogy ebből a helyzetből fogjuk kihozni a legjobbat.

– A TEDx előadásban azt is mondtad, hogy kezdetben nem is Emmát, hanem saját magatokat sajnáltátok. Mikor változott ez meg?

– Amikor ráébredtünk, hogy a figyelmünknek Emmán kell lennie, nem rajtunk. A helyzetet még az is bonyolultabbá tette a számomra, hogy vele váltam először édesanyává, így a szülővé válást ilyen extrán nehezített körülmények között kellett megtanulnom. Fontos felismerés volt az is, amikor tudatosult bennem, hogy a tá-

voli jövő helyett az éppen aktuális feladatokra kell figyelnem, és például nem azon sopánkodni, hogy mi lesz majd, amikor Emma felnőtté válik. Lépésről lépésre, napról napra kell haladnom, és azzal kell foglalkoznom, hogy az adott időszakában mire van éppen szüksége. A gyereknevelésben nagyon nehéz folyamatosan önkontrollt tartani, ezért jó, ha néhanapján megkérdőjelezzük, hogy valóban jó irányban haladunk-e, és kikérjük olyan emberek véleményét is, akikre hallgatunk.

– A Down Alapítvány egy fontos kapaszkodó, de kiknek a tanácsára hallgatsz még szakmán kívül és belül?

– Sajnos voltak a szakmán belül olyanok is, akik negatív jövőképet festettek elénk, és ahelyett, hogy motiváltak volna, lelomboztak minket. Azoknak a gyógypedagógusoknak, akik végül Emmát fejlesztették, a mai napig kikérem a szakmai tanácsát. Nagyra tartom a tudásukat és az elhivatottságukat. A szakmán kívül viszont már sokkal válogatosabb vagyok, abban a vonatkozásban, hogy kinek tárulkozom ki. Kevés emberrel osztom meg a legbensőbb érzéseimet, igazából csak a legszűkebb baráti és családi körömmel, akik egytől egyig az első perctől támogattak, és rájuk is mindig számíthatok a mai napig. A legtöbb segítséget anyukámtól és az anyósoméktól kaptam. Anyósoméék budapestiek, sok ismerősük van az értelmileg akadályozottakkal foglalkozó szakmabeliek körében is. Ők voltak azok, akik a kezdeti időszakban összehoztak bennünket a megfelelő gyógypedagógusokkal.

– Mikor meséltél először a nyilvánosságnak a történetekről?

– Emma hároméves volt, amikor először beszéltem róla a nyilvánosság előtt. Egy vidéki színháznál voltam vendég, amikor odalépett hozzám az egyik kollégám, akiről kiderült, hogy a DTK (D. Tóth Kriszta) Show egyik stábtagja. Arra kért, hogy az egyik adásban az apósommal, Garas Dezsővel közösen adjak egy interjút, amiben Emmáról is kérdeznének. Bevallom őszintén, engem nagyon meglepett az interjú visszhangja és fogadtatása. Amint véget ért az adás, tucatjával kaptam a támogató leveleket. Viszont jöttek a felkérések a bulvársajtótól is, hogy nyilatkozzak, amiből megtanultam, hogy a teljes kitárulkozás rossz útra viszi az embert. Ma már nagyon alaposan megfontolom, hogy kinek és mit mondok el, számomra ugyanis a legfontosabb a pozitív, építő jellegű visszhang és a minőségi beszélgetés a témáról. A Down-szindróma világnapján például rendszeresen keresnek fel a sajtó ilyen-olyan képviselői. A színészi közeg szerencsére nagyon liberális és elfogadó, innen csak pozitív és bátorító visszajelzéseket kaptunk.

– Milyen Emmával egy tipikus hétköznapi napotok? Milyen a kapcsolat a testvérek között és milyen hatással van rád és a férjedre Emma?



Elfogadásról őszintén – közéleti interjú

– Emma egy viszonylag jó képességű, konok, erős természetű kiscsaj. Végtelesen kényelmes, nagyon nehéz őt aktivizálni, ami azért okoz problémát a mindennapokban, mert a mi családuknak a hivatásunkból adódóan is nagyon aktív életet él. Nekem viszont elég hamar rá kellett jönnöm arra, hogy sehogy sem leszek képes rávenni őt arra, amit nem akar megcsinálni. *Emma* húga, *Adél* őt évvel később született, a viszonylag nagy korkülönbség részben tudatos döntés volt, nem szeretnénk volna elvonni a figyelmet *Emmáról*. A harmadik gyerekem, *Pali* születésével borult fel picit az arány. Emma – bár megfogalmazni nem tudta –, úgy érezte, most már végképp elterelődik a figyelem róla. Emiatt gyakran morgolódt az öccsével. De aztán amikor a játszótéren *Palinak* valami baja esett, *Emma* volt az első, aki odaszaladt segíteni neki. A ragaszkodás, és a természetes segítségnyújtás egymás felé megvan mindhármojukban. Mi szülőként otthon magunktól sosem kezdtünk el beszélni *Adéllal* és *Palival* *Emma* másságáról, de ha kérdéseik voltak, mindig őszintén és nyíltan válaszoltunk.

– *Miben ad Emma neked különösen sokat?*

– Ahogy a többi gyermekemre, *Emmára* is végtelenül büszke vagyok! Jó irányba formálja a személyiséget: türelemre, empátiára tanít. Már nagylány, tudja, érzi, hogy ő picit más, mint a tipikusan fejlődő gyerekek. Ez szorongást okoz benne, emiatt sokkal több pozitív megerősítésre van szüksége. Nagyon szeretek vele kettesben is minőségi időt tölteni. A rajzolás, a receptkönyvek olvasása, a zenehallgatás – ezek mind örömet okoznak neki. És isteni humora van! Utazni és kirándulni járunk, szereti a színházat, élvezzi az előadásokat. Sok barátja van az iskolában, jó közösséget találtunk neki! Évekig tudatosan kevés munkát vállaltam, nem akartam lemaradni a fontos pillanatokból. De most már a legkisebb gyerekem is bőven iskolás, így jobban fókuszálhatok a munkámra. A tavalyi évadtól a *Centrál Színháznál* lettem társulati tag. Imádom a hivatásom, a gyerekek pedig már „elengednek” esténként, sőt, egyre többször megnéznék.

– *Sok érintett szülőt foglalkoztat a kérdés, hogy mi lesz a gyermekével, ha felnőtt. Te miben látod a kulcsot egy felnőtt élethez Emma számára?*

– Én minden *Emmával* kapcsolatos kérdéshez nagyon emocionálisan viszonyulok. A férjem ezzel szemben racionálisan gondolkodik, így jól kiegészítjük egymást. Minden döntéshelyzet előtt nagyon sokat vacillálok, ki-



kérem mások (érintett szülők, szakemberek, gyógyterápiológusok) véleményét, hiszen édesanyaként a lehető legjobb életet szeretném biztosítani a lányomnak. Manapság egyre több lehetőségük van az értelmileg akadályozott felnőtteknek, hogy teljes életet éljenek. Védett munkahelyek, támogatott lakhatás. Mint mindannyian, *Emma* is a saját közegében érzi jól magát. Nekünk szülőként az a feladatunk, hogy megtaláljuk azokat a helyeket, ahol boldog lehet. Szerencsére még van néhány éve az iskolában, így van időm feltérképezni a különböző irányokat. Most a minél önállóbb életre való felkészítés a legfontosabb. Ebben a legnagyobb segítséget a szakiskola adja. Bízom az ott dolgozó pedagógusokban, és hiszem, hogy megtaláljuk a jó megoldásokat!

– *Utoljára hagytam talán az egyik legfontosabb kérdést: mit tanácsolnál azoknak az érintetté váló szülőknek, akik most vágnak neki ennek a rögzös útnak?*

– Mindig azt szoktam mondani, nyugodjanak meg, nincs semmi baj. Mert ha bajt érzünk, megijedünk és nem tudunk józanul gondolkodni. Egy kicsit másféle élet következik, mint amire számítottak, ezt nem tagadom. De csak rajtunk múlik, hogy milyen életet alakítunk ki magunk körül!

ÉTA Családi nyaralás

A Balatonmáriafürdőn megszervezett ÉTA családi nyaralási program ebben az évben is nagy sikert aratott. A nyár folyamán a *Regens Wagner alapítvány* vendégházában 4 turnusban fogadtuk az ÉTA Országos Szövetsége által delegált családokat. Örömmel mondhatjuk, hogy minden csoportvezető arról számolt be, hogy a családok jól érezték magukat, szívesen jönnének legközelebb is. Az időjárás is jótékonyan segítette a pihenni vágyók napjait. Bár több hullámban megjelentek a felhőkben rajzó árvaszúnyogok, de az esti beszélgetéseinken mindannyian azon az állásponton voltunk, hogy bár kellemetlen a sok rovar, de megvan a helyük és a szerepük a Balatoni ökoszisztémában, és ez mindenki számára elfogadható volt. Gyakorlatilag minden olyan programlehetőséget – ami a közelben elérhető volt – kihasználtunk, így vonatoztunk a *Berekben*, naplementét csodáltunk a tó közepéről, pancsoltatunk a *Balatonban*, gyakori vendégei voltunk az utca végében található fagyizóknak. Kosárlabdáztunk, kreatívkodtunk, társasjátékoztunk, és rengeteget beszélgettünk. Közös kirándulásaink célpontja volt *Hévíz*, *Keszthely*, *Badacsony*. Több család egyénileg is felkeresett népszerű úticélokot, mint például *Sütemeg*, *Balatonfelvidék*, *Somogyvámos*. Méltán népszerű záróprogram a közös búcsúvacsora, ami az igényeknek megfelelően vagy rendelt étel, vagy helyben, bográcsban főzött finomság volt. A családi programok erőssége, hogy a programvezetők segítségével, a résztvevő családok nem csak érdekes és pihentető programokon tudnak részt venni, hanem lehetőséget kapnak arra is, hogy más családok életébe, örömeibe és problémáiba bepillantást nyerjenek. A családok közötti vezetett beszélgetések segítséget nyújtanak ahhoz, hogy egymás élethelyzeteit megismerve tapasztalatokat cseréljünk.

Jövőre is szeretnénk hasonló lehetőséget biztosítani az ÉTA által képviselt társaságok kiválasztottjainak.

Lányi Gabriella és Selmeci László



Közösségi szolgálatért kincskeresés és Szaturnusz-leső jutalomtábor



A közösségi szolgálatos diákok idén is különleges jutalmat kaptak: kalandokkal teli nyári tábor a *Balatonmál*.

Az *ETA Országos Szövetség* idén nyáron is megszervezte a balatonmáriafürdői jutalomtáborát azoknak a középiskolás fiataloknak, akik az év során önkéntes munkát végeztek vagy teljesítették kötelező közösségi szolgálatukat. A tábor augusztus 11–16 között zajlott a *Regens Wagner Vendégházban*, ahol a diákok és kísérő pedagógusaik változatos programok, közös élmények és tartalmas kikapcsolódás részesülhetek.

Érkezés és közösségformálás

A diákok augusztus 11-én érkeztek a táborba, ahol a szállás elfoglalása után a *Port Étterem* jóvoltából közös ebéddel indult a hét. A délutánt strandolás színesítette, este pedig csapatépítő játékok segítették a közösség for-

málódását. A nap fénypontjaként *Bencze Balázs* hobbi csillagász tartott élménydús előadást a bolygókról, amit távcsöves bemutató követett a csillagos ég alatt.

Kaland és felfedezés

Másnap QR-kódos városfelfedező vetélkedőn vettek részt a diákok, amely izgalmas feladatokkal vezette őket végig *Balatonmáriafürdő* utcáin. A délután vízi ügyességi versenyekkel folytatódott, sok nevetéssel és csapaterősítéssel. Augusztus 13-án a fiatalok kisvonattal utaztak *Balatonfenyvesről Somogyszentpálra*, egy csodaszép erdei tájon, majd a végállomáson a polgármester asszony és kísérője fogadta őket. A nap végén a „kincskereső játék” igazi meglepetést tartogatott: a megtalált ládában apró emléktárgyak mellett édességek és egy palack, dedikált bor is várt a csoportra és a pedagógusokra.



Tanulás élményeken keresztül

A tábor programjában a játék mellett helyet kaptak a tanulást szolgáló alkalmak is. A marcali rendőrség munkatársa interaktív bűnmegelőzési és KRESZ-bemutatót tartott, ahol a fiatalok szinte bármire rákérdezhettek, sőt a rendőrautót is testközelből megsejmelhették. Szintén nagy sikert aratott *Acsai Éva* pedagógus elsősegély-oktatása, amelyet humoros *Mr. Bean-jelenettel* vezetett fel, majd gyakorlati bemutatóval egészített ki.

Nemzetek Napja és közös főzés

A tábor egyik legkülönlegesebb napja a *Nemzetek Napja* volt, bemelegítésként a diákoknak a *Vadoba Melinda* pedagógus által összeállított gasztronómiai kvízt kellett megfejteniük, amely játékos formában bővítette a diákok tudását, majd közösen készítettek ebédre gyros-t, estére pedig hot dogot *Juhász Zsuzsanna* és *Kolozsi Tamás* irányításával. Az együtt főzött és elfogyasztott ételek nemcsak finomak voltak, hanem valódi közösségépítő élményt is jelentettek a résztvevőknek.

Műhelylátogatás a Regens Wagner Otthon birtokán

A tábor utolsó előtti napján *Balla Andrea*, az otthon vezetője mutatta be az intézmény különböző műhelyeit és az itteni foglalkozásokat. Ez a program különleges betekintést adott a fiataloknak abba, hogyan zajlik a mindennapi élet az otthonban, és milyen értékes munkát végeznek ott. A délután strandolással folytatódott, este pedig közös vacsorakészítés zárta a napot.

Búcsú és értékelés

A zárónapon az önfeledt pihenés volt a főszerep, majd este következett a búcsúprogram. A diákok ennek keretében rövid zenés jelenetekben mutatták be



legszebb élményeiket, a pedagógusok pedig saját műsorral lepték meg a közönséget. A tábor vezetője ismertette az *ÉTA Alkotói Pályázat* idei kiírását, majd a pedagógusok közösen értékelték az eltelt hetet, megosztva tapasztalataikat és javaslataikat a jövőre nézve.

Élmények és tanulságok

A balatonmárfiafürdői tábor a közösségi szolgálatban részt vevő diákok számára nemcsak pihenést és szórakozást, hanem értékes közösségi élményeket is nyújtott. A fiatalok megtapasztalhatták, hogy az önkéntesség nem csupán feladat, hanem valódi értéket teremtő, örömteli tevékenység. A tábor megerősítette őket abban, hogy az együttműködés, a közös munka és a játékos tanulás hosszú távon is formálja személyiségüket és közösségi szemléletüket.



Nyári rekreációs programok



Az egyhetes ÉTA rekreációs programok célja 2025-ben is a fogyatékossgal élő embereket tartósan gondozó szakemberek pszichés egyensúlyának támogatása, a kiégettségi állapot elkerülésének és munkakörük hosszú távú megtartásának segítése (az ÉTA honlapjáról). Az első tábor 2025-ben más helyszínt kapott, a mesés Szimbiózis Alapítvány Baráthegyi Majorsága vendégházában. A program Miskolcon valósult meg. A második és harmadik program a festői Regens Wagner Közhasznú Alapítvány vendégházában, Balatonmáriafürdőn került megrendezésre.

A táborok résztvevői az idén is az ÉTA Országos Szövetség tagszervezeteinél dolgozó segítő szakemberek voltak.

A három turnusban összesen 6 szervezettől 21 fő segítő dolgozó volt jelen a programokon.

A táborok az alábbi időpontokban zajlottak:

Június 16–19.

Július 21–27.

Július 28–augusztus 3.

A miskolci program az idő rövidege miatt megváltozott tematika szerint épült fel:

Az első nap a bemutatkozásokat követően megbeszéltük, hogy az együtt töltött néhány napban, hogy lesz a pihenés a meghatározó szerep, és mégis hogyan válhatunk mégis csoporttá. Készítettem egy feladatlapot otthonra, arról az önfejlesztő anyagról, amivel az egyhetes rekreáció tábor keretein belül van idő foglalkozni. Abban maradtunk, hogy a reggeli utáni időszakot

szánjuk relaxációra és közös beszélgetésre egy-egy adott témában (pl. Mi jelenti számodra az örömet?).

Kedd és szerda délelőtt a *Baráthegyi Majorságban*, illetve a *TL-házakban* folyó munkát fedezhettük fel. Délután birtokba vettük a wellness részleget, a jakuzzikat és a szaunákat valamint a sósobát. Este pedig vacsora előtt hangtálas meditáció, vacsora, társasjáték, majd közös beszélgetés, továbbá egy lillafüredi kirándulás zajlott.

A második és a harmadik csoportban a tematika hasonlóan épült fel.

A napok felépítése keddtől péntekig a következő volt:

Első nap: a megérkezés utáni berendezkedést követően néhány olyan kérdéseket tárgyaltunk meg, minthogy „Miért vagyok hálás? Mi okoz inspirálódást számomra? Mit tanulnék meg szívesen?” Ezután bemutatkoztak a táborozók, majd 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, az első csoport részére készített feladatlapot és a pozitív és negatív érzések listáját a csoporttagok részére rendelkezésére bocsátottam, azzal a megjegyzéssel, hogy ha ezzel kapcsolatban kérdés merülne fel, bátran keressenek meg.

A napok felépítése az előző évihez hasonlóan keddtől péntekig következett:

Reggel 9 órától egy rövid relaxáció után, közös beszélgetést tartottunk egy önfejlesztő kártyacsomag segítségével. Az első napon átadott, összeállított „tananyagot” részleteiben nem tárgyaltuk, de ezekben a beszélgetésekben szinte minden témát említettünk.

Este 6 órától 15-20 perces hangtálas meditáció után játszottunk. A játék egy örömteli, önmagáért való tevékenység, nagyszerű feszültség-levezető eszköz.

Szombaton délelőtt kézműves foglalkozást tartottunk, ahol mandalát színezték a résztvevők, és tablóra ragasztották az emléket az ÉTA Országos Szövetség számára.

Az utolsó este a rekreációs táborokban már hagyománnyá vált koktélozás zárta le az egyhetes nyári felöltődést.

Balatoni fürdőzésre az idén nem volt a csoportoknak mindennap lehetősége, de pihenésre, közös ebéd készítésére, vagy például kirándulni több idő maradt.

Az esti közösségi programok között az első napon közös vacsora, séta, fagyizás, még több társasjáték, tartalmas beszélgetés szerepelt.

A csoportok tagjai a közösségi programok által összekovácsolódtak. A program beszélgetései érzelmeink megélése, a test-lélek-szellem összhangjának, a teljes élet értelmének megteremtése köré szerveződtek. Majd minden táborozó egészen elérzékenyülve, fájó szívvel búcsúzott a társaitól, a miskolci Baráthegyi Majorságtól vagy a Balatonmáriafürdői Regens Wagner Vendégháztól.

Sarkadi Gabriella (Mentál Gabi)

ÉTA tábor 2025 – beszámoló

„A múlt héten részt vettem egy táborban. Nagyon sok élménnyel gazdagodtam, és rengeteg új barátot szereztem. A napok mindig jó hangulatban teltek, sokat beszélgettünk, játszottunk és nevtünk együtt. A Balaton partján rengeteget fürödtünk, ami az egyik legjobb része volt a tábornak.

Az idő is kedvezett nekünk, így szinte minden nap le tudtunk menni a strandra. A szervezők érdekes és változatos feladatokat találtak ki számunkra, amik közben jól szórakoztunk, és közösen dolgoztunk a sikerért. Nagyon jó volt megtapasztalni, hogy mindenki segítette és támogatta a másikat. Igazi csapat lettünk, ahol mindenki fontos szerepet játszott. A tábor végére úgy éreztem, hogy egy nagy család lettünk. Hálás vagyok, hogy részese lehettem ennek az élménynek, és biztos vagyok benne, hogy sokáig fogok rá emlékezni.”



vőket jobban összekovácsolja, ami meg is történt. Az emberek jobb megismerésére a szabadidőben is lehetőség volt, ezért nagyon hálás vagyok a táborért, mivel jól éreztem magam az ideje alatt.”

„A nyári táborunk Balatonmáriafürdőn került megrendezésre, ahol nagyon sok élménnyel gazdagodtunk. A legjobban a balatoni fürdözések tetszettek, hiszen a víz kellemesen meleg volt, és sok időt tudtunk együtt tölteni a parton. Jó volt játszani a vízben, labdázni és a vízi versenyek is élvezhetőek voltak. A programok is változatosak voltak. Részt vettünk többféle vetélkedőn, ahol csapatokba szerveződve kellett ügyességi és logikai feladatokat megoldanunk, ezalatt több új barátot is szereztem. Összességében nagyon sok élménnyel gazdagodtam, remélem jövőre is lesz lehetőségem menni.”

„A idei ÉTA táborra augusztus közepén került sor, ami szerintem egy igen kedvező időpont egy ilyen rendezvényhez. Majdnem mindennap fürödtünk a Balatonban, mivel a strand szerencsére igen közel volt a szálláshoz. Több interaktív programra is sor került, a játékos versenyek a mindennapok részévé váltak, ezen kívül érdekes előadásokat is hallhattunk. Egyszer például egy csillagász beszélt nekünk a Naprendszer rejtélyeiről, valamint a csillagok profi távcsővel való megtekintésére is lehetőség nyílt. Ezen kívül egy rendőr segítségével által egy kérdezz-felelek típusú programban is részt vehettünk. Személy szerint azonban a kedvenc programom az volt, amikor megtekinthettük a Regens Wagner Otthon lakóinak mindennapos foglalkozásait, és kreatív tevékenységét.

Ezen eseményeknek az volt a célja, hogy a jelenlé-

„Ez volt a második alkalom, hogy részt vehettem ezen az egyhetes kiruccanáson. Tavalyi évvel ellentétben, amikor inkább a kirándulások voltak többségben, idén a benti, csapatépítő játékokat részesítettük előnyben. Nekem ez az év különösen meghatározó volt, tekintve, hogy idén először úgy jöttem ide, hogy tudtam, gyógypedagógiával szeretnék majd foglalkozni a jövőben. Másik említésre méltó pont számomra az, hogy idén sokkal közelebb kerültem a résztvevőkhöz és merem állítani/remélni, hogy életre szóló barátságokat is tudtam kialakítani. Sajnálom, hogy pár embert lehet, hogy csak egy év múlva látok viszont és remélem, a következő nyaram még egy kicsit szólhat erről a táborról, hiszen nem összehasonlítható a többi hellyel, ahol eddig megfordultam.

Köszönöm az új élményeket és barátokat!”

Az ÉTA is részt vett az idei Sziget Fesztiválon a Civil Szigeten



Augusztus 7-én az ÉTA Országos Szövetség és a Lámpás '92 Alapítvány együtt töltött egy igazán különleges napot a Sziget Fesztivál Civil Szigetén. A látogatókat egész nap változatos programok várták a 12 és 20 óra között nyitva tartó sátorban.

A nap sztárprogramja a Lámpás '92 Alapítvány által vezetett kötélverés volt – a fesztiválozók örömmel készítették el saját, színes karkötőiket, amelyeket így egy kis darab Sziget-émlékként vihetek haza. Az ÉTA-kvíz

is sok érdeklődőt vonzott, a helyes válaszokért pedig különleges, ÉTA-logós mágnes járt, amelyeket a Szimbiózis Alapítvány munkatársai készítettek.

Hálás köszönet a Lámpás '92 Alapítvány lelkes részvételéért, a Sinfogó Egyesületnek a lehetőségért, valamint minden látogatónak, aki megállt, beszélgetett velünk és hozzátett ehhez a felejthetetlen élményhez.

Hegedűs Hanga



Az ACT INCLUSIVE projekt eddigi eredményei és a következő lépések



Az ACT INCLUSIVE ("Actors of Change Towards Inclusive Education") Erasmus+ projekt célja, hogy a befogadó oktatás ügyét erősítse, különös tekintettel a fogyatékkal élő tanulók helyzetére. A hároméves nemzetközi együttműködésben öt ország (Ciprus, Franciaország, Magyarország, Szlovénia, Spanyolország) szervezetei dolgoznak együtt azért, hogy szemléletformáló képzési anyagokat, módszertani eszközöket és innovatív gyakorlatokat hozzanak létre.

Az elmúlt 2,5 év során a projekt kézzelfogható eredményeket ért el. Elkészült öt fő produktum:

- Országleírások a többségi iskolák inklúziós gyakorlatáról,
- Jó gyakorlatok gyűjteménye a befogadást segítő nem formális oktatási tevékenységekről,
- Képregény és hangoskönyv a befogadásról,
- Képzési és szemléletformáló (TAR) kézikönyv,
- Eszköztár az inkluzív oktatást támogató informális módszerekről.

Ezek közül több anyag már elérhető az ÉTA Szövetség és az EASPD weboldalán, a kézikönyv és az eszköztár pedig valós környezetben is kipróbálásra került. Négy workshop során diákokkal, pedagógusokkal és iskolai dolgozókkal közösen teszteltük a fejlesztett eszközöket. A résztvevők nemcsak kipróbálói, hanem alakítói is voltak a folyamatnak: javaslatokat tettek, visszajelzéseik alapján pedig tovább finomítottuk

a készülő anyagokat. A programok különösen sikeresnek bizonyultak, hiszen egyszerre adtak élményt és használható ötleteket az inklúzió mindennapi megvalósításához.

A projekt legutóbbi nagyszabású eseménye az *Inkluzív Nap* volt, ahol a művészeti pályázatra érkezett alkotások is bemutatásra kerültek. A „Mit jelent számokra az inklúzió?” témára készült pályaművek értékelése igazi közösségi élmény volt: diákok, tanárok, értelmileg akadályozott emberek és szakemberek közösen, névtelen szavazással választották ki a nyerteseket. A három legjobb alkotást készítő diák egy különleges lehetőséget kapott: velünk tarthatnak a 2025 novemberében Brüsszelben megrendezett zárókonferenciára.

Most a projekt az utolsó szakaszába érkezett: elindult az online kampány, amelynek célja, hogy minél szélesebb körben bemutassa az eddig elért eredményeket és felhívja a figyelmet a befogadó oktatás fontosságára. Emellett nagy erővel készülünk a brüsszei konferenciára, ahol nemcsak a szakmai eredmények kerülnek bemutatásra, hanem a diákok kreatív alkotásai is.

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 weboldalán, valamint az ACT INCLUSIVE hivatalos Facebook oldalán találhattok további részleteket a projektről.

A projekt azonosítója:

ERASMUS-EDU-2022-PCOOP-ENGO-101090038

Hegedűs Hanga



Co-funded by
the European Union

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

Belső pályázataink által támogatott tagszervezeteink listája 2025 évben

	Tagszervezet	Tagszervezet székhelye	Támogatott program	
			Szakmai	Foglalkoztatási
1	Bárka Alapítvány	Dunaharaszti	300 000	350 000
2	Búzavirág Alapítvány	Vámosújfalú		400 000
3	Civitan Club Help Egyesület	Budapest	380 000	350 000
4	Down Alapítvány	Budapest	400 000	400 000
5	Egy a Világunk Alapítvány	Győrújfalú	320 000	
6	Együtt-Értük Alapítvány	Martonvásár	305 000	400 000
7	Életfa Kulturális Egyesület	Budapest	347 200	
8	Esőemberekért Egyesület	Tata	380 840	350 000
9	Felhőjárók Alapítvány	Százhalombatta	400 000	
10	Fény Felé Alapítvány	Debrecen	476 000	500 000
11	Fogadj El Alapítvány	Szajk	350 000	350 000
12	Fogd a Kezem Alapítvány	Pécs	320 000	400 000
13	Gondoskodás Alapítvány	Mezőkövesd	330 000	200 000
14	Gondoskodás Gyermekünkért Alapítvány	Budapest	330 000	
15	Hornyák Alapítvány	Budapest	460 000	
16	Kézenfogva Alapítvány	Budapest	410 000	500 000
17	Lámpás '92 Alapítvány	Valkó	475 000	500 000
18	Magyar Rett Szindróma Alapítvány	Budapest	389 200	
19	Magyar Williams Szindróma Társaság	Budapest	330 000	
20	Omnis Alapítvány	Nyíregyháza	400 000	350 000
21	Otthon XVI. Alapítvány	Budapest	480 000	500 000
22	Összefogás az Egyenlő Esélyekért Nonprofit Közhasznú Kft.	Csömör		350 000
23	Patrónus Egyesület	Nyíregyháza	400 000	400 000
24	Patrónusház Nonpr.Kft	Gödöllő	380 000	
25	Regens Wagner Alapítvány	Balatonmárfafürdő	372 000	400 000
26	Sérültekért Alapítvány	Százhalombatta		350 000
27	Strázsa- Kégli Nonprofit Kft.	Szabadszállás	480 000	
28	Strázsa Tanya Közhasznú Szoc.Szöv.	Szabadszállás		500 000
29	Segítő-Társ Alapítvány	Nyergesújfalú	360 000	
30	Summa Vitae Alapítvány	Piliscsaba	380 000	
31	Strokeinfo Alapítvány	Kiskutas	430 000	
32	Szeretet Alapítvány	Miskolc	300 000	350 000
33	Szimbiózis Alapítvány	Miskolc	450 000	500 000
34	Szegedi Korai Fejlesztést és Integrációt Támogató Alapítvány	Szeged	481 000	
35	Szociális, Gyermekjóléti és Egészségügyi Szolgálat	Hatvan	320 000	
36	Szülők Fóruma	Százhalombatta	367 000	
37	Tómalom -Híd Alapítvány	Sopron	367 000	200 000
38	Vésztő Sérült Gyermekekért Egyesület	Vésztő	330 000	400 000
ÖSSZESEN			13 000 240	9 000 000

Az akadályok elé gördülő akadályok...



dr. Limbach Viktória

2025. június 28-tól hazánkban is hatályba léptek az *Európai Akadálymentességi Irányelv* (2019/882/EU) előírásai. Az uniós irányelvek lényege, hogy célokat és eredményeket határoznak meg, amelyeket minden tagállamnak el kell érnie. Az *Irányelvek* nem közvetlenül alkalmazandóak, azokat a tagállamoknak át kell ültetniük a saját nemzeti jogukba. Magyarország a 2022. évi XVII. törvénnyel és a 605/2022. (XII. 28.) Korm. rendelettel ültette át az Irányelv szabályait a hazai jogba. Az új szabályok célja, hogy a fogyatékos-sággal élő emberek mindennapjai könnyebbé váljanak. Az *Irányelv* azt szolgálja, hogy olyan szolgáltatások és termékek váljanak akadálymentesen hozzáférhetővé, amelyek mindenki számára nélkülözhetetlenek.

Hogy mi mindenben kell a tagállamoknak az akadálymentességet biztosítaniuk?

- Banki ügyintézés – az online felületek és bankautomaták kezelhetőségének javulnia kell.
- Internetes vásárlás – a webáruházak akadálymentes kialakítása kötelező lesz.
- E-könyvek és olvasó eszközök – a digitális tartalmak hozzáférhetőbbé válnak.
- Önkiszolgáló terminálok – jegykiadó automaták, közlekedési jegygépek, ATM-ek is könnyebben használhatók lesznek előbb utóbb.

Az új termékeket és szolgáltatásokat 2025. június 28-tól már csak az *Irányelvnek* való megfelelés mellett lehet forgalomba hozni vagy működtetni. A korábban telepítettek esetében van egy átmeneti időszak, ami legtöbbször 2030-ig tart, de a különböző automatáknál a gazdasági élettartam végéig. Ez nem túl jó hír, mert ide tartoznak például az ATM-ek is.

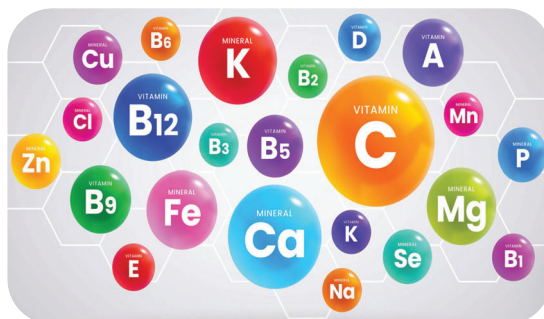
Az új szabályozás kimondja, hogy az akadálymentesség alapkövetelmény. Ez nem extra szolgáltatás, hanem mindenki számára biztosítandó feltétel. Ennek köszönhetően egy fogyatékos-sággal élő ember számára a pénzfelvétel, a jegyvásárlás vagy az online ügyintézés egyszerűbbé és biztonságosabbá kell, hogy váljon. A magyar kormány kijelölt hatóságokat (például a *Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóságot*) a panaszok kezelésére. A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság főleg a digitális és elektronikus kommunikációs szolgáltatások területén kapott hatáskört. Ellenőrizheti, hogy a szolgáltatók (pl. elektronikus hírközlési szolgáltatások, online médiatartalmak, e-könyvek, digitális felületek) megfelelnek-e az akadálymentességi követelményeknek. Ha egy szolgáltatás nem felel meg az akadálymentességi előírásoknak, fogyasztóvédelmi eljárás indítható. Ez azt jelenti, hogy a fogyasztók – köztük fogyatékos-sággal élő személyek – panaszt tehetnek az NMHH-nál, ha egy digitális szolgáltatás nem hozzáférhető számukra. Ekkor az NMHH kötelezheti a szolgáltatót a jogsértés megszüntetésére, vagy bírságot szabhat ki, ha a szolgáltató nem tesz eleget az akadálymentességi előírásoknak.

Összefoglalva: az új szabályozás az önállóságot és a mindennapok kényelmét segíti. A változások fokozatosan jelennek meg, az akadálymentességi előírások nem egyik napról a másikra, mindenhol egyszerre lesznek érezhetőek, de fontos, hogy figyeljük a megvalósulást, és jelezzük a hiányosságokat. Az akadálymentesség mindannyiunk közös érdeke.

dr. Limbach Viktória ügyvéd

Készüljünk az ősze (immunerősítő teák és vitaminok)

Ahhoz, hogy az őszi időszakban is energikusak és ellenállóak maradjunk, testünket és immunrendszerünket már ilyenkor érdemes felkészíteni a hűvösebb hónapokra. Ebben segítségünkre lehetnek gyógynövényteák, étrend-kiegészítők, melyek megtalálhatók a gyógynövény boltok széles termékkínálatában. A megfelelő mennyiségű folyadékbevitel nem csak a kánikulában kulcsfontosságú. A hűvös időben szomjúságérzetünk csökken, ezért tudatosan kell pótolnunk a folyadékot. Ősszel a fűtési szezon kezdetével otthonunkban szárazabb a levegő, melynek hatására a nyálkahártya könnyebben kiszárad. Ezáltal jelentkezhet fejfájás, fáradtság vagy éppen kaparó torok. Ilyenkor egy csésze forró tea segíthet ezen tünetek mérséklésében, megszüntetésében, miközben szervezetünket kellemesen felmelegíti. Ősszel a legtöbb embernél a legfőbb cél az immunrendszer támogatása, a légúti betegségek megelőzése, valamint a meghűléses tünetek enyhítése. Ezekre klasszikus, jól bevált gyógynövények, illetve gyógynövény keverékek alkalmazhatók teaital formájában. A gyógynövények természetes módon támogatják a szervezet ellenállóképességét. A meghűlés tüneteit enyhítő teakeverék segíti a váladék eltávolítását, enyhíti a köhögést. A csipkebogyó teát magas C-vitamin tartalma miatt hideg vízzel szükséges elkészíteni. Kamillavirágzatot és hársfavirágzatot általában köhögésre, torokfájásra alkalmazzák. Talán kevésbé ismert gyógynövény az orvosi ziliz, amely a benne található nyálkaanyagoknak köszönhetően alkalmazható száraz köhögés tüneteinek enyhítésére. Fontos megjegyezni, hogy levél és gyökér drogját is macerálással, azaz hideg vizes áztatással kell elkészíteni. Erre amiatt van szükség, mert a már említett nyálkaanyagok hőre érzékenyek, könnyen lebomlanak, elvesztik bevonó tulajdonságukat. Sok ember nem kedveli a gyógynövényteák ízét, természetesen erre is van megoldás. A gyógynövény teákba bátran keverhetünk egy kis Herbária szörpöt, ezzel kevésbé lesz fókuszban a gyógynövények erős íze, inkább a könnyed, gyümölcsös jegyek fognak dominálni. A nyári friss zöltségek és gyümölcsök széles kínálata után ősszel kevesebb lehetőségünk van a természetes vitaminbevitelre. Ebben az időszakban érdemes étrend-kiegészítő formájában is támogatni szervezetünket az egészség fenntartásához. A C+D vitamin étrend-kiegészítő tablettában található C- és D- vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. A Propolis+Ginzeng étrend-kiegészítő tableta C-vitamint is



tartalmaz. A ginzeng támogatja az immunrendszert, és hozzájárul a normál vérkeringéshez. A cink és szelén szintén hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. A szirupok kiváló megoldások lehetnek kisgyermekek vagy azok számára, akiknek nehézséget okoz a tabletták lenyelése. A Lándzsás útifű folyékony étrend-kiegészítő készítményben található lándzsás útifű nyugtató és kellemes hatású a torokra, garatra és a hangszálakra. A benne található C-vitamin támogatja az immunrendszert. Emellett kakukkfű, hársfavirág, édesgyökér, orvosi ziliz és mórallyva kivonatot is tartalmaz. Az Immun Plusz folyé-

kony étrend-kiegészítő készítmény 11 gyógynövénykivonatot és hozzáadott D-vitamint tartalmaz, illetve áfonya ízesítésű, hogy a szirup elfogyasztása kellemes ízélmény lehessen. A benne található echinacea támogatja az immunrendszert és a szervezet védekezőképességét. A Kakukkfű folyékony étrend-kiegészítő készítmény málna ízesítésű, hozzáadott C-vitamint tartalmaz. A kakukkfű könnyíti a légzést és nyugtatja a torokot. Az esős, hűvösebb időben hamarabb kifáradhatunk, csökkenhet az energiaszintünk. A Vas málna ízű folyékony étrend-kiegészítő készítmény orvosi ziliz levél kivonatot és szerves kötésű vasat tartalmaz. A vas hozzájárul a normál vörösvérsejt-képződéshez, az immunrendszer normál működéséhez, a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez. Az új évszak beköszöntével bőrünk hidratáltságáról belülről a folyadékpótlással, kívülről testápolókkal gondoskodhatunk. A hidratáló testápoló gránátalma kivonatot, kókuszolajat és D-Panthenolt tartalmaz. Könnyen felszívódó, lágy állaga gyengéden táplálja a bőrt. Bioritmusunk a napszakok hosszával együtt változik. Az átállást segítheti, ha napirendünket a napszakokhoz igazítjuk, új rutint alakítunk ki. Lefekvés előtt fogyaszthatunk citromfű, komló, levendula és macskagyökér teát. A kevesebb napfény, rövidebb nappalok előidézhetnek hangulatingadozást, levertséget. A lelki egyensúly fenntartása érdekében érdemes több időt fordítani a lelki feltöltődésre. Legyen ez akár egy gyógynövényes forró fürdő, könnyed testmozgás, párologtatás illóolajokkal, esti filmnézés. Bármilyen boldoggá tesz és komfort érzetet ad. A nyár végeztével elbúcsúzunk a széles gyümölcs- és zöldségkínálattól, azonban az őszi ízek is megjelennek. A süttők, fahéj, alma, szegfűszeg melegséget ad az őszi mindennapokban. Hasonló ízvilágú sütemények készítésével az egész családnak örömet okozhatunk.

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/

Felelős: Papp Ágnes, elnök

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

Nyomda: Spori Print Vincze Kft. ISSN 1788-2877