



XXV. ÉVFOLYAM
2025. DECEMBER

ÉTA-HÍREK



GOND • SÓRA

Regisztráljon, és érezze magát biztonságban!



Tartalom

4. oldal
Adventi beköszönő

5. oldal
EASPD-konferencia Torinóban – Magyar képvislet az EASPD elnökségében



6–7. oldal
Lezártuk az ACT-INCLUSIVE projektet



8–9. oldal
„Láthatatlan családok – Látható felelősség”



10. oldal
20 éves a Patrónus Egyesület
Rabi Eszter nyitóbeszéde 2025. szeptember 30.



11–13. oldal
Tudomány és elhivatottság
metszéspontján – így lett rendszer a segítségből
Interjú Dr. Gruiz Katalinnal
a Down Alapítvány elnökével (1. rész)



14. oldal
Jogász válaszol

15. oldal
Egészségrovat

16. oldal
Rövid hírek, recept



Az újság megjelenését a Belügyminisztérium Gondoskodáspolitikáért Felelős Államtitkárság támogatta.



Adventi beköszönő 2025



Az év végéhez közeledve szeretném megosztani Veletek/Önökkel az ÉTA Országos Szövetség 2025-ös évének átfogó értékelését. Mint a Szövetség elnöke, büszkén tekintek vissza az elmúlt év során elért eredményeinkre, és örömmel osztom meg Veletek/Önökkel a legfontosabb eseményeket programokat, híreket.

Érdekvédelmi Tevékenységeink

Az érdekvédelem területén folytatott munkánk során kiemelt figyelmet fordítottunk tagszervezeteink jogainak és érdekeinek képviseletére az összes rendelkezésünkre álló eszköz segítségével. Örömmel számolok be arról, hogy újabb 4 évre bekerült Szövetségünk az Országos Fogyatékosügyi Tanácsba, ahol továbbra is képviselheti a látókörébe tartozó embereket. Kihangsúlyozva a mindennapok problémáit, nehézségeit.

Az AJBH Tanácsadó Testületében is továbbra is tagok vagyunk és a HSOÉSZ-el közösen itt is módunkban áll/állt jelezni 2025-ben is a felmerülő egészségügyi, szociális, ápolás, gondozás körüli gondokat. Apró lépésekkel haladva előre a megoldás(ok) felé.

Szakmai Tevékenységeink

Örömmel és elégedettséggel tudok tájékoztatást adni arról, hogy erre az évre bevállalt, ismert és megszokott szakmai programjainkat teljesítettük a programokon részt vevők nagy örömeire és megelégedésére. (A visszajelzések alapján.) A programjainkról részletesen tájékozódhatnak a kommunikációs felületeinken. (Honlap, Facebook, YouTube csatornánk)

Mindezek mellett megrendezésre került november 6-án. a HSOÉSZ-el közös szervezésben egy nemzetközi szakmai nap, ahol súlyozottan a családban élő, súlyosan, halmozottan sérült emberek és családtagjaik helyzetével foglalkoztunk. Ezt a napot különösen nagy érdeklődés jellemezte.

December 3-án pedig a Fogyatékosággal élő Emberek Világnapjával összhangban egy ÉTA Nyílt Napot rendeztünk, ahol egy egész napon át mutatkozhattak be tagszervezeteink, mutathattuk meg azt, mit is csinál, hogyan működik a mindennapokban Szövetségünk.

Erről a programról a tavaszi számunkban részletesen beszámolunk fotókkal, de a honlapunkon és facebook oldalunkon is olvashatók információk.

Nemzetközi Kapcsolatok és Projektek

Nemzetközi téren sikerült bővíteniünk kapcsolatainkat, és új együttműködéseket hoztunk létre európai és tengerentúli partnerekkel. Részt vettünk több nemzetközi projektben, amelynek célja a tapasztalatcsere és a közös fejlesztési lehetőségek kiaknázása volt. Ezek a projektek különösen értékesek voltak, mivel lehetőségeket kínáltak arra, hogy a résztvevők bekapcsolódjanak a globális diskurzusokba, és értékes nemzetközi tapasztalatokat szerezzenek.

Befejeződött sikeresen a 3 évvel ezelőtt megkezdett ERASMUS+ programunk, valamint nagy örömeinkre egyik szakmai munkatársunk Hegedűs Hanga bekerült az EASPD elnökségébe, még nagyobb súlyt kapva ezzel a nemzetközi képviseletre közösen a többi magyar EASPD tagszervezettel.

Új Munkatársak

Nagy örömmre szolgál, hogy két új munkatársat is üdvözölhetünk az ÉTA ügyvezetés csapatában. Selmeci László ügyvezető igazgatót és Pallos Judit szakmai munkatársat, tagszervezeti kapcsolattartót. Mindkettőjük személye, szakmai kvalitásai biztosítékot jelentenek a jövőbeni minőségi szövetségi munkavégzésre annak érdekében, hogy a látóterünkbe tartozó fogyatékosággal élő emberek, családtagjaik mindennapjait könnyíteni tudjuk minden rendelkezésünkre álló eszközzel.

Ahogy az adventi időszakban az ünnepekre készülünk, szeretném kifejezni hálámat és köszönetemet minden tagszervezetünknek, együttműködő partnerünknek és az ügyvezetés minden munkatársának, akik munkájukkal közös sikereinkhez járulnak/járultak hozzá 2025-ben is. Bízom abban, hogy a következő év is hasonlóan gyümölcsöző és eredményes lesz mindannyiunk örömeire és megelégedésére.

Kellemes adventi várakozást és békés, boldog ünnepeket kívánok Nektek/Önöknek és Szeretteiteknek/Szeretteiknek!

2025. december

Papp Ágnes
elnök

EASPD-konferencia Torinóban

Magyar képviselet az EASPD elnökségében



Október 20–21-én Torinó adott otthont az EASPD és a Fondazione Paideia közös nemzetközi konferenciájának, „A családok megerősítése, az önrendelkezés lehetővé tétele: a támogatás újragondolása az élet minden szakaszában” címmel. A rendezvény arra hívta fel a figyelmet, hogyan lehet a fogyatékossgal élő emberek és családjaik támogatását úgy megújítani, hogy az valóban segítse őket az élet meghatározó átmeneti szakaszaiban.

A konferencia magyar vonatkozású szakmai programmal is gazdagodott: *Márton Miholína* önérvényesítőként és egy értelmi fogyatékossgal élő testvér hozzátartozójaként vett részt a „Testvérek, mint szövetségesek, érdekképviselők és önálló személyek” című panelbeszélgetésben. A workshop fontos kérdéseket vetett fel arról, milyen szerepet töltenek be a testvérek egy életen át, és hogyan tudnak a szolgáltatások érzékenyebben, hatékonyabban reagálni az ő igényeikre is.

A szakmai programot követően került sor az EASPD éves közgyűlésére, amely fontos mérföldkövet jelentett számomra és a magyar közösség számára is. Nagy örömmel és megtiszteltetéssel fogadtam, hogy az ülésen beválasztottak az EASPD elnökségébe. 2025 januárjában már elnyertem az *EASPD Művészet és Kultúra Tagszervezeti Csoport* társelnöki pozícióját, és most kü-

lön megtiszteltetés számomra, hogy elnökségi tagként is folytathatom a munkát.

Különösen hálás vagyok azért, hogy a magyarországi tagszervezetek bizalmat szavaztak nekem és támogattak a választás során – ezúton is szeretném szívből megköszönni a támogatásukat, nélkülük nem sikerülhetett volna.

Hegedűs Hanga



Lezártuk az ACT-INCLUSIVE projektet



Három év munkáját zárta le az ACT-INCLUSIVE („Actors of Change Towards Inclusive Education”) Erasmus+ projekt, amelynek célja az inkluzív oktatás népszerűsítése, különös figyelmet fordítva a fogyatékkal élő tanulók helyzetére. Öt ország – Ciprus, Franciaország, Magyarország, Szlovénia és Spanyolország – intézményei dolgoztak együtt, hogy olyan képzési anyagokat és módszertani eszközöket hozzanak létre, amelyek a mindennapi iskolai gyakorlatban is támogathatják a befogadást.

A hároméves együttműködés során a projekt minden tervezett produktum elkészült:

- országleírások a többségi iskolák inklúziós gyakorlatáról,
- jó gyakorlatok gyűjteménye a befogadást segítő nem formális oktatási tevékenységekről,
- képregény és hangoskönyv a befogadásról,
- képzési és szemléletformáló kézikönyv,

- eszköztár az inkluzív oktatást támogató informális módszerekről.

A projekt utolsó szakaszában egy online kampány is zajlott, amelynek célja az volt, hogy minél szélesebb körben bemutassa az addig elért eredményeket, és felhívja a figyelmet az inkluzív oktatás fontosságára.

A projekt zárókonferenciájára 2025. november 12-én került sor Brüsszelben és online. Az eseményen 93 résztvevő vett részt, köztük az Európai Unió projektkapcsolattartója is, aki személyesen láthatta az elmúlt évek eredményeit. A panelbeszélgetések és előadások során pedagógusok, szakemberek és diákok mutatták be, hogyan válhat az inklúzió a mindennapi iskolai élet részévé. A konferenciát a diákok alkotásaiból összeállított kiállítás zárta, amely érzékeltesen szemléltette, mit jelent számukra a befogadás, és méltó lezárást adott az eseménynek és a projekt egészének.



Co-funded by
the European Union

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

A konferenciát követően a partnerek megtartották az utolsó személyes megbeszélésüket, ahol áttekintették a konferencia során felmerült gondolatokat, és megbeszélték, hogyan folytathatják a projekt eredményeinek bemutatását és alkalmazását az iskolai közösségekben a projekt hivatalos zárása után is.

Bár az ACT-INCLUSIVE hivatalosan november végén zárul, az elkészült anyagok nyilvánosan elérhetőek maradnak, és a partnerszervezetek továbbra is együttműködnek az iskolákkal, hogy az inkluzív oktatás üzenete hosszú távon is élő maradjon. A projekt így nem csupán dokumentumokat hagy maga után, hanem élő, inspiráló példákat is, amelyek a diákokat és pedagógusokat egyaránt megerősítik abban, hogy aktív „változásformálókká” váljanak saját közösségükben.

A projekt fő üzenete egyértelmű:

- az inklúzió nem csupán elmélet, hanem szemléletmód,
- a diákok hangja képes valódi változást elindítani,
- együtt erősebbek vagyunk.

További információk és a projekt anyagai az ÉTA honlapon és Facebook oldalán, valamint az EASPD weboldalán és az ACT-INCLUSIVE hivatalos Facebook-oldalán érhetőek el.

A projekt azonosítója: ERASMUS-EDU-2022-PCOOP-ENGO-101090038

Hegedűs Hanga



Láthatatlan családok – Látható felelősség



A „Láthatatlan családok – Látható felelősség” című országos konferenciát az ÉTA Országos Szövetség és a Halmozottan Sérültek Országos Érdekvédelmi Szövetsége (HŐŐSZ) közösen rendezte meg azzal a céllal, hogy rávilágítson a súlyosan, halmozottan fogyatékos (SHF) embereket gondozó családok helyzetére, láthatatlanságukra és a társadalmi támogatás hiányára. A konferencia egyik legfőbb üzenete, hogy ezeknek a családoknak az élete nem csupán egyéni, hanem közös társadalmi ügy, amelyben az állam, a civil szféra és a közösségek együttműködése elengedhetetlen a méltó életkörülmények megteremtéséhez.

Radomszki Lászlóné helyettes államtitkár a megnyitóban hangsúlyozta, hogy ezek a családok a társadalom csendes hősei, akik áldozatos munkáját megfelelő állami, civil és közösségi háttérrel lehet csak érdemben támogatni. Az új Országos Fogyatékosügyi Program 2025–2030 konkrét célokat és lépéseket tartalmaz a SHF személyek támogatására. Kiemelt jelentőségű a „Támogatott életvitel és részvétel” lakáspályázat, illetve az Autó Plusz program, melyek a gyakorlati segítségnyújtást célozzák.

Papp Ágnes, az ÉTA Országos Szövetség elnöke előadásában kiemelte, hogy a szervezet több mint 25 éve dolgozik azon, hogy kapcsolatot építsen a fogyatékosággal élők, családtagjaik, szakemberek és döntéshozók között. Az ÉTA nemcsak szolgáltatást nyújt, hanem közösséget is teremt, ahol a családok nem érzik magukat egyedül. Kiemelten segítik a súlyosan, halmozottan sérült emberek társadalmi beilleszkedését, és hisznek abban, hogy minden ember a közösség értékes tagja lehet. Üzenete szerint az igazi érték nem a teljesítmény-

ben, hanem az egymásnak adott időben, figyelemben és elfogadásban rejlik – ez az ÉTA hitvallása és mindennapi munkájának alapja.

Szulyák Eleonóra, a HŐŐSZ képviselőjében arról beszélt, hogy ezeknek a családoknak az életében kulcsfontosságú a szolgáltatásokhoz való hozzáférés, az anyagi és lakhatási biztonság, valamint a szülők testi-lelki támogatása. A szervezet célja, hogy a közös felelősségvállalás megerősítésével és a társadalmi látathatóság növelésével méltó életet lehessen biztosítani a SHF személyek és családjaik számára. A szülők nem várhatják el, hogy minden problémát más oldjon meg helyettük, de valódi változás csak közös cselekvéssel, összefogással és szemléletformálással valósulhat meg.

Tóth Adrienn Anita, a HŐŐSZ gyógypedagógusa azt hangsúlyozta, hogy a fogyatékoság nem egy állandó állapot, hanem egy folyamatosan változó helyzet, amelyhez a családnak és a környezetnek is alkalmazkodnia kell. A felnőtté válás során különösen fontos az önállóság, az intimitás, és a közösségi kapcsolódás lehetőségeinek biztosítása. A közösség nemcsak megtartó, de fejlesztő és inspiráló erőt is jelent.

Tremmelné Kovács Nóra az Egy a világunk Alapítvány részéről az élmények és az integráció szerepét hangsúlyozta, külön kiemelve az alternatív kommunikáció fejlesztésének szükségességét. Az SHF gyerekeknek is joguk van a közösségi élményekhez, és a fejlődést biztosító környezethez. Az alapítvány célja, hogy ne csak ellátásban részesüljenek a gyerekek, hanem teljesebb életet élhessenek, családjaikkal együtt.

Sófalvi Tímea, a Gondoskodás a Gyermekünkért Alapítvány szervezettefejlesztője szerint egy jól működő szülői közösség csodákra képes: az érzelmi támasz és a gyakorlati tudásmegosztás révén segítenek az elszigeteltség oldásában és a közösségi aktivitás növelésében.

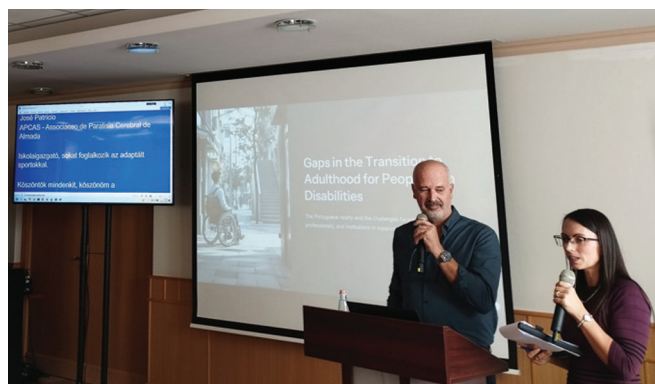
Önböli Ágnes, az Életfa Csoport Egyesület elnöke azt mutatta be, hogyan vált egy szülőkből álló közösség országos szinten is elismert szociális intézménnyé. A hosszú távú működés kulcsát az önismeret, humor és stratégiai gondolkodás jelenti, amelyek segítenek a mentális egészség megőrzésében, és a szervezet fenn tartható fejlődésében.

Csontos Gyöngyi a Kaptár Napközi példáján keresztül mutatta be, hogyan lehet a civil kezdeményezések révén valós, élő és értéktéremtő intézményeket létrehozni. A napközit olyan SHF és autista fiatalok számára hozták létre, akik az iskolarendszertől kikerülve nem találnak megfelelő ellátást. A Kaptár Napközi célja, hogy gondoskodást, fejlesztést, emberi méltóságot és közösségi élményeket biztosítson számukra.

Rachel Vaughan, az EASPD kommunikációs vezetője európai példákat mutatott be a személyre szabott és közösségi alapú szolgáltatások jó gyakorlataira Spanyolországból, Finnországból, Máltáról.

José Patrício az APCAS portugál civil szervezet egykori elnöke hangsúlyozta: országában az oktatási rendszer inkluzív, az ellátások rugalmasak.

Claudio Puppo, az olasz ANGLAT elnöke ismertette, hogy Olaszországban a törvényhozás támogatja a közösségi együttélés és iskolai integráció megvalósulását. A nemzetközi példák közös üzenete: ne a fogyatékos ságot lássuk, hanem az embert – aki él, dönt, fejlődik és értékes tagja a társadalomnak.



20 éves a Patrónus Egyesület Lakóotthon

Rabi Eszter nyitóbeszéde 2025. szeptember 30.



Tisztelt vendégeink!

Sok szeretettel köszöntöm a megjelent vendégeket, egyesületünk tagjait, jelenlegi és régi dolgozóinkat, fiataljainkat, fiataljaink szüleit, gyámjait, meghívott vendégeinket, akik sokat tettek lakóotthonunk megalakulásáért, illetve a művészeket, valamint támogatóinkat, akik kapcsolataikkal sokat hoztáttek mind anyagilag mind nagylelkűségük révén egyesületünk működéséhez. Nekik külön köszönöm, hogy elfogadták meghívásunkat, hogy együtt ünnepelhessük a *Patrónus Egyesület Lakóotthon* fennállásának 20. évfordulóját.

Hatodik éve vagyok a lakóotthon intézményvezetője, amely relatíve elenyésző idő az egyesület fennállását tekintve, így kicsit utána kellett néznem az intézmény megalakulásának. Meglepően tapasztaltam, hogy mennyi szálát mozgattak meg akkoriban az intézmény létrejöttéért. Mindez nagyrészt *Eisert Lászlóné, Emőke* kapcsolatain és igyekezetén múlt. Habár ő már nem lehet közöttünk és sajnos épp ő nem ünnepelhet ma itt velünk, mindig érezzük és érezni fogjuk a jelenlétét, hiszen nélküle nem valósulhatott volna meg ez az álom, az ő álma.

Tisztelt Vendégeink!

A lakóotthon létrehozásáról szeretnék beszélni 1998-ban a *Kézenfogva Alapítvány* meghívásos pályázatán vettünk részt kiscsoportos lakóotthon kialakítására.

Ekkor indult Magyarországon a kiscsoportos lakóotthoni forma, míg a köztudatban még a nagyobb létszámú, zsúfolt intézetek éltek.

Az első pályázatunkhoz a római katolikus egyház ajánlotta Nyírszőlősnél az államtól visszakapott iskola épületét nagy kerttel. Elkészült az átalakítási terv 15 főre, melyet benyújtottunk a *Kézenfogva Alapítvány*hoz. Az Alapítvány építészmérnöke leutazott Budapestről megnézni a helyszínt és ellenezte a város széli elhelyezését. Így szükséges volt a megfelelő hely utáni további kutatás.

Ekkor ajánlották fel megvételre a Közép u. 19. szám alatti lakást, melyet új pályázatot benyújtva 1999-ben az Alapítvány vásárolt meg számunkra 6 000 000 Ft-ért. Az épület felújításához az építési engedélyes tervet *Eisert Lászlóné* régi tervezős kollégái ingyen elkészítették. A tervek szerinti átalakításhoz és a tetőtér beépítéséhez – 8 fő részére – további pályázatokat kellett készítenünk. 1999-ben az *Együttműködő Holland Alapítvány*tól 3 500 000 Ft-ot nyertünk és elindult a felújítás.

2000-ben *Csabai Lászlóné* polgármesterasszony javaslatára az Önkormányzat Közgyűlése az építkezést 1 000 000 Ft-tal támogatta közgyűlési határozattal, amely önróként jelent meg a *Szociális Minisztérium*hoz benyújtott pályázatunkhoz és ennek eredményeként 10 000 000 Ft-ot kaptunk.

A lakóotthon 2003-ra készült el 21 500 000 Ft-ból. 2004. év végén az addig összegyűjtött 1%-os felajánlásokból sikerült a terasz beépítésével az előírásoknak megfelelően egy étkezőt kialakítanunk, 2 200 000 Ft-ból.

Az épület átalakításával párhuzamosan folyt a fiatalok és a szülők felkészítése a lakóotthoni életformára, melyre a *Soros Alapítvány*tól 2002-ben 850 000 Ft-ot nyertünk. A szülők és a fiatalok felkészítésében *Kollár János* pszichológus segített.

A lakóotthont *Göncz Árpádné a Kézenfogva Alapítvány* elnöke 2003. október 21-én ünnepélyes keretek között adta át.

A 8 fiatal beköltözésére 2004. január 19-én került sor. Göncz Árpád köztársasági elnök úr a lakóotthoni programban részt vevők közül 21 főt tevékeny részvételükért, köztük a megyéből egyedül *Eisert Lászlónét* elnöki elismeréssel járó aranyéremmel tüntetett ki.

2003 őszén felvettük a kapcsolatot a holland *Neuwebalderborg Alapítvánnyal*, akik látva és értékelve erőfeszítéseinket 2004-ben 1 000 000 Ft értékben ajánlottak fel számunkra gyertyaöntéshez szükséges eszközöket és alapanyagot, ezért fogalmazódott meg bennünk a gyertyaöntő és fazekas műhely létrehozásának szándéka.

Így került sor a *Ifjúsági, Családiügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Minisztérium* pályázatán való részvételre, amelynek eredményeként 6 982 000 Ft-ot nyertünk a foglalkoztatás beindítására.

A gyertyaöntő műhelyben való foglalkoztatás biztosításával arra törekszünk, hogy a fiatalok mindennapjainak ritmusa az épek mindennapjaihoz hasonló legyen, illetve érezhessék hasznosságukat a társadalomban.

Arra törekszünk, hogy a fiatalok a lakóotthont saját otthonuknak érezzék, közösen kialakítva az otthon szokásait, napi ritmusát, életüket, jogaik és érdekeik érvényre juttatásával. Munkánkat meghatározó legfőbb érték a tolerancia, a mindennapi nehézségek kölcsönös türelmes viselése, az emberi méltóság és önrendelkezés szem előtt tartása.

Köszönetet szeretnék mondani minden dolgozó áldozatos munkájáért, a szülőknek a támogatásért és azért a nevelésért, melynek eredményeként kulturált, jól nevelt fiatalokat tudhatunk az intézményünkben.

Végezetül egy rövid idézettel fejezném be beszédemet:

„Ha törődni akarok a másik emberrel, úgy kell megértenem őt és a világát is, mintha magam is a része lennék...”

Köszönöm szépen a figyelmet!



Tudomány és elhivatottság metszéspontján – így lett rendszer a segítségből

Interjú Dr. Gruiz Katalinnal a Down Alapítvány elnökével (1. rész)



Dr. Gruiz Katalin a Down Alapítvány elnöke, vegyész- és biomérnök-ként végzett a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetemen, ahol doktori fokozatot szerzett és 1975–2015-ig oktató és kutatóként dolgozott, többek között a

Környezetmérnöki Szak egyik alapítójaként. 2007-től az Európai Vegyianyag-Ügynökség szakértőjeként a veszélyes anyagok korlátozásán és betiltásán dolgozott.

Önkéntes tevékenységként 1988-tól más szülőkkel együtt létrehozta a mostani alapítvány elődjét, melyet az alapítványi törvény megszületését követően hivatalosan is bejegyeztettek 1992-ben. Azóta ő a szervezet elnöke: kuratóriumi elnök és ügyvezető egy személyben. Ezzel párhuzamosan született meg – a Down Alapítvány kezdeményezésére – egy másik civil szervezet, a parasportba beágyazódott Magyar Értelmi Fogyatékosok Sportszövetsége, melynek 1992 és 2004 között volt az elnöke. A Down Alapítvány élén azon dolgozik, hogy a fogyatékossgal élő emberek mindenki máshoz hasonló méltó és önálló életet élhessenek, maguk hozzassák meg a saját életükkel kapcsolatos döntéseket, hogy részvételük a kisebb-nagyobb közösségekben megvalósulhasson, hogy a társadalmi inklúzió ne csupán cél, hanem valóság legyen.

Interjúnkban szakmai tapasztalatairól, a Down Alapítvány kezdeteiről, Down-szindrómás lányáról és a Down-szindrómás gyermekek örökbefogadhatóságáról kérdeztük.

– Ön vegyészmérnök-ként végzett, környezetmérnök-ként tevékenykedett és két doktori fokozata is ehhez a tudományterülethez kapcsolódik. Mégis: mi inspirálta arra, hogy a szociális terület felé forduljon?

– Amióta megszületett a lányom, Cili, azóta mindkét területtel foglalkozom. Ha egy embernek Down-szindrómás gyermeke születik, akkor biztosan elkezd ezzel foglalkozni. Mindenki a maga módján közelít a feladathoz. Én kutatóként, mérnök-ként, tudósmódra – feltárni, megérteni, és megoldani igyekszem egy adott problémát. A tudományos kutatás is erről szól, a mérnökség pedig a megvalósításról. Amikor Cili megszületett – több, mint 40 éve –, gyakorlatilag semmi nem állt rendelkezésre a Down-szindrómával kapcsolatban; a fogyatékossgal született gyerekeket akkoriban eldugták a társadalom szeme elől. Ma sem sokkal jobb a helyzet: például Budapesten még mindig nincs állami

fenntartású bentlakásos intézmény felnőtt értelmi fogyatékos személyek számára. Akkoriban legtöbbször a családtól elszakítva, vidéki kastélyokba, tömegintézetekbe rejtve tűntek el az emberek szeme elől. Amikor először jártam Svédországban – Cili olyan négy-öt éves lehetett –, az volt az első átütő élményem, hogy ott mindenhol fogyatékos emberekbe botlottam – az utcán, a boltban, a kávézóban. Itthon ilyet nem láttunk a '80-as években.

– A szakmai múltjából mit tud hasznosítani a Down Alapítványi munkája során?

– Mindent! Az egyetemen egy kutatócsoportot vezetek, nagy szabadságot élvezve követtük a tudomány legújabb és legérdekesebb eredményeit, benne voltunk a nemzetközi vérkeringésben, kutatási pályázatokkal, technológiai fejlesztésekkel. Ebből finanszíroztuk a munkánkat és részben az oktatást is, hiszen az új tudást azonnal átadtuk a hallgatónak az előadásokon, vagy őket is bevonva a kutatásokba. Nagyjából ugyanezt a metódikát igyekeztem megvalósítani az alapítvány működésében: körülnézni a világban, felmérni a helyzetet, megtervezni az igények alapján a megvalósítandó „projektet”, megtalálni hozzá az embereket és a finanszírozást, majd megvalósítani. Ezt a „csináljuk meg!” attitűdöt a mérnöki gyakorlatból hoztam. Úgy tűnik, hogy ezt sikerrel lehet alkalmazni akár szociális területen is. Azt látom, hogy ez sokszor hiányzik; elakadnak a tervezésnél, beszélnek róla, ötletelnek, de mintha a megvalósítás valaki másnak a dolga lenne. „Ötlettel tele a padlás” – szoktam mondani a kollégáknak. Akkor ötletelj, ha meg is tervezed és meg is valósítod.

– Azért nem lehetett könnyű semmiből valamit létrehozni...

– Szerintem éppen attól könnyű, hogy nincs előtte semmi; teszel egy kis lépést és már van valami. A nullához képest már egy kis lépés is előrelépés. És ha nincs semmi, kötöttség sincs. Akkoriban nem voltak előttünk hazai példák, amikből ki lehetett volna indulni, de szerencsére ugyanezen időszak alatt sokat jártam külföldre a tudományos munkám részeként: konferenciák, vendégelőadások, kutatói együttműködések révén.

– Mely országokból hozott példákat?

– Jártam Amerikában, Angliában, Ausztráliában, és szinte minden európai országban. Igyekeztem nemcsak a saját szakterületemre (környezetvédelem, biotechnológia) figyelni, hanem arra is, hogy hogyan áll ezekben az országokban a fogyatékos emberek ügye. Akkoriban még nem volt internet, úgyhogy telefonkönyvből kerestem ki a helyi Down-szindrómával foglalkozó szervezeteket. És szerencsére voltak – minden-



► hol. Ezek a kapcsolatok nagyon sokat jelentettek számomra, az alapítvány számára. Módszereket ismertem meg, információkat gyűjtöttem, az ott látottak pedig felbátorítottak: lám, csak nem valami elszigetelt igény, vagy indokolatlan szülői vágy az, hogy a *Down-szindrómás* felnőttek önállóak legyenek, dolgozzanak, legyen párjuk, legyenek barátaik, ne kirekesztettként sínylődjének egy vidéki intézetben. Meglepett a segítőkészség, és az is, hogy szinte minden országban az érintettek hajtják a fejlődést, a befogadást. A „downos” szülők és szakemberek önzetlenül segítik egymást világszerte.

Hadd említsem meg egy olyan svéd–amerikai szakember nevét, aki megalapozta a szaktudásomat, miután szakmai, vagy inkább tanár–diák kapcsolatba kerülünk a parasport kapcsán. *Bengt Nirje*, akit a szociális munka atyjának is szoktak nevezni, mert ő fektette le a normalizáció és integráció/inklúzió alapelveit. A „normalizáció” kifejezést is ő hozta be a szakmai köztudatba; jelentése, hogy a fogyatékos ember ugyanúgy élhessen, mint bárki más és ehhez kapjon szakszerű támogatást. Magántanítványként vezetett végig a tudnivalókon rengeteg szakirodalommal, könyvvel: neki köszönhetem, hogy „igazi” szociális munkássá váltam.

– És milyen konkrét jó gyakorlatokat hozott át?

– Kezdetben szinte mindent „elhoztam”, amit csak láttam. De nem is csak a megoldásokat – inkább azt a tapasztalatot, hogy ezek a dolgok lehetségesek. Hogy amit nálunk lehetetlennek mondanak, az valahol máshol teljesen természetes. A világban rengeteg működő példa van arra, hogy egy *Down-szindrómás* ember

önállóan él, dolgozik, része kisebb-nagyobb közösségeknek, a társadalomnak; megszólalhat, kiállhat magáért és meg is hallgatják. Amikor először jöttem ezzel haza valahonnan külföldről, sokan csak néztek rám, mint ha meghibbantam volna. Azt hitték, hogy anyaként álmodozom. Pedig már rég nem csak rólam volt szó – ez akkor már sokkal nagyobb dolog volt, hiszen egyre többen voltunk, akik komolyan gondoltuk a változást. És egyre bátrabb dolgokat mondtunk ki: például, hogy egy fogyatékos ember jogilag is egyenlő kell legyen másokkal, ugyanolyan emberi és állampolgári jogokkal. Erre szakemberek és hivatalok, de még szülők is fejszóval reagáltak mindaddig, amíg meg nem született a *CRPD* – a fogyatékos személyek jogairól szóló *ENSZ Egyezmény*. Ez komoly megváltás volt számomra, az alapítványunk számára és sok-sok család és civil szervezet számára. A konkrét jó gyakorlatokra rátérve: a *Down Ambulancia* léte és annak protokollja, a korai fejlesztés és annak módszerei (apró lépések), a színes kottarendszer (*ULWILA*), a gyógylovaglás, a sport, mint fejlesztő, nevelő eszköz, a kiscsoportos lakóotthonok, később a támogatott életvitel és a támogatott döntéshozatal koncepciója, a foglalkoztatás különféle formái, a modern szociális munka és az inklúzió elvei és gyakorlata. És amit hoztunk, azt mindjárt megpróbáltuk alkalmazni és hozzá is tettünk olyasmit, ami a szülők igénye volt. Például a *Down-dada* sorstárs segítő szolgálat, a szülőklubok, az átmeneti otthon, vagy a nyílt munkaerőpiaci foglalkoztatás megvalósítása mind ilyen volt. Mindez a 80-as évek vége felé már körvonalazódott, amikor se szociális, se civil törvény nem létezett még, az intézményrendszer átalakulása pedig el sem kezdődött.



– A Down Alapítvány az egyik legismertebb és legsikeresebb szervezet lett. Hogyan indult el ez az út, és mit gondol, mi a szervezet felépítésének kulcs tényezője?

– A Down Alapítvány gyökerei több mint 40 évre nyúlnak vissza, érintett családok összefogásaként indultak az első programok. Ők közösen keresték gyermekeik és sorstársaik életének megoldását. Az első időkben a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolán működött egy szülőklub, az érintett szülők ott találtak egymásra. Később, fokozatosan egyre több szakember – orvos, gyógypedagógus, szociális és gazdasági szakember – csatlakozott a munkához, így az alapítvány egyre professzionálisabban kezdett működni.

Első intézményi működést igénylő szolgálatunk egy átmeneti otthon volt, mely kezdetben rövidtávú bentlakást biztosított a szülők átmeneti tehermentesítésére. Később egyre inkább krízisotthonként funkcionált, a szülő kórházi kezelése, egyéb kényszerű távolléte vagy halála miatt. Önkéntes munkatársakkal indítottunk, majd pályázatokból alkalmaztunk állandó munkatársakat. Az 1993-ban megjelent Szociális Törvény alapján – sok-sok hivatalos lépésen keresztül – megkaptuk az állami normatívát, ami – ha nem is volt elég –, de egy biztos alapot jelentett a fenntartásra. Az első átmeneti otthonunk az 1992-es indulása óta egyetlen órára sem zárt be.

A korai fejlesztést az ausztrál Moira Pieterse nyomán ismertem meg. Ő úttörő volt a „kis lépésekben” történő fejlesztésben és a metodika elterjesztésében világszerte. A módszer alapos megismerése ráébresztett arra, hogy ehhez nagyon hasonló fejlesztést folytatott a gyerekekkel Éva néni (Kissné Hafner Éva), a Gyógypedagógiai Főiskola gyakorló óvodájának vezetője. Így Éva néni az alapítványi Korai Fejlesztő Központ létrehozásában kulcsszerepet kapott, majd ő lett a korai fejlesztők első szakmai vezetője.

Németországban ismertem meg a Down-ambulancia koncepcióját, ami Down-szindróma-specifikus szűrővizsgálatokra épülő, megelőzést és gyógyítást magában foglaló koncentrált egészségügyi ellátás. Sikertől megnyernünk a Dizseri Tamás vezette Bethesda Gyermekkórházat partnerül, így a német partnerünk (dr. Wolfgang Storm) bevonásával ott hoztuk létre a központi rendelőt, ahonnan szükség szerint a kórházban működő szűrővizsgálatokra és szakellátásokra irányították a gyerkőcöket.

Ezzel párhuzamosan elindult a Down Dada Szolgálat, amelyben tapasztalt szülők segítik az újonnan érintett családokat – sorstársi tanácsadással, személyes tapasztalatátadással és lelki támogatással. A Dadák önkéntes munkaként, egységes protokoll és szupervízió mellett végzik ezt a tevékenységet.

Az átmeneti otthon később a XI. kerületbe költözött, ahol napközbeni szolgáltatásokkal, programokkal bővült, mert kiderült, hogy a szülőknek sokszor napközben van szükségük segítségére.

A Down Alapítvány 1992-ben került bejegyzésre a mai formájában. Az igazi áttörést az 1993-as szociális törvény hozta, amely már állami feladatként nevesítette az átmeneti otthonok működtetését, és lehetővé tette a normatív támogatás igénybevetését. Lassan pályázati és állami források is létesültek, melyekhez a civil szervezetek hozzáférhettek. 1995-ben hoztuk létre az első lakóotthonun-



kat egy ötszemélyes panellakásban, ahol olyan felnőttek kaptak helyet, akik az átmeneti otthonunkból családi háttér híján nem térhettek vissza családi otthonukba. Jelenleg két átmeneti otthont működtetünk 51 férőhellyel, ezek továbbra is krízishelyzetben nyújtanak segítséget. 12 ingatlanban (6 lakás, 6 ház) lakóotthonokat, illetve támogatott lakhatást tartunk fenn összesen 108 fő számára. Ezekben a lakók támogatott életvitelt folytatnak: itt élnek, egyedül, vagy párjukkal, innen járnak dolgozni, ezek a végleges felnőtt életük helyszínei. A legújabb otthont 2025. szeptember 12-én adtuk át Budapesten, a XV. kerületben, a Kazinczy utcában. További két új otthon létrehozását tervezzük a következő évekre.

Az alapítvány legnagyobb eredményének azt tartom, hogy működésének kezdete óta folyamatosan fejlődik, soha nem volt megtorpanás, visszalépés vagy a működést veszélyeztető szituáció. Sikerének egyik titka a tudatos kockázatkezelés és a minőségi munka, valamint az az elhivatottság, amelyből az egész kezdeményezés kiindult.

– Kik a Down Alapítvány legfontosabb támogatói, segítői?

– Érdekes módon nem a nagyvállalatok, vagy a gazdagok, hanem a kisemberek, a nyugdíjasok, kb. 20 ezer főről van szó, akik kisebb összegekkel támogatják a tevékenységünket. Ezért tartjuk értékesnek és becsüljük nagyra a támogatásukat. Ők empatikusak, tudják, milyen fontos támogatni akár csak pár forinttal is az olyan hasznos szervezeteket, mint a miénk. Néhány kereskedő cég az Élelmiszerbankon keresztül, vagy közvetlenül termékekkel támogat minket. Mások az építkezésekben, a tatarozásokban vagy berendezéssel támogatja otthonainkat. A bevételünk komoly hányadát jelentik a szakmai pályázatok, ebben jók vagyunk: mind a pályázásban, mind a megvalósításban.

De ne csak az anyagi támogatásról beszéljünk! Rengeteg szakember, egyetem, hivatalok szakemberei álltak mellénk. A saját munkatársaink, akik példaértékű odaadással és tudatossággal dolgoznak „az ügy” érdekében. És ne felejtjük ki a legfontosabbakat, magukat a fogyatékos embereket, akiket akarásuk, az önálló életvitel utáni vágyuk csodákra tesznek képessé. Még megkésve, felnőttként is mindent megtanulnak, próbálkoznak, törik magukat ennek a célnak a teljesüléséért.

(Cikk folytatása az ÉTA 2026. I. negyedéves számában)



Ésszerű alkalmazkodás



dr. Limbach Viktória

A munka törvénykönyvéről szóló 2012. évi I. törvény (Mt.) 51. § (5) bekezdés szerint a fogyatékossgal élő személy foglalkoztatása során gondoskodni kell az ésszerű alkalmazkodás feltételeinek biztosításáról.

Mit jelent ez a száraz jogszabályi rendelkezés, mik a korlátai és valójában, és mit várhatunk el érintett munkavállalóként?

Az utóbbi években egyre többször kerül elő a „ésszerű alkalmazkodás” fogalma a fogyatékossgal élő munkavállalók kapcsán. Bár a kifejezés sokak számára ismerősen cseng, mégis nagy a bizonytalanság abban, hogy pontosan mire kötelezi ez a munkáltatót, és milyen jogos elvárásai lehetnek a munkavállalónak.

A magyar munkajogban az ésszerű alkalmazkodás kifejezetten és egyértelműen megjelenik. Ez a szabály a fogyatékossgal élő emberek valódi esélyegyenlőségét hivatott biztosítani – nem pusztán jogelméleti szinten, hanem a mindennapi munkavégzés során. E rendelkezés a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény 15. § (2) bekezdésében írt szabállyal áll összhangban, amelynek értelmében a munkáltató a fogyatékossgal élő személy munkához jutásának érdekében köteles biztosítani a munkavégzéshez szükséges mértékben a munkahelyi környezet, így különösen a munkaeszközök, berendezések megfelelő átalakítását.

Nem kivételezésről van szó, nem is pluszjuttatásról: ez jog, amely lehetővé teszi, hogy a munkavállaló egyenlő eséllyel tudja betölteni a munkakört.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

- Munkakörnyezet módosítása— ha a fizikai akadály a probléma

Egy mozgássérült munkavállaló csak úgy tud biztonságosan dolgozni, ha a munkahely megközelíthető. A bírósági gyakorlat szerint ilyenkor a munkáltató kötelessége rámpát, kapaszkodót, szélesebb ajtót vagy az asztal megfelelő állíthatóságát biztosítani – ha ez nem jár aránytalan terheléssel a munkáltató számára.

- Rugalmas munkarend – amikor az egészségi állapot indokolja

Sok esetben nem a fizikai környezet a fő akadály, hanem a munkarend. A bírói gyakorlat alapján ésszerű alkalmazkodásnak minősült például a rugalmas kezdési idő biztosítása, gyakoribb pihenők biztosítása vagy a részmunkaidőben történő munkavégzés lehetővé tétele.

- Munkaköri feladatok ésszerű átrendezése

Előfordul, hogy a fogyatékossgal a munkaköri feladatok egy részét érinti, de a munkavállaló más feladatokat el tud látni. Ilyenkor a munkáltatónak át kell gondolnia a feladatmegosztást, és módosítania kell, ha ez nem jár aránytalan teherrel a munkáltató számára.

- Kommunikációs akadályok lebontása

A munkáltató felelőssége a hozzáférhető kommunikáció biztosítása, például jelnyelvi tolmács biztosítása vagy könnyen érthető dokumentumok készítése.

- Mi nem várható el, mi az ésszerű alkalmazkodás korlátja?

Ezek a többletkövetelmények nem jelenthetnek rendkívüli erőfeszítéseket, aránytalan, vagy indokolatlan terhet a munkáltató számára. Az ésszerű alkalmazkodás tehát alapvetően egy antidiszkriminációs szabály, ami egy munkáltatói többletkötelezettséget jelent, de van úgynevezett arányossági tesztje, ez a korlátja. Az aránytalan teher fogalma azt is jelenti, hogy bizonyos esetekben a munkáltató objektíven nem tudja teljesíteni az igényelt alkalmazkodást, például ha irreálisan nagy beruházást igényelne egy kisvállalkozás számára.

Összegezve:

Az ésszerű alkalmazkodás nem kivétel, nem juttatás, nem jóindulat. Ez jog, amely garantálja, hogy a fogyatékossgal élő emberek ténylegesen egyenlő eséllyel vehessenek részt a munka világában.

Budapest, 2025. November 19.

dr. Limbach Viktória
ügyvéd



Teával a vírusok ellen

Vírusos időszakban gyakran tanácstalanul állunk: mit tehetünk egészségünk védelmében, kinek higgyünk a sok elhangzott információból. Mi a *Herbáriánál* arra törekszünk, hogy segítsük vásárlóinkat az egészségük megőrzésében. A *Herbária* egyik kincse az elmúlt évtizedekben felhalmozott gyógynövényes tapasztalat. Ezen alapul termékeink hatása, és ezt a tudást adják át a munkatársaink nap, mint nap vásárlóinknak. Azért dolgozunk, hogy ez a továbbiakban is így legyen, és a gyógynövények egészségvédő, gyógyító, szépítő erejéből minél többen részesülhessenek.

Lássunk pár jó tanácsot, terméket, amik hasznunkra válhatnak ezen időszak átvezelésére. A gyógynövények, mint oly sok más esetben most segítségünkre lehetnek! Lássuk hát, melyek azok, amik jótékony hatással bírhatnak immunrendszerünkre.

A Bíbor kasvirág hajtás (*echinacea*) immunrendszert erősítő hatású. Meghűléses megbetegedések, felső légúti és húgyúti fertőzések megelőzésére, kiegészítő kezelésére használható. (Forrás: WHO Mono-graphs)

Csipkerózsa átermés (*Rosae pseudo-fructus (sine seminibus)*) tasakolt vagy filterezett formában is elérhető. Alkalmazható meghűléses megbetegedések kiegészítő kezelésére. (Forrás: ESCOP Monographs)

Bodorrózsa levél (*Cisti folium*): A bodorrózsa (más néven szuhar) általában 1 méter magasra növő örökzöld törpecserje, mely leginkább a mediterrán vidék növénye. Dekoratív virágai rózsaszínűek vagy fehérek, így kedvelt dísnövény. Már az ókorban ismert és széles körben alkalmazott gyógynövény volt. A szakirodalmak szerint kedvező hatással rendelkeznek a belőle készült kivonatok és gyógyteák. Gyógyhatását magas polifenol tartalmának köszönheti. Természetesen előforduló antioxidánsokat tartalmaz. Az antioxidánsok segíthetik a szervezet ellenálló képességét, támogatják az immunrendszert. Teája jellegzetes gyógynövény ízű, kesernyés.

Ha betartottuk a személyi és környezeti higiéniára fontos intézkedéseket, akkor nem maradt más hátra, mint a legfontosabb lépés, szervezetünk ellenálló-képességének erősítése, karbantartása. Immunrendszerünk karbantartása sokkal komplexebb feladat annál, mint aminek látszik. Elsősorban fontos, hogy tegyük helyre táplálkozásunkat, ugyanis a tápcsatorna, bélmikrobiom (bennünk élő jótékony baktériumok összessége) állapota nagymértékben járul hozzá immunrendszerünk egészséges működéséhez. Együnk tehát idény zöldségből/gyümölcsből legalább napi 400 g-ot.

Kerüljük a finomított élelmiszereket és a hozzáadott cukrot. A bennünk élő jótékony baktériumok táplálására fontos az ételmi rostbevitel.

Makrotápanyagok (energiát adó tápanyagok) közül a fehérjebevitel az alábbi szempontok miatt lényeges:

- zsírmentes testtömeg megtartása

- immunsejtek termelése.

Hasznosulásukhoz a B6-vitamin elengedhetetlen. A fehérjék étrendi forrásai: húsok, halak, tej- ill. tejtermékek, gabonák, hüvelyesek. Esszenciális zsírsavak bevitel szintén kiemelkedően fontos. A PUFA (többszörösen telítetlen zsírsavak) rendkívül bioaktívak és fontos mediátorok a fiziológiai és gyulladásos, valamint immunológiai folyamatokban. Közvetlen hatással vannak az immunsejtek működésére, mivel szöveti hormonokká, pl: prosztaglandinokká alakulhatnak át. Bizonyítottan gyulladáscsökkentő a természetes formában történő omega-3 bevitel.

- Állati források (EPA+DHA ez a legjobb): zsíros halak (szardínia, makréla...)

- Növényi források (főként ALA): diófélék, magvak, növényi olajok (repce, lenmag), szójatermékek.

Ha azonban nem szeretjük a halakat, vagy nagyon ritkán jutunk omega-3 forráshoz, ajánlott étrend-kiegészítő formában pótolni.



Mivel a zsírsavak és az E-vitamin is a lipidfázisban (zsíros közegben) fejt hatását, érdemes étkezés közben, például reggelihez bevenni. A beviteli ajánlás (EFSA-Európai Élelmiszerbiztonsági Hivatal) szerint férfiaknak naponta 3 mg, nőknek pedig 11 mg. Tudományos bizonyítékok vannak arra nézve, hogy a különböző mikrotápanyag-hiányok – például a cink, a szelén, a vas, a réz, a folsav és vitaminok közül az A-, B6-, C- és E-vitamin – befolyásolja az immunrendszer választását. Így ezek megfelelő, kiegyensúlyozott táplálkozással való pótlása kiemelkedően fontos.

A kasvirág (*Echinacea purpurea*) magas polifenol tartalommal rendelkező gyógynövény, segíti a szervezet ellenálló képességének megerősödését, a népi gyógyászatban hatalmas jelentőségű gyógynövény. A készítmény a két értékes növényi hatóanyag mellett C-vitamint is tartalmaz, ami hatékonyan támogatja az immunrendszer optimális működését. A D-vitamin egy igen sokrétűen kutatott, mára már hormonnak nevezett vitamin, amely sokrétűen befolyásolja immunrendszerünk. Az adaptív (szerzett) és veleszületett immunrendszer szabályozója is, illetve serkenti a különböző antimikrobiális peptidek (kisebb fehérjék) termelését is. A D-vitamint étrendi forrásból szinte lehetetlen pótolni. Előanyaga az UV-B sugárzás hatására aktiválódik a bőrben. Ebben a borongós téli időszakban a nap-sütéses órák száma csökken, így étrend-kiegészítő formájában pótolni szükséges mindenkinek! Az általános ajánlások 1500-2000 NE felnőtteknek, és 3000-4000 NE elhízott felnőttek számára.

Mindezek mellett számtalan kutatás született már arról, hogy a szervezet D-vitamin ellátottsága befolyásoló tényező lehet a különböző betegségek kimenetelében, illetve a fertőzések utáni felépülésben. A táplálkozásunk rendbe tétele után ne feledjük el, hogy a kedvező hatásokat napi, rendszeres testmozgással fokozhatjuk!



Mozgásban az ÉTA közössége

Különleges Nyílt Nap egész napos programokkal



Az ÉTA Országos Szövetség a Fogytékossággal Élők Világnapja alkalmából *Különleges Nyílt Napot* szervezett december 3-ára a *Klauzál Gábor Budapesti Téli Művelődési Központban*. A rendkívül színes, érdekes és izgalmas programkavalkád reggeltől késő délutánig várta az érdeklődőket, akik folyamatosan változatos kulturális,

közösségi és szakmai élményekkel gazdagodhattak.

Erre a különleges napra több tagszervezet is magával hozta egyedi termékeit, amikből a karácsonyi ünnepek közeledtével vásárolni is érdemes volt. A hideg időt a szívhez szóló zenés produkciók ellensúlyozták, fellépett többek között a *Felhőjárók Alapítvány Mozdulatszínháza*, a *Lépegető Táncsoport*, a *Táncoló Talpak*, és közösségi szolgálatot végző fiatalok is megcsillogtatták tehetségüket. Az állatasszisztált terápia pedig megmutatta, hogy milyen sokat segíthetnek házasított kedvenceink a fogyatékkal élők fejlődésében. A

szakmai kerekasztal biztosította a *Nyílt Nap* komolyságát, amelyen tagszervezetek vezetői cserélték ki ismereteiket például a foglalkoztatás témájában. Az ÉTA Alkotói Pályázatának díjátadó ünnepségére is tökéletes alkalom volt ez a változatos nap.

Sok civil szervezet értette meg ennek a napnak a fontosságát, hiszen ez lehetőséget adott számukra a szélesebb körű bemutatkozásra, ahogy a tapasztalatcserére, kapcsolatiépítésre is.

Ez az élményekben is gazdag nap egyúttal azt is bebizonyította, hogy milyen inspiráló és támogató az ÉTA sokszínű közössége.

Négylapos zserbó

Hozzávalók

20 g friss élesztő
80 g kristálycukor
60 ml tej
450 g finomliszt
50 g darált dió
300 g vaj
2 db tojás
1 tk. szódabikarbóna
1 csipet só

Az összeállításához

200 g porcukor
300 g darált dió
900 g baracklekvár

A tetejére

150 g étcsokipasztilla
20 g porcukor
30 ml víz
35 g vaj

A zserbó első lépéseként elkészítjük a tésztát. Kimérjük egy tálba az élesztőt és a kristálycukrot, majd ráöntjük a langyos tejet és pár percig hagyjuk felfutni. Addig egy robotgép üstjébe kimérjük a lisztet, a darált diót, a vajat, a tojásokat, a szódabikarbónát és a sót. A felfutott élesztőt is hozzáadjuk, és az egészet homogén állagúra keverjük a robotgéppel.

Közben összekeverjük a töltelékhez való porcukrot a darált dióval, és háromfelé osztjuk.

A tésztát is négy egyforma adagra szedjük, majd lisztezett munkafelületen elkezdjük vékonyra kinyújtani, kb. 25x35 cm-es téglalapokra.

Egy zsírpapírral bélelt tepsire helyezük a tésztát, azt megkenjük 300 g baracklekvárral, és megszórjuk az egyik adag porcukros dióval. Ezt a folyamatot addig folytatjuk, amíg az utolsó tésztával be nem fejezzük a

zserbót, amit villával megszurkálunk, és 160 fokra előmelegített sütőben 20–25 perc alatt készre sütjük.

Kivesszük a sütőből, és amíg kihűl, elkészítjük a tetejére a csokit.

Egy hőálló tálba kimérjük a csokit, a porcukrot és a vizet, majd mikróban vagy vízgőz fölött felolvasztjuk. Ahogy elolvadt, hozzákeverjük a szoba hőmérsékletű vajat, ettől lesz szép fényes, majd a kihűlt zserbó tetejére kenjük egy spatula segítségével.

Ahogy behűzött a csoki, meleg vízbe mártott éles késsel szeleteljük és tálaljuk.

Forrás: <https://streetkitchen.hu/receptek/negylapos-zserbo-recept>



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: Spóri Print Vincze Kft. ISSN 1788-2877