



XXII. ÉVFOLYAM
2022. ÁPRILIS

ÉTA-HÍREK



25
1997-2022

25
1997-2022



25
1997-2022

Tartalom

Bemutakozik az Egy a Világunk Alapítvány



Születésnap programsorozatunk első, tavaszi alkalmá Szövetségünk Központjában



Ahol mindenki esélyt és segítséget kap



Közösségi szolgálat Martonvásáron



Iskolai érzékenyítés újra indulásáról



Rövid hírek

Influenza, meghűléses betegségek I.

A jogász válaszol

Parmezános-tormás sonkatekercesek



Bemutatkozik az Egy a Világunk Alapítvány



„Mindannyian mások vagyunk”

Az alapítvány személyes érintettségünk révén jött létre. 18 évvel ezelőtt egy kacifántos csodát kaptunk, amit az orvosok, terapeuták, szakértői bizottságok úgy hívnak, hogy súlyosan, halmozottan sérült. Akkor és ott még nem tudtuk, hogy számunkra egy olyan életút veszi kezdetét, amire nincs mintánk. Egy biztos pontunk volt: a bizonytalanság. Ezen az úton belső meggyőződésünkől indultunk el és haladunk rajta a mai napig, amit úgy fogalmaztunk meg, hogy EGY A VILÁGUNK!

Mikor találkozunk legközelebb?

Az Egy a Világunk Alapítvány 2015. december 5-én tartotta meg az első integrált programját. Ekkor éreztük azt, hogy az EGY A VILÁGUNK gondolatot emeljük közösségi szintre Győrött és környékén. Ép gyerekeket hívtunk a kacifántosokhoz közös játékokra, ismerkedésre, hiszen ők a családi, baráti közösségen kívül nem találkoznak egymással, külön iskolába járnak, nincsenek közös élményeik. A program után az ép gyerekek sorra kérdezték tőlünk, hogy mikor találkozhatnak legközelebb a kacifántosokkal.

Az első program sikere után újabb és újabb ötleteket valósítottunk meg, illetve valósítunk meg együtt az ép gyerekekkel és a társadalom különböző csoportjaival. Az egy a világunk számunkra azt is jelenti, hogy megmutassuk, a kacifántos gyerekek is sok dologban részt tudnak venni. Máshogy mint ép társaik, segítséggel, de részt tudnak venni.

Tudnak ők is: zsonglörködni, lovas kocsizni, integrált- és néptánc programon részt venni, vonattal utazni, erdőben kirándulni, meseösvényen járni, adventi műsorban szerepelni a templomban, illetve zenélni.

Azt szeretnénk elérni, hogy a legnagyobb támogatási igényű gyerekek és fiatal felnőttek, akiknek az életminősége teljes egészében rajtunk, ép emberekön múlik is jelen legyenek a társadalomban, annak természetes részei legyenek.

A súlyosan halmozottan sérült gyerekek is mehessenek nyári táborba!

2016 nyarán egyhetes integrált napközis tábort szerveztünk a kacifántosoknak. A tábor ötlete egyszerre volt itt Győr környékén hiánypótló és újító. Az ép gyerekek a nyári szünidőben számos tábor közül választhatnak, a súlyosan halmozottan sérült gyerekeknek 2016 nyaráig nem volt lehetőségük táborozni, a nyári iskolai szünidőt családi körben töltötték. A tábort úgy álmotuk meg, hogy ott a gyerekek szülei nélkül vesznek részt. Úgy gondoltuk, hogy minden kacifántosnak legyen egy felnőtt segítőtje, aki a teljes ellátásban és a programokon való aktív részvételben segíti. A táborba annyi ép gyereket hívtunk meg, ahány kacifántos jelentkezett.

A tábor annyira jól sikerült, hogy az idei évben már a 6. táborra készülünk, várhatóan 12-13 fő kacifántossal és ugyanennyi ép gyerekekkel. Minden táborban egy mesét dolgoznak fel közösen a gyerekek, a teljes hét a mese köré épül. A táborban barátságok születtek, születnek a kacifántos és az ép gyerekek között.

2017-ben megalakult alapítványunk futócsapata

Az EGY A VILÁGUNK érzést a legtöbb embernek a futóversenyeken tudjuk közvetíteni.

Az első évben 3 alkalommal álltunk rajthoz a Győr és környéki versenyeken. 2018. évtől kezdődően tovább folytatódott a csapatépítés, igazi csapat lettünk, egységes megjelenéssel és hatalmas lelkesedéssel! Szívesen megyünk bármelyik versenyre, örömmel teljesítjük a gyerekekkel elsősorban a rövidebb távokat.

A következő idézet egy online tudósításból származik, ami az egyik versenyünk után jelent meg, amikor a mezőny elejéről rajtoltunk: „Az első sorba az Egy a Világunk Alapítvány súlyosan halmozottan sérült gyermekei is felsorakoztak kísérőikkel, és jelenlétükkel hívták fel a figyelmet arra, hogy sérült emberek is élhetnek teljes életet.”

Minden egyes célba érkezés a kacifántosokkal egy hihetetlen élmény, egy semmi mással össze nem hasonlítható érzés.

Egyéni fejlesztésekkel bővült a tevékenységünk

Kacifántosaink többsége súlyos mozgáskorlátozott és nem beszél. Mindegyikük kerekesszékes. Rendkívül fontos számukra a folyamatos mozgásfejlesztés. 2018 nyarán az addigi tevékenységeinket bővítettük, a szabadidős programok mellett intenzív rehabilitációs napokat szerveztünk, ahol a gyerekek egyéni órákon vehettek részt egy konduktorral, egy gyógytornással és



masszázst kaptak. Ezt a programot azóta negyedévente meg tudtuk tartani.

A nem beszélő gyerekek részére Győrben elsőként lehetőséget biztosítottunk alternatív kommunikációs eszközök kölcsönzésére. Az eszközöket pályázatok útján vásároltuk meg. Az eszközök bérléséhez szakmai segítséget is biztosítottunk, alternatív kommunikációs szakember javaslata és útmutatásai alapján használják otthon a gyerekek az állapotuknak megfelelő hangadó gépeket és egyéb, a kommunikációt elősegítő eszközöket.

Működésünk kezdetén célként fogalmaztuk meg, hogy minden programunkat úgy szeretnénk megvalósítani, hogy azokért a családoknak nem, vagy minimális összeget kellett fizetniük. A kezdetektől napjainkig ezt a célt a támogatásoknak és pályázatoknak köszönhetően sikerült megvalósítanunk!

2016 óta összesen 25 kacifántos gyerek vett, illetve vesz részt alapítványunk különböző programjain.

Programjainkat hétfőként és az iskolai szünetekben tudjuk megtartani. ▶





Részt veszünk az országos műanyag kupakgyűjtő versenyben

2016 óta minden évben benevezünk az országos műanyag kupakgyűjtő versenyre. Minden évben a helyezettek között végeztünk.

A műanyag kupakokat folyamatosan gyűjtjük, az érték kapott pénzt is a kicifántosok programjaira fordítjuk.

2021-ben első alkalommal a szülőknek is tudtunk programokat szervezni, ezzel a kialakult közösséget tovább erősítettük.

Az évek során a helyi jótékonyági szervezetekkel jó kapcsolatot alakítottunk ki. Több újságban is szerepelünk a helyi, sőt az országos médiában is.

Az eddigi tevékenységünk során azonban az a legnagyobb örömünk, hogy mindig sikerült az embereket mozgósítanunk, mindig mellettünk álltak és segítettek: személyi jövedelemadó 1% felajánlást tesznek, gyűjtik a műanyag kupakokat, ha bármilyen támogatási kampányban szavazni kell, akkor szavaznak, ha zsetont kell dobni nekünk, akkor zsetont dobnak, hogy támogatáshoz jussunk.

A megkezdett úton szépen lassan haladunk, minden programunkkal egyre több ember ismeri meg a gyerekeinket. Szeretnénk a megkezdett munkát tovább folytatni, hogy tevékenységünk révén mindenkinek természetes legyen, hogy EGY A VILÁGUNK.

*Tremmelné Kovács Nóra
és Tremmel Ferenc*

www.egyavilagunk.hu
www.facebook.com/egyavilagunk





Születésnap programsorozatunk első, tavaszi alkalma Szövetségünk Központjában



Március 30-án megtartottuk Szövetségünk 25. születésnapja alkalmából szervezett jubileumi programsorozatunk első, tavaszi programját az ÉTA Országos Szövetség budapesti központjában.

A nap első felében egy sajtótájékoztatóval egybekötött könyv- és kiadványbemutató került megrendezésre, melyet két tagszervezeti elnökünk, *Dr. Suller Attiláné*, a debreceni Fény Felé Alapítvány és *Orbán Péter*, a gánti Szép Jelen Alapítvány képviselőitében prezentált a résztvevők számára.

A nap második részében egy sokakat érdeklő és sokakat érintő témával, a nyugdíjkorhatárt elérő vagy annak közelében lévő fogyatékossgal élő emberek ellátásának, gondozásának és ápolásának lehetőségeit gondoltuk végig közösen, interaktív módon a jelenlévőkkel. Az elhangzott előadások kivétel nélkül érdekesek, informatívak és gondolatébresztők voltak, külön köszönet érte az előadóknak – *Dr. Suller Attilánénak* (Fény Felé Alapítvány, Debrecen), *Szabó Zoltánnénak* (Ferencs Rendi Szociális Otthon, Esztergom), *Kostyalik Katalinnak* (Irmák Nonprofit Kft.), valamint *Molnár István* szakértőnek.

A program résztvevői tagszervezeteink vezetői, munkatársai, a témában érintett családtagok, valamint gyakorlati és elméleti tudással rendelkező szakemberek voltak. A rendezvényünk mindvégig jó hangulatban, aktív, együttműködő hangulatban zajlott. Bízunk

benne, hogy további születésnap rendezvényeinken ugyanezeket fogjuk tapasztalni. Minden előadónak és résztvevőnek köszönjük, hogy együtt lehettünk és jól érezhettük magunkat. Nemsokára folytatjuk és mindenkit szeretettel várunk további születésnap rendezvényeinkre az év során!

Papp Ágnes



A mi iskolánk önkéntesei

Iskolánk, a martonvásári Pápay Ágoston Általános Iskola, Készségfejlesztő Iskola és Kollégium már régóta szakmai kapcsolatban áll és állt az ÉTA Szövetséggel. Többféle közös projektjükben részt tudunk venni, de most a diákönkéntes programunkat szeretném bemutatni.

Közel évtizedes múltat tekint vissza ez az együttműködés, amelynek igényét egy Szülőklub rendezvényt követően a résztvevő szülők és az iskolánk akkori vezetője közösen fogalmazták meg. Azon a Szülőklubon az ÉTA vezetője tartott előadásán mutatta be a Diákönkéntes és Közösségi Szolgálatot. Szülői érdeklődés, iskolai támogatás és szakmai program találkozásaként elkezdődhetett ez a segítő program.

A programba 16 és 24 év közötti szakiskolásainkból gondos mérlegelés és felkészítés után kerülnek kiválasztásra a fiatalok. Nagyon sokféle feltételnek kell megfelelniük, hiszen például a pozitív hozzáállás, a fegyelmezettség, a megbízhatóság, az empátikus képesség, a segítő szándék elengedhetetlenek. A kiválasztott diákok szüleit is tájékoztattuk és hozzájárulásukat kértük. Folyamatosan (szükség szerint) kapcsolatot tartunk velük is.

A célunk, hogy értelmileg akadályozott fiataljaink szo-

ciális érzékenysége, önértékelése, önbecsülése fejlődjön az önkéntes program keretében, valamint hogy a segítségre szoruló idős embereket vagy sérült gyermekeket nevelő családokat megsegítsék, miközben ők maguk is szociális fejlődésen mennek keresztül. Nagyszerű dolog az, hogy miközben ők maguk is sokszor támogatásra, megsegítésre szorúlnak, mégis képesek arra, hogy valaki másnak segítségére legyenek.



Juhász Zsuzsanna

Általánosságban tanévenként 6-8 diák tudott önkéntes tevékenységet végezni. Én magam már a negyedik tanévben vagyok a program koordinátortanára. Segítőmet, *Enyedi Krisztiánt* – aki már az elejétől fogva kísérőként és szintén önkéntesként tevékenykedett – „megörökölttem”. Természetesen a fiatalok már kicserélődtek a kezdetek óta, hiszen befejezték az iskolát már sokan. Helyettük sikerült évről évre új segítő önkénteseket bekapcsolni a programba. A fogadó helyszíneket próbáltuk bővíteni, akár csak alkalomszerűen is, de lényegében a kezdeti helyek maradtak meg állandóra. És hogy mi az, amiben a mi fiataljaink is tudnak segíteni? Az idős embereknel elvégezhetnek kisebb ház körüli munkákat, segíthetnek kisebb hivatalos ügyek elintézésében, postára, gyógyszerárba, boltba mehetnek vagy kísérhetik az időseket oda. A magányosan élőknek sokszor az is





segítség, ha elbeszélgetnek velük vagy meghallgatják űket.

Sajnos az elműlt két év covidos idűszaka itt is sok mindenben akadályozta, meggátolta a segűtű tevékenységekinket. Prűbáltunk más, esetlegesen az iskolánk területén is végezhetű feladatot adni a fiataloknak. Az online

oktatás ideje alatt arra buzdítottuk űket, hogy otthon, a lakűhelyűkűn segítsenek minél tűbbet. Talán most már hamarosan visszatérhet minden a régi kerékvágásba és ismét teljes erűbedobással lehet majd folytatni ezt a minden szempontbűl hasznos tevékenységet.

Juhász Zsuzsanna



Ahol mindenki esélyt és segítséget kap

Az Év Fejlesztő Foglalkoztatója a Szimbiózis Alapítvány Baráthegyi Majorsága



Van egy hely Miskolcon, ahol ép és fogyatékosággal élő emberek együtt dolgoznak. Képességeihez mérten mindenkinek megvan a maga feladata és mindenki hozzátesz ahhoz, hogy a Szimbiózis Alapítvány által üzemeltetett Baráthegyi Majorság napról napra működjön. Úttörők Magyarországon, mert bebizonyították, hogy egy súlyos társadalmi problémát felvállalva is lehet sikeres vállalkozást építeni. A Szimbiózis Alapítvány munkáját nemrégiben Érték Vagy! Díjjal ismerték el. Az indoklás szerint a Baráthegyi Majorság Közössége a megváltozott munkaképességű vagy fogyatékosággal élő személyek foglalkoztatása érdekében végzett példaértékű tevékenysége elismeréseként kapta meg a díjat és az ezzel járó „Az Év Fejlesztő Foglalkoztatója” címet. A kitüntetést Fülöp Attila szociális ügyekért felelős államtitkár adta át Budapesten, az Érték Vagy! konferencián; a gazdasági felelősségvállalás csúcsteljesítőjén.

Az alapítvány sikeres társadalmi vállalkozásának alapvető célkitűzése, hogy a fogyatékos emberek számára értéket teremtő munkalehetőséget biztosítson. Termelési- és szolgáltatási tevékenysége során kimondottan arra fókuszál, hogy a célcsoporti munkavállalók tisztában legyenek azzal, hogy piacépes termékeket gyártanak és az értékesítési folyamatba történő bevonásukkal maguktól a vásárlóktól kaphatnak közvetlen visszajelzéseket. A társadalmi befogadás egyik legfontosabb eszköze a munkaerőpiaci esély megadása, a foglalkoztatás olyan formájú bővítése, aminek köszönhetően a fogyatékosággal élő emberek munkája is verseny- és piacépes tehető. A termékeket több szinten is folyamatosan értékesítik (termelői vásárokon, saját üzletükben és webshopjukban, több étteremnek is beszállítói, elérhetőek az Auchan áruház polcain is), mindez széles körű társadalmi elérést és szemléletformálást biztosít.



A Baráthegyi Majorság a Szimbiózis Alapítvány legnagyobb szervezeti egysége. Az ország első szociális farmja, ahol a dolgozók nagy része fogyatékosággal élő. Az ötektáros területen kertészet, állattartás, különböző kézműves műhelyek, turisztikai szolgáltatás (erdei iskola, családbarát panzió) és élelmiszergyártás (főzőkonyha, tej- és gyümölcsfeldolgozó kisüzemek) működnek. Lekvárokat, szörpöket, sült teát, kecskesajtot készítenek. Turisztikai programjuk során átlag



helyben termelik és készítik őket, az alapanyagok nem utazzák körbe a fél világot. Fogyasztásuk egészség- és környezettudatos választás. A Szimbiózis Alapítványnál abban hisznek, hogy mindenki képes dolgozni és értéket teremteni. Számukra szakmai kihívás felismerni azt, hogy ki mire képes. Vannak, akik a gazdaságban dolgoznak, mások a manufaktúrákban, akadnak, akik a dobozt hajtogatják, egyesek rajzai pedig a csomagolást díszítik. A vásárlók is értéket teremtenek azzal, hogy a termékek megvásárlásával hozzájárulnak fogyatékos emberek munkahelyteremtéséhez. Ezt fejezi ki szlogenjük is: „Egyen jót, tegyen jót!”

Idén először ítelték oda – hagyományteremtő szándékkal – az Érték Vagy! Díjakat öt kategóriában. Olyan cégek, szervezetek vagy magánszemélyek kapták az elismerést, akik példaértékűen segítik a megváltozott munkaképességű foglalkoztatás megerősítését. A Szimbiózis Alapítvány számára óriási elismerés a díj, motivációt ad a további munkához. Ötletből pedig van bőven. Nemrégiben adták át a zöldség- és gyümölcsfeldolgozó üzemet, ahol új termékek is készülnek majd – hamarosan 100%-os zöldség- és gyümölcslevekkel bővül a termékpaletta.

Az elismerés nemcsak a Szimbiózis Alapítványnak, hanem a szervezet összes dolgozójának is szól. A Baráthegyi Majorság Községének, akik odaadó és lelkes munkája nélkül nem működne ilyen sikeresen ez a társadalmi vállalkozás. Éppen ezért a díjat a majorságban található Fűzfás Ház egyik lakója vette át, ezzel is elismerve az ő értékteremtő munkáját.

évi 2000 vendégnapot teljesítettek az elmúlt években. A hazai transzformációs turizmus úttörőiként náluk a vendégvárók a fogyatékosággal élő kollégák, akik pozitív szerepkörük kapcsán a társadalmi integráció hatékony képviselői. Itt mindannyian lehetőséget kapnak a személyre szabott és értékteremtő munkavégzésre. A cél az, hogy „mindenkinek legyen miért felkelnie reggel.”

„Jóra fordult az életem” – ezt mondja *Karcsi*, aki rendkívül nehéz körülmények közül érkezett az alapítványhoz. Szüleit elvesztette, az őt befogadók azt sem tudták, hogy képes-e írni, olvasni. Most a Baráthegyi Majorság Fűzfás Házában lakik és a konyha leglelkesebb dolgozója. Ez az első munkahelye, ahol fizetést kap és itt jutott hozzá élete első hallókészülékéhez is. Értelmi sérültként is teljes értékű munkát végez.

Karcsi és társai számára a növény- és állatgondozás, a finom falatok készítése vagy a vendégfogadás olyan elfoglaltság, amelytől hasznosnak, értékesnek és igazán boldognak érezhetik magukat. A Szimbiózis Alapítványnál abban hisznek, hogy mindenki képes dolgozni, a szakemberek feladata pedig az, hogy felismerjék, ki mire képes.

Az elkészült termékek magas minőséget képviselnek, nem tartalmaznak káros adalékanyagokat,

1% A FOGYATÉKOS FIATALOKÉRT
ADÓSZÁMUNK: 18432930-1-05

Egyvel-EGY másért!
TEGYÉL HOZZÁL TE IS 1%-ot!

Tegyük szebbé és örömtelivé a
fogyatékosággal élő fiatalok
mindennapjait!

SZIMBIÓZIS
ALAPÍTVÁNY

Iskolai érzékenyítés újra indulásáról



Budapest XVII. kerületének Rákosmente Önkormányzatával együttműködve az ÉTA Országos Szövetség több éve látogatja a kerület iskoláit és azokban érzékenyítő, szemléletformáló foglalkozásokat tartanak munkatársai. A foglalkozásokat az idei év első félévében a Lámpás '92 Alapítvány tagszervezetünk segítségével szervezzük és valósítjuk meg. A mintaprogramunkkal a fogyatékos-sággal, elsősorban értelmi és halmozott fogyatékos-sággal élő embertársaink elfogadását, társadalmi integrációját szeretnénk (elő)segíteni: a tanulók játékos formában ismerkedhetnek meg a legfontosabb fogalmakkal, a fogyatékos-sággal élő személyeket érintő

legmeghatározóbb témákkal és társadalmi környezettel. A koronavírus-járvány miatt a személyes találkozások elmaradtak az előző két évben, azonban idén a „rég”i formában, személyesen folytatódik a program. 2022-ben első alkalommal a Czimra Gyula Általános Iskolában, március végén pedig a Balassi Bálint Nyolcévfolyamos Gimnáziumban jártunk és töltöttünk el néhány tartalmas órát a gyermekekkel, tanáraikkal és tapasztalati szakértőinkkel. A foglalkozásokat tavasszal folytatjuk: április végén a Körösi Csoma Sándor Általános Iskola és Gimnázium, majd májusban a Zrínyi Miklós Általános Iskola diákjait látogatjuk meg.





Influenza, meghűléses betegségek I.

Gyógynövények

Az emberek a téli hónapok alatt sokkal fogékonyabbak a különböző betegségekre, elsősorban a légúti megbetegedésekre. Ilyenkor a helyes táplálkozásra is kevesebb figyelmet fordítunk, zsírosabb, vitaminokban szegényebb ételeket fogyasztunk. Kevesebb zöldséget és gyümölcsöt eszünk, ráadásul kevesebb napfény is éri a szervezetet. A vitaminraktárak kimerülnek, ezért fokozottabban oda kellene figyelni a létfontosságú vitaminok és nyomelemek pótlására, mivel ebben a hideg időszakban a leggyakoribbak a náthás és influenzás megbetegedések, a legyengült immunrendszer miatt.

Az influenzát az influenzavírus különböző típusai okozzák. Az **influenzás megbetegedések** és a **megfázás vagy nátha** között az egyik legjellemzőbb különbség, hogy míg az influenza panaszai hirtelen jelentkeznek, addig a náthás beteg állapota lassan rosszabbodik. Az influenza esetében igen magas láz alakulhat ki (gyakran 39 °C feletti), erős fejfájással és végtagfájdalommal, ugyanakkor rendszerint tüszögés nélkül. A megfázás esetén alacsonyabb láz vagy hőemelkedés alakul ki rendszerint, nem jellemző tünet az izomfájdalom vagy a fejfájás, ugyanakkor vezető panasz lehet a tüszögés. Az influenza szövődményei komolyak is lehetnek felnőttek esetében, például bakteriális tüdőgyulladás, agyhártya- és agyvelőgyulladás.

Az influenzavírusok az egyéb légúti fertőzések kórokozóihoz hasonlóan a köhögéskor, tüszögéskor és beszéd közben keletkező légúti váladékcseppecskék révén, **cseppfertőzéssel terjednek**. Minden évben, **késő ősztől tavaszig** találkozunk az influenzavírus által okozott járványokkal. A betegség világszerte előfordul. A vírus apró cseppecskékben sokáig fertőzőképes marad, ha a levegő relatív nedvességtartalma alacsony, és a hőmérséklet plusz 1–8 °C között van. A kézmosás akár 50 százalékkal is csökkentheti a fertőzés kialakulásának esélyét.

Influenzavírussal bárki megfertőződhet. **Leginkább azonban a gyermekek és a fiatal felnőttek, valamint az idősek és a krónikus betegek hajlamosak a betegségre.** Az influenza leginkább veszélyezteti azokat is, akiknek krónikus betegségükből adódóan meggyengült az immunrendszerük, vagy immunrendszert gyengítő gyógyszereket szednek. **Nekik kifejezetten ajánlhatók megelőzésre is a gyógyteák és egyéb termékek.**

A természetben találhatunk több gyógynövényt is, melyek enyhíthetnek a betegség által okozott kelle-

metlen tüneteken, és a megelőzésben is nagy segítségünkre lehetnek.

A **hársfa virágzata** olyan hatóanyagokat tartalmaz, amik együttesen izzasztó hatásúak. Csillapíthatja a köhögést, és fokozza a váladékképződést, tehát megkönnyíti a köhögés gyógyulását.

Csipkerózsa áltermés (csipkebogyó) tea, mely magas C-vitamin tartalmának köszönhetően hatékonyan támogatja az immunrendszert a betegséggel szembeni küzdelemben.

A **kakukkfű** gazdag illóolajban, melynek legfontosabb vegyülete nyák- és görcsoldó, emellett elpusztítja a baktériumokat, vírusokat és gombákat.

A **fekete bodza** virágaiból és hajtásaiból készült tea nagyon jó náthatea. Inhaláláshoz is jó, különösen fülfájásnál, rekedtségnél. Légúti megbetegedés esetén segíti a váladék felszakadását, gargizálóként is alkalmazhatjuk.

A **martilapu** az emberiség egyik legrégebbi köhögés elleni gyógynövénye, Kínában 3000 évre visszamenőleg van írásos anyaga.

Remek alapanyaga a különböző teakeverékeknek.

A **fodamenta** baktériumölő, a náthás időszakban köhögés csillapítására is használható.

A **bíbor kasvirág virágos hajtás** az egyik legnagyobb népszerűségnek örvendő gyógynövény megfázás ellen. Hatóanyagai segítik a vírusölő fehérjék aktiválódását és fokozzák az immunrendszer működését. –

HERBÁRIA gyógytea

A **lándzsás útifű** antioxidáns hatású, továbbá támogatja az immunrendszert. A belőle készített tea elsősorban légúti betegségek kezelésére jó, mivel nyálkaoldó és köhögéscsillapító. A torok nyálkahártyáját bevonva enyhíti annak gyulladását és megszünteti a köhögés ingerét. **(folyékony étrend-kiegészítő formában is, melyet gyermekeknek is ajánlhatunk finom íze miatt)**

A **Mályvalevél tea** légúti problémák esetén kitűnő megoldás lehet, használják hörgőbántalmakra és köhögéscsillapítóként is.

Az **Igazi édesgyökér tea** hatóanyaga régóta ismert növény. A köhögéscsillapításra és görcsoldásra természetes gyógymódot jelent.

Az **Orvosi pemetefű virágos hajtás tea** hatóanyaga köptető hatással rendelkezik, serkenti a hörgőkben levő váladék elfolyósítását, enyhítheti a légcsőhurut tüneteit.



Gondnok gondok...



Dr. Limbach Viktória

Sokat merengtem azon, hogy írjak-e erről a kérdésről, mert mint látni fogják, nagyon érzékeny téma, de arra jutottam, bizonyára nem véletlen, hogy ez a kérdés régóta foglalkoztat, mármint az, hogy az értelmi fogyatékossgal élő felnőttek szülei miért óvakodnak attól, hogy gondnokság alá helyeztessék felnőtt gyermekeiket.

A cselekvőképesség a polgári jog meghatározó fogalma, hiszen az, aki cselekvőképes maga köthet szerződést vagy tehet más jognyilatkozatot, saját cselekményeivel jogokat szerezhet és kötelezettségeket vállalhat.

A Polgári Törvénykönyvről szóló 2013. évi V. törvény (Ptk.) abból az elvből indul ki, hogy a cselekvőképesség minden embert megillet, annak korlátozására csak kivételesen, a törvényben meghatározott okokból és garanciális eljárási szabályok betartása mellett kerülhet sor. Minden ember cselekvőképes, akinek cselekvőképességét a Ptk., vagy a bíróság gondnokság alá helyezést elrendelő ítélete nem korlátozza.

A jog, fő szabály szerint abból indul ki, hogy minden ember képes saját érdekeit felismerni, ennek megfelelő akaratot kialakítani és azt egyértelműen kinyilvánítani, és döntéseinek következményeit, adott esetben jogkövetkezményeit viselni. Aki cselekvőképes, annak tehát megvan az ügyei viteléhez szükséges belátási képessége.

Tudjuk azonban, hogy előfordul, hogy egy nagykorú személy ügyei viteléhez szükséges belátási képessége a mentális zavara miatt – tartósan vagy időszakonként visszatérően nagymértékben csökkent, vagy tartósan teljes mértékben hiányzik, emiatt nem tudja a sa-

ját érdekeit felismerni, döntést hozni, és ennek következményeit viselni, ezért, és ekkor szükségessé válik a gondnokság alá helyezési per megindítása (vele szemben).

A gondnokság alá helyezés iránti pert a nagykorú személy együtt élő házastársa (bejegyzett élettársa), élettársa, egyeneságbeli rokona, testvére, a kiskorú személy törvényes képviselője, a gyámhatóság és az ügyész, mint felperes indíthatja meg, az alperes állandó lakhelye szerint illetékes bíróság előtt.

Fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy ez a per, bár alperese az érintett személy, mégis kizárólag az Ő érdekében folyik.

Ha az ügyben a bíróság dönt, akkor a gondnokság alá helyezés hatálya a gondnokság alá helyezésről rendelkező ítélet jogerőre emelkedését követő napon kezdődik el. A

bíróság dönthet úgy, hogy teljesen korlátozó gondnokság alá helyezi az érintettet, ebben az esetben helyette a gondnok lesz jogosult eljárni minden ügyben. Lehetőség van arra is, hogy a bíróság bizonyos ügycsoportokban meghagyja az érintett önálló döntési jogosultságát, és részlegesen korlátozó gondnokság alá helyezi az érintettet, ebben az esetben az érintett, mindazon ügycsoportokban, ahol korlátozta a bíróság a cselekvőképességét, a gondnok hozzájárulásával tehet nyilatkozatot.

Gyakorta találkozom azzal, hogy értelmi fogyatékossgal élő felnőttek szülei tartanak attól, hogy gyermekeikkel szemben megindítsák a gondnokság alá helyezési pert. Mikor ennek okát firtatom, sokszor azt a választ kapom, hogy itt vagyunk neki mi, úgyszincs vagyona, minek(?), vagy hogy az orvos úgyis tudja, mert ezer éve járunk hozzá...

Mindez igaz, de szembe kell nézni azzal, hogy az évek szállnak, a szülők sem élnek örökké, és az a felnőtt, nagykorú személy, aki ténylegesen a nagyvilágban az ügyei viteléhez szükséges belátási képességgel általában tartósan nem rendelkezik, a szülők elvesztésével rendezetlen jogi helyzetbe kerül, és kiszolgáltatottá válik annak, hogy őt cselekvőképesnek kell tekinteni, pedig valójában nem az. Nem folytatom, de csendesen azt javaslom, hogy az értelmi fogyatékossgal élő felnőttet gondozó szülők, indítsák meg a gondnokság alá helyezési pert, kezdetben vállalják a gondnok feladatait, és ha máshol nem, végrendeletükben, haláluk esetére nevezzenek meg gondnokot gyermekük javára.

dr. Limbach Viktória ügyvéd

Tájékoztatás a gyámos érzékenyítő képzés újraindulásáról

Az ÉTA Országos Szövetség idén folytatja a gyermekvédelem és gyámügy területén dolgozó szakemberek számára kidolgozott érzékenyítő, szemléletformáló képzési sorozatot személyes formában. A koronavírus-járvány miatt 2021-ben sajnos nem volt lehetőségünk személyes tréningeket szervezni, így külön öröm számunkra, hogy az idei évben erre újra lesz lehetőségünk. A képzés keretében a gyermekvédelmi és gyámügyi területen dolgozók betekintést kapnak az értelmi fogyatékossgal élő emberek világába elméleti és gyakorlati oldalról egyaránt, a fogyatékossgal kapcsolatos alapvető ismereteket a Szövetségünkhöz tartozó szakemberek és tapasztalati szakértők adják át a résztvevőknek. A szemléletformáló alkalmakon keresztül szeretnénk a mindennapok történéseit, hivatalos teendőit gördülékenyebbé, akadálymentessé tenni mind a fogyatékossgal élők, mind a szakemberek számára. A 2018 és 2020 közötti időszakban 39 alkalommal, 811 főt tudtunk megszólítani ország-szerte; egyéves kihagyás után 2022 májustól kezdődően pedig további 8 képzési alkalomra várjuk az érintett területeken dolgozó munkatársakat ország-szerte.

A Húsvét eredete, története

A húsvéti ünnep neve különböző nyelveken más és más. Közös eredete azonban, a húsvét héber neve, a pészah. A szó kikerülést, elkerülést jelent. Eredetileg a keresztény és a zsidó ünnep egybe is esett. A nácieai zsinat i. sz. 325-ben szabályozta a keresztény ünnepek rendjét, ekkor vált el a két ünnep ideje. A húsvét angol neve: passover, átrepülést jelent. Gyakorta használják az Easter elnevezést, mely a német Oster szóval együtt keresendő. Őse egy germán istennő, Ostara az alvilág úrnője, ünnepe a tavaszi napéjegyenlőség idején volt. Lehet, hogy neve az East, a kelet szóból származik, s a napfelkeltére utal. A szó a magyarban nem található meg, de Csíkményságon a húsvéti körmenet neve: kikerülés, más vidékeken a feltámadáshoz kapcsolódik. A magyar szó: húsvét, az azt megelőző időszak, a negyvennapos böjt lezárulását jelzi. A húsvét és a hozzá kapcsolódó ünnepek a mozgó ünnepek közé tartoznak, azaz nem esnek a Julián-naptár szerinti év ugyanazon napjára minden évben. A Nap mozgása mellett a Hold mozgásától is függ a dátum némileg a héber naptárhoz hasonló módon. A húsvét helyes időpontja gyakran vita tárgya volt. A húsvét egybeesik a tavaszi napéjegyenlőség idején tartott termékenységi ünnepekkel, melynek elemei a feltámadás, az újjászületés. Húsvét napja az 1582-ből származó egyházi szabályzat szerint a tavaszi holdtölte utáni első vasárnapra esik: március 22 és április 25-e közé. (Ezt mondja ki a nácieai zsinat határozata is i. sz. 325-ben). A húsvét kialakulásában fontos szerepet játszik a zsidó húsvét, a pészah. E val-



Tájékoztatás EASPD együttműködésről

Az ÉTA Országos Szövetség több éve tagja az EASPD (European Association of Service providers for Persons with Disabilities) nemzetközi ernyő-szervezetnek, mely összességében több mint 20 000 olyan szervezetet és szolgáltatást képvisel, amelyek a fogyatékossgal élőket támogatják valamilyen formában Európában. Az EASPD koordinálásával – több európai szervezettel közösen – lehetőségünk volt bekapcsolódni egy inkluzív oktatással kapcsolatos nemzetközi pályázatba, melynek az elbírálása még folyamatban van. Reméljük, hogy a pályázati bírálatot követően pozitív hírekkel tudunk jelentkezni.

lás tanítása szerint e napon ünneplik a zsidók az egyiptomi rabságból való menekülését. Az Ótestamentum szerint a halál angyala lecsapott az egyiptomiakra, a zsidók kapuja azonban egy frissen leölt bárány vérével volt bekenve, így az ő házuakat elkerülte. Az Egyiptomból való kivonulás történetét írja le a Hagada. A

keresztény egyház szertartásaiban a hosszú ünnepi időszak átfogja a kora tavasz és a nyár elejei hónapokat. Az előkészületi idő a nagyböjt, amely Jézus negyvennapos sivatagi böjtjének emlékére, önmegtartóztatására tanít. Ezt kisebb-nagyobb, ünnepek követik s a húsvéti ünnepkör a pünkösddel zárul. A ciklus a karácsonyi ünnepi szakasz párja, de jóval régebbi annál. Latin neve:

Septuagesima – hetvened, mert hetven napig tart, húsvéti időnek is nevezik. Húsvétkor ünnepe a kereszténység Jézus Krisztus feltámadását. A húsvét a legrégebbi keresztény ünnep és egyúttal a legjelentősebb is az egyházi év ünnepeinek sorában. A húsvét ünnepét megelőző vasárnap, virágvasárnapon arról emlékezik meg az egyház, hogy Krisztus pálmaágakat lengető tömeg éljenzése közepette vonult be számárháton Jeruzsálembe. A nagycsütörtök (zöldcsütörtök) Krisztusnak az Olajfák-hegyén történt elfogatását idézi emlékezetünkbe. Nagypéntek Krisztus Pilátus általi halálra ítélésének, megostorozásának és kereszthalálának a napja. Nagyszombat este körmenetekkel emlékezik meg a keresztény világ arról, hogy Jézus – amint azt előre megmondta – harmadnap, azaz húsvétvasárnap hajnalán feltámadt halottaiból.

(Forrás: <https://sulihalo.hu/ajanlo/aktualis-friss-hir-ujdotsag/4974-husvet-eredete-husvet-tortenete>)



Parmezános-tormás sonkatekercsek

Hozzávalók

Besamel mártás

- 2 ek vaj
- 2 púpozott ek finomliszt
- 3 dl tej
- szerecsendió ízlés szerint
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 50 g parmezán sajt (opcionális)

Töltelék (töltés, tálalás)

- 100 g ecetes torma (reszelt csemege, enyhén csípős)
- 5 db csemegeuborka
- 2 ek majonéz
- 50 g krémsajt
- 2 ek tejföl
- só ízlés szerint
- 5 g zselatin (+3 ek víz)
- 0.5 dl habtejszín
- 70 g parmezán sajt
- 400 gépsonka

Elkészítés

Besamel mártás

- A besamelhez vajon megpirítjuk a lisztet, majd felöntjük a tejjel, és sűrű krémet főzünk belőle. Sózzuk, borsozzuk, reszelünk bele szerecsendőt és parmezán sajtot.
- Hagyjuk teljesen kihűlni. Felhasználásig hűtőbe tesszük.

Töltelék (töltés, tálalás)

1. ● parmezánt lereszeljük, és a csemegeuborkákat finomra aprítjuk.
- A besamelt egy tálba kanalazzuk, hozzáadjuk a tormát, az uborkát, a majonézt, a tejfölt és a krémsajtot. Sózzuk, borsozzuk.
- A zselatint elkeverjük a hideg vízzel, majd hagyjuk megduzzadni. Keverjük hozzá a tejszínt, és mikróban pár másodperc alatt melegítsük fel. Hagyjuk kicsit kihűlni, majd keverjük hozzá egy-két evőkanállal a krémből, végül adjuk hozzá az egészhez, és keverjük el vele alaposan, nehogy csomós legyen. Tegyük a krémet hűtőbe. 15-20 perc alatt kellően megdermed, és tölthetjük is csillagsőves habzsákba.
- A sonkák egyik végébe nyomkodjunk a krémből (egyesével, egy kb. mutatóujnyi adagot). Majd csavarjuk fel őket, és kész is!
- A tekercsek mindkét végét kenjük meg egy kevés megmaradt krémmel, és forgassuk reszelt parmezánba.
- Díszíthetjük a maradék krémből kinyomkodott kis halmokkal, csírákkal, apró fűztojásokkal. Főtt vagy töltött tojásokkal és friss zöldségekkel tálaljuk.

Forrás: <https://www.nosalty.hu/recept/parmezanos-tormas-sonkatekercsek>

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

Nyomda: Keskeny Nyomda ISSN 1788-2877