



XXII. ÉVFOLYAM
2022. SZEPTEMBER

ÉTA-HÍREK



25
1997-2022

Beszámoló a mentálhigiénés tábor programjairól

Balatonmáriaifürdő, 2022. 06. 20–26.



Nagy örömmel tölt el minket, hogy ebben a sok kihívással teli 2022-es évben is, az ÉTA Országos Szövetség támogatásával és szervezésében megvalósulhatott számos család egyhetes, felhőtlen kikapcsolódása a már jól ismert balatonparti kistelepülésen, Balatonmáriaifürdőn.

A családok szerencsésen megérkeztek a táborhelyre, a bejelentkezések zökkenőmentesen történtek. Minden család elégedett volt a szobával. Miután mindenki kipakolt, és berendezkedett, egy rövid bemutatkozást követően megbeszéltük a szálláshely szabályait, és elintéztük az adminisztratív munkákat. Az este folyamán ismerkedtek egymással a családok, sokat beszélgettünk, mindenkinek volt mesélnivalója. Másnap gyönyörű időre ébredtünk, így mindenkiben egyszerre merült fel a gondolat: irány a strand! A heti program megvitatása

pedig várhat a vacsora utáni hűvösebb időre. A strandolás és a napsütés kicsit kiszívta mindenki energiáit, de volt még kapacitás kicsit beszélgetni a vacsora után a heti programokról, lehetőségekről, tervezgetni, ötletelni, felmérni az igényeket a családok részéről, majd ennek megfelelően alakítani a heti ütemtervet.

A családok többsége nyitott volt a közös programokra, gyorsan megtalálták a csoporttal a közös hangot, de volt, aki szívesebben töltötte a hetet a szűk családjával, és inkább az önálló szervezést preferálta. Természetesen ezt rugalmasan kezeltük. Az első napokban az egész közösséget érintő stabil programmá vált a délelőtti fürdőzés, labdajátékok a vízben, napozás. A másik gyakori pontja a napnak az esti beszélgetős, zenehallgatós program volt. Ez néha irányított beszélgetés-





sel kezdődött jövőbeli tervekről, lehetőségekről, élethelyzetekről. Mindenki szívesen osztotta meg jó és rossz tapasztalatait a csoporttal. A sportlétesítményben terveztünk közös labdajátékokat, pingpong versenyt a vállalkozó kedvűekkel, de sajnos nem kaptunk lehetőséget a terembe való bejutásra. Helyette tollaslabdázunk, vagy társasjátékokkal játszottunk, de ez azért az elmaradt pinpongozással nem vehette fel a versenyt.

A nagy közösségi terasz adta lehetőséget kihasználva, egy délután aszfalrajzolásba kezdtünk, amit zenehallgatás és vidám beszélgetés kísért, miközben palacsintatészta is kevert ki néhány lelkes szülő. Rengeteg palacsinta készült, mindenkinek bőven jutott lekváros, fahéjas és csokis egyaránt.

A hét folyamán lehetőség volt részt venni egy badacsonyi hajókiránduláson, amit a csoport többsége izgatottan várt. A kirándulás nagyon jól sikerült, sok élménnyel gazdagodott mindenki.

Több alkalommal tettünk közös sétát a kikötőhöz, és a várva várt fagyizás sem maradhatott el.

Egyik nap kis csoportokat alakítva Keszthelyre utaztunk. Többen megtekintettük a Festetics kastélyt, de volt, aki inkább csak sétált a városban, ismerkedett a nevezetességeivel. Egy hangulatos kisvendéglőben kisebb csoportokban megebedeltünk, majd a késő délutáni órákban mindenki visszautazott a szállásra.

Az utolsó nap közös vacsorával búcsúztattuk a hetet, mely elkészítésén az egész csoport munkálkodott. Bográcsban főtt a babgulyás. A mérsékelt tűz miatt kicsit hosszabb időre volt szükség míg elkészült, és egy leheletnyit csípősebbre is sikerült az átlagnál, de mindenki jó kedvűen és jó étvágygal fogyasztotta.

Vacsora után e-mail címeket cseréltünk. Papp Ágnes az ÉTA Szövetség vezetője meglátogatta a csoportot a hét folyamán, és lehetőség volt vele közösen kiértékelni a mögöttünk álló hetet a családok különböző tapasztalatairól beszélgetni, majd kezdtünk készülni a másnapi hazaútra.

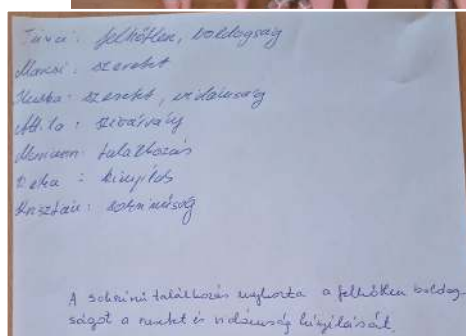
Búcsúzáskor a családok elmondták, hogy milyen jól érezték magukat és örömmel jönnének máskor is.

A nyaraltatás folyamán komolyabb gond, probléma nem volt. Az étkezésekre kapott ellátmány józan költségek mellett biztosítani tudta a meleg étel mindennapos beszerzését. Összességében elmondhatjuk, hogy egy jól sikerült, pihentető, ugyanakkor számos hasznos eszmecserével és élményekkel teli időszakokat tölthettünk együtt a családokkal. Ezúton köszönjük minden résztvevő család nevében az ÉTA Országos Szövetségnek, hogy lehetőséget biztosítottak a rászoruló családok életminőségének javításához.

Selmeci László, Selmeci Laura



Nyári rekreációs táborok



Az egyhetes ETA rekreációs programok célja a foglaltsággal élő embereket tartósan gondozó szakemberek pszichés egyensúlyának támogatása, a ki-

égettségi állapot elkerülésének és munkakörük hosszú távú megtartásának segítése (az ETA honlapjáról). A rendezvények a festői Regens Wagner Közhasznú Alapítvány vendégházában, Balatonmáriafürdőn valósultak meg.

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

Az általam tartott három turnusban összesen 8 szervezettől 23 segítő volt jelen a programokon.

A táborok az alábbi időpontokban zajlottak:

- július 11–17.
- július 18–24.
- augusztus 15–21.

Történtek ugyan nem várt események is, melyek próbálták megnehezíteni a heti kikapcsolódást, töltődést, a mentori program tervezett tematikáját, de a csoportok jelesen vizsgáztak a helyzethez való adaptálódást illetően.

Első nap a bemutatkozások és a megérkezés utáni elcsendesedést követően megbeszéltük jelen érzéseinket és az éppen minket foglalkoztató dolgokat – már, aki szívesen megosztotta ezeket a többiekkel –, a csoportszabályokat és a házirendet. Átbeszéltük a kötelező napi 2x1,5–2 órás közös találkozások és az opcionális közösségi programok kereteit.

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

- A három legfontosabb tudnivaló rólam
- Állandó jelzők

Mi az a tulajdonság, ami alapján azonosíthatónak vélik magukat – saját névadás, melyet az utolsó nap a csoport átnevezhetett (*Bolyhos Mariann, Dilemma Kata – Tiszta Kata, Türelmes Zita – Lipityókás Zita*).

A beszélgetések végeztével minden táborozó kapott egy befőttes üveget, amire ráírta a nevét. Mindenkinek rövid 1-2 szavas pozitív visszajelzést kell adnia mindennap, mindenkiről. Nyilván az első napokban ez inkább benyomás volt. A célom az volt ezzel a feladattal, hogy az emlékeken kívül, amikor szükség van a feltöltődésre, elővegyék az üveget, töltődjenek kicsit általa.

A mentori program tematikájában, egyebek mellett olyan területeket érintettünk, mint az önismeret, jelenlét, választás, megélés, átélés, meditáció, énidő, együttműködő kommunikáció.

Az opcionális közösségi programok, többek között olyan elfoglaltságok voltak, mint reggeli, bemelegítő jóga, közös étkezések, közös fürdözések a Balatonban, esti közösségi programok – társasjátékozás, séta és fagyizás – felfedezve a település (mely fagy nagyhatalom) összes cukrászdáját –, késő esti önfeledt játék a strand játszótérén.

A három csoportban létrehoztunk egy-egy Messenger-beszélgetést a rendezvény képei, videói megosztására és az egymással való könnyebb kommunikáció kedvéért. Ide töltöttük fel az egyik résztvevő által felvett reggeli jóga rutinanyagát is.

A témákról segítő kérdéssor keretében vázlatot készíttettem, melyet a csoporttagok rendelkezésére bocsátottam, hogy a táborban elkezdett önfejlesztő munkát a továbbiakban is gyakorolni tudják. Hiszen a testi-lelki egyensúly megtalálása a kulcs, hogy minél boldogabb és teljesebb életet éljünk, amely a segítő szakmában különösen fontos és mindannyiunk megelégedésére szolgál.

Sarkadi Gabriella

(Éneklős Gabi – a végén átnevezve: túlsokoldali, higgadt Gabi)





ÉTA Országos Szövetség Családi mentálhigiénés tábora

III. turnus – 2022. augusztus 22–28.

A családi tábor 5 család 18 fővel és 2 fő ÉTA-kísérővel indult.

A családok összességében 10 fő gyermek és 8 fő felnőttel vettek részt a táborban.

Az ÉTA Országos Szövetség a szálláson felül napi étkezési hozzájárulást biztosított a résztvevőknek.

Az ebéd és vacsora fakultatív módon zajlott, illetve a szervezett program részeként közös bográcsozás és palacsintasütés gazdagította azt. A családok megismerkedhettek a Somogy Megyei Rendőrfőkapitányság marcali munkatársain keresztül az általuk éppen aktuálisnak gondolt közlekedésbiztonsági tudnivalóival. Közös meglátogattuk Balatonszentgyörgyön a Csillagvár múzeumot. Az odautazás fakultatív módon – ki vonattal, ki kerékpárral illetve autóval közelítette meg azt. A múzeumba a vonattal érkezők egy kiadós gyalogtúra végén érkeztek meg. A múzeum megtekintése után a Csillagvár étteremben fogyasztottuk el a bőséges ebédet, majd az általunk választott közlekedési eszközzel tértünk vissza a táborba. A program során a kínálatokból választható helyekre egy nap a családok egyénileg látogattak. el. Volt aki Keszthelyre, Balatonlellére illetve Marcaliba látogattak. A Regens Wagner Lakóotthon vezetője szóban bemutatta az érdeklődőknek a ház és az alapítvány múltját és tevékenységét is. Csütörtök délelőtt a táborvezetők által beszerzett alapanyagokból bográcsos paprikás krumplit készítettünk. Mindenki képességei szerint kivette részét a feladatokból. Volt aki hagymát, krumplit pucolt, volt aki a bogrács tűzbiztos elhelyezését oldotta meg, volt aki elmondta saját házi receptjét csipetke ügyében, melyet ez alapján elkészítettünk. A virsli és kolbász feldarabolása is hatékony feladatnak bizonyult. Amíg a bográcsban készült a közös ebéd, a társalgóban pudingos keksztorta alkotása volt folya-



matban. A közös ebédet megtisztelte jelenlétével Papp Ágnes az ÉTA Országos Szövetség elnöke. Közös megünnepeztük a Szövetség fennállásának 25. éves évfordulóját. A program részét képezte egy közös, de mégis fakultatív hajókirándulás is. A Balaton meghódítása a hét második felére esett, mivel az első három nap borús, esős volt. Az esti programokban szerepelt a közös filmnézés az örök klasszikusokból válogatva, mint pl. a *Macskafogó Mr. Tájfellel*, vagy *Bud Spencer-Terence Hill* nevével fémjelzett *Külön dühbe jövünk*, vagy a *Kincs ami nincs*. A kártyapartik is a választható közösségépítés és közös beszélgetés részét képezték. A beszélgetések remek alkalmakat teremtettek arra, hogy a családok megbeszélhessék egymással az éppen aktuális problémáikat, illetve a rejtett erőforrások is felszínre kerülhettek. A nyaraló családok elmondták, hogy nagyon köszönik az ÉTA Országos Szövetségnek azt a lehetőséget, amivel így egy hetet eltölthettek a Balaton mellett.

A tábor problémamentesen zajlott és ért véget.

Pápai Hajnalka, mb. táborvezető



ÉTA Diák Önkéntes és Közösségi Szolgálat az Esztergomi Montágh Imre EGYMI-ben



Az ÉTA Országos Szövetség Diák Önkéntes és Közösségi Szolgálat nyári érzékenyítő tábora 2022. július 27.–augusztus 3. között került megrendezésre Balatonmáriafürdőn. A táborba Mezőberény, Mezőkovácsháza, Budapest XV., és XVII. kerület, Martonvásár és Esztergom egy-egy iskolájával az ÉTA Szövetség együttműködési megállapodást kötött.

Összesen 25 fő diák és 7 fő koordinátor tanár vett részt a táborban. A tábor programjában a Marcali Rendőrkapitányság munkatársai közlekedésbiztonsági előadást, majd a koordinátor tanárok – *Acsai Évi* elsősegély alapismeretek, *Vadoba Melinda* Franciaország szépségei, *Kolozsi Tamás* Magyarország vízi világának csodái előadást tartottak, *Enyedi Krisztián* és *Molnár Mária* QR-kódos, szentjánosbogaras, festmények – kicsit másképp programját ismerhették meg a diákok, míg *Juhász Zsuzsanna* a főzés-tortakészítés-palacsintasütés rejtelmeibe vezette be a diákokat.

Az ÉTA Országos Szövetség 25. születésnapját is megünnepelték a diákok – hideg tortacsodákkal, *Papp Ágnes* elnök megtisztelő jelenlétében. A vendéglátó Regens Wagner Ház lakóival retropartit táncoltak végig a diákok. A tábor program részeként pénteken hajóval Szigligetre kirándultunk közösen, ahol megmáztuk a várhegyet is. A program fakultatív részeként Napfelkelte–Napnyugta és csillaghullásvadászat közben csodálhatták meg az égboltot.

Természetesen a Balaton meghódítása – fürdés formájában – sem maradhatott el. Köszönjük az ÉTA Országos Szövetségének ezt a csodálatos nyaralást!

Pápai Hajnalka, DÖKSZ programfelelős

Gondolatok a táborban

Felbecsülhetetlen érzés, hogy immáron harmadik éve részese lehettem ennek a csodálatos jutalomtábornak. Az eddigi években mindig a búcsúzás volt a legnehezebb, elköszönni úgy, hogy nem lehet tudni a következő találkozás idejét. Remélni lehet, hogy jövőre ugyanitt, ugyan így, de annyi minden változhat. Ugyanakkor, ahogy a dal is mondja, amire táncoltunk: „El kell menj, hogy haza találj...”. Bizony, minden búcsú, ölelés, minden szó és minden reményteljes vágyakozás az újra találkozásra, ki-

alakította bennem – ide hazajárok. Kevés olyan hely van a világon, ahol szívesebben töltenék el a nyárból egy hetet. Hiszen minden annyira teljes. A Regens Wagner ott-hon paradicsomi körülményeket biztosít számunkra és emellett az itteni táborozók figyelemmel és szeretettel fordulnak egymás felé. Hálás vagyok, hogy az ország különböző részeiből ismerhettem meg diákokat. Rengeteg új, szoros kapcsolatot szereztem, illetve korábbi, itt szerzett barátságaim is megerősödtek. A koordinátor tanárok odaadó szeretete és figyelme még feledhetetlenebbé tette a tábori élményt. A különböző színes programok, mint például a „francia nap” vagy a rendőrök előadása, vagy éppen az elsősegély gyorstalpaló előadás mind-mind formáltak abban, hogy hogyan tekintsek a világra. A kedvenc programom a közös főzés és sütés volt. Úgy érzem, hogy a nagy közös cél érdekében felosztott apró, személyre szabott feladatok összekovácsolták a csapatot. Mindenki végezhetett a számára legideálisabb részmunkát. Együtt sírtunk azzal, aki éppen a hagymával került összetűzésbe. Türelemmel és segítőkészséggel fordultunk egymáshoz. Ilyen példamutató munkafolyamatok után jó érzés volt megvándorolni az otthon lakóit munkánk gyümölcseivel, illetve megünnepelni mindenki születésnapját, így az ÉTA 25. születésnapját is.

Köszönök mindent!

Balatonmáriafürdő, 2022. augusztus 2.

Julcsi

Egy koordinátor gondolatai

Gondolataimban elveszve tűnődöm azon, mit is írnak. Az élmény amit ilyenkor szereznek a „speciális” tanulóink minden szempontból csodálatos. Igaz, hogy ez egy jutalom számukra, valami amiért „megdolgoztak”, de ez nem jelenti azt, hogy nem emelhetjük pódiumra az ÉTÁ-t azért, hogy ezt a lehetőséget megadja számukra, számunkra. Csodálatos látni fiataljainkat vegyülni a többségi intézmények diákjaival, és látni mosolyukat az arcukon. Évről évre figyelhetem ezt és mindig arra a megállapításra jutok, talán nincs veszve a jövő, ha olyan csodálatos – intelligens, érzékeny fiatalokat nevelnek a „kollégáim”. Minden tisztelem az Övék. Fáradtan, de emlékekkel és érzésekkel telve térünk haza. Bármit hozzon a jövő, csak remélni tudom:

„Jövőre ugyanitt!”

Enyedi Krisztián



Véget ért a nyár, véget értek a nagyszerű családi nyári táborok



Idén is gyorsan véget ért a nyár, így véget értek a nyári táboraink is. Az idei évben 3 családi táborot tartottunk. A szezont egy szuper csatapattal kezdtük el: 6 tagszervezetünkől 7 család, összesen 20 fő nyitotta meg Balatonmáriafürdön a nyári táborokat. Velük 2022. június 13-19. között a Regens Wagner Alapítvány vendégházában töltöttünk el egy aktív és tartalmas hetet.

A pihentető környezetben a családoknak volt lehetőségük együtt és önállóan is kikapcsolódni, strandolni vagy éppen felfedezni a környező településeket és látnivalókat. A résztvevők hamar megtalálták a közös hangot, nyitottan és érdeklődően fordultak a programkoordinátorokhoz és egymáshoz is egész héten. Az önállóan szervezett családi kirándulásokon, elvonulásokon kívül a közös programokon is szívesen részt vettek, tartalmas beszélgetések és jókedv jellemezte a Balatonon töltött egy hetet.

Az első estét egy közös beszélgetéssel indítottuk, majd egy körbe rendeződve mindenki röviden mesélt magáról és arról, hogy mit szeret csinálni. Bár több család fáradt volt a hosszú utazástól, egy közös Activity-partyra és egy késő estig tartó beszélgetésre még maradt energia a nap végére is.

A második naptól felsorolni is nehéz, mennyi minden fért bele az egy hétbe... A családok igényeire reagálva szinte minden napra formálódott valamilyen közös program, ami a szülők és a fogyatékkal élő családtagok számára is izgalmas volt. Nézzük hát, mik voltak a legemlékezetesebb közös pillanatok a hét további részében.

Alkalmazkodva a hűvösebb időjáráshoz, kedden közös ebéd után több családdal közösen félsétáltunk a szomszédos Bokros-hegyre és a Balatonra néző kilátóba. Büszkéek vagyunk mindenkire, aki teljesítette ezt a „kis” sétát! Több mint 7 km-t sétáltunk együtt kellemes tempóban, így bőven volt lehetőség ismerkedni, beszélgetni és együtt „szenvadni”. Estére – némi pihenés és vacsora után – még szinte mindenkiben maradt erő egy közös fagyizáshoz és naplementenézéshez a közelről.

Szerdán már az időjárás is kedvezett a strandolni vágyóknak! Többen végre élvezhették a Balatont és a napsütést, amire hétfő óta vártak. Délután, estefelé lel-

kesen álltunk neki csapatosan a bográcsos paprikás krumpli előkészítéséhez, ami – bár 20 főre mindannyiunknak kisebb kihívást jelentett –, másnap el is fogyott az utolsó krumpliig.

A csütörtöki nap az egyik legjobban várt nap volt, eljött a hajókázás napja! Néhány család a rövidebb séta-hajózást választotta, a kevésbé fáradtak pedig bevállalták a kétszer 2 órás hajóutat Badacsonyba. A 2 órás hajóút után még a hegy felé is tettünk egy kisebb – bár 30 fokban inkább nagyobbak tűnő – kitérőt is, amit szintén hősiessé teljesített mindenki! Kicsik és nagyok, fiatalok és idősek húzták magukat és tolták egymást a hegy felé és vissza. Gratulálunk mindenkinek utólag is ezért a kitartásért!

Péntekre már valódi strandidő volt, azonban a délelőtti strandolás után délután közkívánatra Balatonfenyves felé vettük az irányt, és kipróbáltuk a helyi kisvasutat is. Egy pénteki nappól nem hiányozhat a buli és a tánc sem, vacsora után partisarkot alakítottunk ki, és elkezdődött a zenés-táncos multság.

Nem gondoltuk, hogy ezt még felül lehet műlni, de a zárónapon több mint 100(!) palacsinta készült el a résztvevő családok, fiatalok aktív részvételével, majd ezt követően jó hangulatú záróbuli és beszélgetések zárták az ÉTA 2022-es évének első családi táborát.

A közös beszélgetések során érdekes és értékes embereket ismerhettünk meg, reméljük, hogy a családok számára is maradandó emlékként marad meg a tábor, és szívesen emlékeznek vissza az egyéni és a közös élményeikre is.

Köszönjük a családoknak az aktív részvételt, reméljük, hogy találkozunk még a jövőben!





**25 éves az Értelmi Sérülteket Szolgáló
Társadalmi Szervezetek és
Alapítványok Országos Szövetsége**

Fővédnök:
Nyitrai Zsolt
Miniszterelnöki Megbízott

Védnök:
Fülöp Attila
Gondoskodáspolitikáért Felelős Államtitkár
Belügyminisztérium



MEGHÍVÓ

**„A civil társadalom szereplőinek útja, kihívásai
a XXI. század második felében és az után”**

című születésnap szakmai konferenciára

2022. szeptember 23. (péntek) 10:00-16:00

Danubius Hotel Aréna



A konferencián való részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött.

Regisztrálni a következő linken keresztül lehet:

<https://forms.gle/CMWoPsXPDfGNVEP29>

Jelentkezési határidő: 2022. szeptember 16.



PROGRAM

Az ÉTA Országos Szövetség 25 éve, és ami körbeveszi

9.00 - 10.00	Regisztráció,
10.00 - 10.10	Megnyitó, köszöntés <i>Papp Ágnes, elnök - ÉTA Országos Szövetség Fülöp Attila, Gondoskodáspolitikáért Felelős Államtitkár</i>
10.10 - 10.20	XV. kerületi László Gyula Gimnázium közösségi szolgálatos diákjainak műsora
10.20 - 11.00	Akkor és most: 25 éves az ÉTA <i>Papp Ágnes, elnök - ÉTA Országos Szövetség Jakabonyi László, Kormányzati elnök - Szombathelyi Alapítvány (Munkács) Dr. László Viktória, jogász - ÉTA Országos Szövetség Palatin Gyuláné, pénzügyi munkatárs - ÉTA Országos Szövetség</i>
11.00 - 11.20	KÁVÉSZÜNET
11.20 - 11.50	Fogyatékos és hazai érdekvédelem: Hol tartunk 2022-ben? <i>Civil szervezetek szerepe a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló törvény végrehajtásában Ponfán Ákos, ügyvezető igazgató - Kézrefogva Alapítvány Civil fenntartók felelőssége a megkezdett szolgáltatások további biztosításában. Előre menekülni vagy visszalépni? Dr. Saller Attiláné, elnök - Fény Felé Alapítvány (Debrecen)</i>
11.50 - 12.10	Hazai együttműködések: Bemutatkozik a CÉHálózat és a HSOÉSZ <i>Fogyatékosokkal illetet képviselő szervezetek összefogása, hatékonyságának tapasztalatai és fontossága Nehézbel - Oláh Henriette, elnök - CÉHálózat Egyesület Együttműködésben a súlyosan halmozottan fogyatékos emberekért Puzsafföldi Judit, elnök - Halmozottan Súlyosk Összeesélyesítő Szövetsége</i>
12.10 - 12.30	Nemzetközi együttműködések: Bemutatkozik az EASPD (angolul) <i>A legfontosabb nemzetközi prioritások és a legnagyobb nemzetközi kihívások a fogyatékosügy területén Thomas Bignol, Head of Policy - European Association of Service providers for Persons with Disabilities (EASPD)</i>
12.30 - 12.40	Nagy Krisztina énekel (Nem Adom Fel Alapítvány)
12.45 - 13.30	EBÉD



PROGRAM

Fókusz témák: Legnagyobb kihívásaink

13.30 - 13.50	Ottthonápolási nehézségek - Idősödő fogyatékosokkal élők a családban <i>Schilling Magdolna, elnök Gondoskodás Gyermeknevelési Alapítvány</i>
13.50 - 14.10	Van-e átjárhatóság? - Bentlakásos intézményrendszer és az idősödő ellátottak <i>Molnár István János Fogyatékosügyi szakértő</i>
14.10 - 14.30	Gondolatok a mentálhigiénés tréningek során született csoportvezetői tapasztalatokról <i>Dr. Preisz Éva Eszter pszichológus, pszichoterapeuta, önismereti csoportvezető</i>
14.30 - 15.00	KÁVÉSZÜNET
15.00 - 15.30	Kerekasztal I. - A munkatársak mentálhigiénés támogatásának lehetőségei <i>Fő kérdések: Mik a legnagyobb kihívások a munkatársak mentális jóllétének elősegítésében? Hogyan tudjuk őket segíteni a kihívásokkal teli időszakban? Felvezető és moderátor: Dr. Preisz Éva Eszter</i>
15.00 - 15.30	Kerekasztal II. - Átalakulóban lévő szolgáltatási igények <i>Fő kérdések: Hol a helye az egyre idősödő fogyatékosokkal élőknek? Hogyan lehet őket - és családjukat - legjobban támogatni? Felvezető és moderátor: Molnár István János</i>
15.30 - 16.00	A nap összefoglalása, zárása <i>Papp Ágnes, elnök - ÉTA Országos Szövetség Nagy Krisztina énekel (Nem Adom Fel Alapítvány)</i>

KÍSÉRŐ PROGRAMOK:

- Tagszervezetünk kiemeltjeinek bemutatása, „mini kiállítások”;
- Diák-önkéntes szolgálat tanulói „nyitott könyvtár”-Aém várják az érdeklődőket;
- A Lámpás IQ Alapítvány képeinek kiállítása az előtérben nézhető meg;
- Színenben ÉTA filmetek, valamint programjainkon, programjainkól készült fotókat mutatunk be.



Mindenszentek ünnepére készülve



November 1-je mindenszentek ünnepe, november 2-a a halottak napja a keresztény világban. Mindenszentek (latinul: *festum omnium sanctorum*) a katolikus egyházban az összes üdvözült lélek emléknappja, a protestánsok az elhunytakról emlékeznek meg ilyenkor. A halottak napja fokozatosan vált egyházi ünnepből az elhunytakról való általános megemlékezéssé.

A 4. században mindenszentek ünnepét a pünkösd utáni első vasárnap ülték meg, az ortodox keresztény egyház ma is ekkor tartja. A kezdetben az összes keresztény vértanúra, később „minden tökéletes igazra” emlékező ünnep a 8. században tevődött át november 1-jére, egy kelta ünnep időpontjára. (A mindenszenteket megelőző naphoz kapcsolódik halloween, az *All Hallows Eve* kifejezésből származó elnevezés magyarul annyit tesz: mindenszentek éjszakája. Ez a kóbor lelkek, a kelták halotti istenének éjszakája.) *Jámbor Lajos* frank császár 835-ben *IV. Gergely pápa* engedélyével már hivatalosan is elismerte az új ünnepet, amikor a tisztítótűzben megtisztult, már a mennyekbe jutott üdvözültekre emlékeznek.

Általános szokás, hogy mindenszentek napján rendbe teszik, virággal díszítik a sírokat, amelyeken gyertyát gyújtanak a halottak üdvéért. A gyertya fénye az örök világosságot jelképezi, a katolikus egyház szertartása szerint a „temetők nagy keresztjénél” ma is elimádkozzák mindenszentek litániáját, és megáldják az új síremlékeket. Magyarország egyes vidékein ezen a napon harangoztattak a család halottjaiért, máshol ételt ajándékoztak a szegényeknek. Sokan úgy tartották, hogy a halottak ezen az éjszakán kikelnek a sírból, ezért a családi lakomán nekik is terítettek, és min-

den helyiségben lámpát gyújtottak, hogy eligazodjanak a házban. Egyes falvakban ezen a napon választották meg a bírót, fogadták fel a cselédeket.

Mindenszentek Magyarországon 2000. óta, fél évszázad után ismét munkaszüneti nap. Az ünnep 2013-tól újra kötelező egyházi ünnep, ami a gyakorlatban azt jelenti, hogy a katolikus hívők számára kötelező a szentmisén való részvétel. A november 2-i halottak napja jóval későbbi eredetű: *Szent Odilo* clunyi apát 998-ban vezette be emléknappént a clunyi bencés apátság alá tartozó bencés házakban. Hamarosan a minden kívül is megülték, és a 14. század elejétől a katolikus egyház egésze átvette.

A megemlékezés a halottakról, elhunyt szeretteinkről, az értük való közbenjárás a purgatórium (tisztítóhely) katolikus hittételén alapul. Azoknak, akik *Isten* kegyelmében hunytak el, de törlesztendő bűn- és büntetéstehet van még lelkükön, *Isten* színe előtt meg kell tisztulniuk. Lelkileg nagy vigasztalás a hátramaradottaknak, hogy imával, vezekléssel, szentmisével tehetnek valamit elköltözött szeretteikért. E napon gyertyákat, mécseseket gyújtunk elhunyt szeretteink emlékére. A szokáshoz kapcsolódó népi hiedelem szerint ennek az a célja, hogy a „véletlenül kiszabadult lelkek” visszatáljanak sírjukba, ne kísértsenek, ne nyugtalanítsák az élőket. Azért kell megszépíteni ilyenkor a sírokat, hogy a halottak szívesen maradjanak lakhelyükben. A bukovinai magyarok – ahogy más kultúrákban is szokásos –, még ennivalót is vittek ilyenkor a temetőbe.

(Forrás: <https://mult-kor.hu/honnnan-ered-a-mindenszentek-unnepe-20191101>)



„Őszbe csavarodott a természet feje...” Ősszel hal meg a természet. Ez a képzet minden műveltségben kísért. A szoláris mítoszokban és mesékben az őszt jelzi, amikor a hős életútja lejtőre kerül. Igen kifejező ebből a szempontból, hogy az ősz mellé hol, milyen égtájat, színt, elemet, temperamentumot és más egyebet rendelnek. Az ősz égtája rendszerint a nyugat (napáldozat!), színe a négy alapszín közül vagy a kiontott vér vöröse (mert ilyen az őszi természet, a frissen sajtolt szőlőlé színe), vagy fehér, hiszen az őszi táj, miként az Öregedő ember haja is, már deresedik (fehér pl. a gyász, az ősz és a nyugat színe Kínában). Lehet azonban fekete is, mivel a lombja vesztett fa, a felszántott föld feketéllik. A csillagászati ősz szeptember 23-án kezdődik. (A déli féltekén e napon kezdődik a csillagászati tavasz.) Ettől kezdve a Nap a Baktérítő felé távolodik az Egyenlítőtől, sugarai egyre laposabb szöveget zárnak be a földtengellyel. Ezért az északi féltekén rövidülnek és hűlnek a nappalok, közelít a tél. A meteorológiai ősz Európában már szeptember elején beköszönt. A régi kelták és a kínaiak viszont már augusztus elején megölték az ősz kezdőünnepét, náluk az őszi napéjegyenlőség napja az évszak zenitje, annak eszmei közepét foglalta el. A kínai naptárban például az ősz augusztus 7-én kezdődik és november 6-áig tart, s az őszpont az évszakot majdnem pontosan kétszer másfél holdhónapra, 46 illetve 44 napra osztja. A kínai és japán őszt a krizantém-ünnepek aranyozzák be. Ez a virág, melyet Európa csak a XVIII. század végén ismert meg, a japánok és kínaiak „őszi rózsája” volt. Nyílásának ideje miatt e gondolatot Európa is átvette, így lett a krizantém az ősz szimbóluma, a temetők halottak napja díszé nálunk is.”

Szeptember

A régi római naptár márciustól számított hetedik hónapja eredetileg csupán egy sorszámot kapott. E fantáziátlan sorszámnevet – *latin September, September mensis* („Hetedik”, „Hetedik hónap”) akkor sem cserélték fel másra (kivéve egy rövid időszakot, amidőn a rossz emlékü *Néró Germanicus* császár önmagáról Germanicusnak nevezte el), amikor hónapunk a kilencedik lett...

Szeptembert repülő, nevető ifjú személyesítette meg, bíborruhában, fején köleskoszorúval. Jobbjában Mérleggel, a hónap jelével, baljában szőlővel és más gyümölcscsel teli bőségszaru. Az ifjút szőlő koszorúzza *Ceres* is helyettesítheti. A bíborruha – CESAR-t; RIPA

Előretékinő hónapsoroló

magyarázata szerint – a „királyi” hónapnak járó viselet. E címet pedig azért kapta, mert bőkezűbb, mint társai (az ötletet a pirosodó lombok adhatták, a vörös szín majd mindenütt hagyományosan az ősz színe). Elsősorban szüret ideje. A szeptembert szüretelő alakok is jelképezhetik: szőlőt szedő, szőlőkoszorús, teli puttonyos, „meztéláb” szőlőt taposó parasztok. A hónap régi magyar nevei: Mérleg hava, Szent Mihály hava. Az előbbi a Mérlegjegy szeptember utolsó dekádjában kezdődő uralmára utal (időszámításunk kezdetéig az Őszpont a Mérleg csillagképbe esett), Szent Mihály arkangyal viszont a szeptember utolsó, és a Mérleg első dekádjának legrangosabb szentje....”

Október

Hónapunk neve a latin October, „*Nyolcadik*” hónapnévből ered, mivelhogy a régi római naptárban az évkezdő márciustól számítva ez volt az év nyolcadik hónapja. Egyedül *Domitianus* császár tett kísérletet a név megváltoztatására, amennyiben önmagáról neveztetette el. Rossz császár volt, a „domiciánus” hónapnév nem kellett senkinek. Róma októberi ünnepei a márciusi jeles napok tükörképei. A földműves, a halász, a hajós és a katona a márciustól októberig tartó nyári időszakban volt aktív. Márciusban tolt vízre a hajóját, vette elő a szerszámain, fényesítette ki a fegyvereit, és októberben vontatta partra, rakta el őket, illetve olajozta meg az utóbbiakat, hogy a téli nedvességtől be ne rozsdásodjanak. Mindaz a tevékenység, aminek megkezdésére márciusban ünnep adott jelt, októberben ünneppel zárult.

November

Naptárunk 11. hónapja a régi római kalendáriumban a kilencedik volt, latin neve, *November* is azt jelenti, „kilencedik”. Bár a római nép novemberben is talált alkalmat az ünneplésre – ilyen időszak volt a *Ludi Plebii*, „plebejus (ünnepi) játékok” két hete (nov. 4–17.) a maga futóversenyeivel és színielőadásaival –, nem örököltünk Rómától jeles novemberi ünnepnapokat. A hónapot illő módon őszi lombszín ruhájú, repülő ifjú jelképezte, fején bogyós olajágkoszorúval (a mediterrániumban november az olajbogyó szüret kezdete). Az alak baljában a hónap terményeivel, répa- és káposztafélékkel teli tálat tart, jobbában pedig a Nyilas jelet, hiszen november 23-a a Nyilas „védjegyű” csillagászati hónap kezdete. November egy másik antik eredetű jelképe a nyilazó vagy nőrabló kentaur a Nyilast személyesíti meg. Mezőgazdasági munkák szerint ökrökkel szántó, vető, olajbogyót szüretelő, ló hajtotta olajprésel dolgozó paraszt, disznókat makkoltató pásztor volt a helyi éghajlattól függően november jelképe. A hónap régi magyar neve: Nyilas hava, illetve a Nyilas hónap első dekádjának legjelentősebb szentje után *Szent András* hava volt...”

Forrás: Jankovics Marcell: Jelkép kalendárium – Csokonai Kiadó



Pillanatképek

/részlet/

Gyógynövényekkel a vírusok ellen



A jelenlegi vírushelyzetben gyakran tanáctalantul állunk – mit tehetünk egészségünk védelmében, kinek higgyünk? – a sok elhangzott információból. Lássunk pár jó tanácsot, terméket, amik hasznunkra válhatnak ezen időszak átvészelésére. A gyógynövények, mint oly sok más esetben most segítségünkre lehetnek. Lásuk 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 Monographs)

Csípkerózsa áltermés (*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 szakirodalom szerint kedvező hatással rendelkeznek a belőle készült kivonatok és gyógyteák. Gyógyhatását magas polifenoltartalmának köszönheti. Természetesen előforduló antioxidánsokat tartalmaz. Az antioxidánsok segíthetik a szervezet ellenálló képességét, támogatják az immunrendszert. Teája jellegzetes gyógynövény ízű, kesernyész.

Ha betartottuk a személyi és környezeti higiénia fontos intézkedéseket, akkor nem maradt más hátra, mint a legfontosabb lépés, szervezetünk ellenállóképességének erősítése, karbantartása. Immunrendszerünk karbantartása sokkal komplexebb feladat annál, mint aminek lát-

szik. 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. Ha valami oknál fogva rotszegény a táplálkozásunk érdemes lehet *útifű maghéjjal* feldobni ételünket. Emellett ügyeljünk a bő folyadékbevitelre!

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

- zsírintes testtömeg megtartása
- immunsejtek termelése.

Hasznosulásukhoz a B6-vitamin elengedhetetlen. A fehérjék étrendi forrásai: húsok, halak, tej- ill. tejtermékek, gabonák, hüvelyesek. Esszenciális zsírsavak bevitelére 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 étrendkiegészítő formában pótolni.

Halolaj kapszula? humorális és sejtes immunitást egyaránt stimulálja. Halolaj kapszulában E-vitamin is található, mely szintén fontos az immunrendszer és a különböző fertőzések legyőzésében. Az E-vitamin az alábbi fontos szerepeket látja el: 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 13 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. Ha valami oknál fogva mégsem elégedő az étkezésekkel elfogyasztott mennyiség, nem tudunk figyelni a változatos étrendre, akkor koncentrált formában az étrendkiegészítő termékek is megoldásként szolgálhatnak.

A D3-vitamin egy zsírolékelő vitamin, mely szerepet játszik testünk immunfolyamataiban is, a C-vitamin pedig szintén hozzájárul szervezetünkben az immunrendszer normál működéséhez.

A C-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez és a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.

A *homoktövis* (*Hippophae rhamnoides*) termését a tibeti gyógyítók már régóta alkalmazzák, magas természetes C-vitamin tartalma miatt hatékony kiegészítője lehet étrendünknek.

A *kasvirág* (*Echinacea purpurea*) magas polifenol tartalommal rendelkező gyógynövény, segíti a szervezet ellenálló képességének megerősödését, a népi gyógyászatban hatalmas jelentőségű gyógynövény.

A *grapefruit* gyümölcsöt az 1600-as években fedezték fel Barbados-szigetén a botanikusok. Nemcsak a gyümölcshús, hanem a grapefruit magja is értékes összetevőket tartalmaz. A C-vitamin pedig hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez és a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.

A *D-vitamin* egy igen sokrétűen kutatott, mára már hormonnak nevezett vitamin, amely sokrétűen befolyásolja immunrendszerünk. Az adaptív (szertett) 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 napsütéses 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!



Legegyszerűbb vegán sütőtök krémleves

Hozzávalók:

Krémleves

- 2 ek napraforgó olaj
- 1 db vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- fahéj ízlés szerint
- gyömbérpor ízlés szerint
- szerezcsendió ízlés szerint
- chilipehely ízlés szerint
- 75 dkg sütőtök
- 2 db közepes burgonya
- 1 l alaplé
- só ízlés szerint
- 2 dl mandulatej

Almás feltét

- 1 db alma
- 3 ek tökmag
- 3 ek mandulapehely
- 1 fél citromból nyert citromlé
- só ízlés szerint
- fekete bors ízlés szerint
- 2 ek tökmagolaj

Elkészítés:

- Az aprított hagymát és a reszelt fokhagymát az olajon üvegesre pirítjuk. Hozzáadjuk a fűszereket, és picit lepirítjuk.
- Jöhet bele a tisztított, kockázott sütőtök és a burgonya. Alaposan összeforgatjuk, majd tíz percet lefedve pároljuk.
- Felöntjük az alaplével, és ízlés szerint sózzuk – a sót mindenképpen az alaplé után tegyük a levesbe, hiszen annak sóságához kell igazodnunk.
- Keverünk rajta egy jót, majd mérsékeljük a lángot, és lefedve puhára főzzük.
- Amikor minden puha, lehúzzuk a tűzről, és botmixerrel pürésítjük.
- Ezután jöhet bele a mandulatej, amit érdemes több részletben hozzáadni, így elkerülve, hogy túlhígítsuk a levest. Végül visszatesszük a tűzre, és forralunk rajta egyet (de mivel nem tejtermékről van szó, ez a lépés akár el is hagyható).

Almás feltét

- Egy tálkában összekeverjük a kockázott almát és a kétféle pirított magot. Sózzuk, borsozzuk, ráfacsarjuk a fél citrom levét, és meglocsoljuk tökmagolajjal.
- Az egészet alaposan összeforgatjuk, és a sütőtök-krémlevesre kanalazva tálaljuk.

Forrás: <https://www.nosalty.hu/recept/legegyszerubb-vegan-sutotokkremleves>



A védett fogyasztókról



Dr. Limbach Viktória

A rezsiárak változása érzékenyen érintette az egész országot, de talán azok vannak a legnehezebb helyzetben, akik valamilyen fogyatékossgal élnek. Elkezdtem kutatni az online térben, hogy vajon kitálalt-e a fogyatékossgal élők számára bármiféle, az energia árát érintő kedvezményt a jogalkotó, de sajnos, csak a régi szabályokra találtam rá. Ma mégis írok a régi szabályokról, hátha valaki számára még nem ismertek, és nagyon bízom abban, hogy olyan szabályozás is születik, mely a védett fogyasztók számára valamiféle tényleges, az energia árát megfizethetőbbé tevő valódi kompenzációt is jelent majd.

A villamos energiáról szóló 2007. évi LXXXVI. törvény (Vet.) és a földgázellátásról szóló 2008. évi XL. törvény (Get.) a maguk furcsa módján mindketten védik a nehéz szociális helyzetben lévő, illetve a fogyatékossgal élő fogyasztókat.

A védendő fogyasztók jogosultak bizonyos kedvezményekre, szolgáltatásokra, amelyek azonban *nem érintik magát a szolgáltatás árát*, pedig erre lenne valójában szükség, véleményem szerint.

A fogyatékossgal élőként védendő fogyasztót különösen az alábbi kedvezmények illethetik meg:

- a) havi (időközi) mérőleolvasás a felhasználási helyen,
- b) készpénzben történő számlakiegyenlítés a felhasználási helyen,

c) az általánostól eltérő, de a műszaki-biztonsági előírásoknak megfelelő mérőhely-kialakítás,

d) a számla értelmezéséhez az engedélyes üzletszabályzata szerint nyújtott egyedi segítség (helyszíni számla magyarázat, számlafordítás stb.).

Ahhoz, hogy ezekkel a lehetőségekkel élhessen, a jogosult felhasználónak először erre vonatkozóan nyilvántartásba kell vetetnie magát mind az elektromos áramot, mind a földgázt biztosító szolgáltatóval.

A védettséggel járó igencsak szűk körnek tűnő jog csak egy felhasználási helyen gyakorolható.

Tudni érdemes, hogy a fenti lehetőségek sem illetnek meg minden fogyatékossgal élő személyt. A fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény 23. § (3) bekezdés b) pont szerint súlyosan fogyatékos személy nem jogosult fogyatékosági támogatásra, ha magasabb összegű családi pótlékban részesül. Fentiek alapján az a személy, aki nem részesül fogyatékosági támogatásban (de magasabb összegű családi pótlékot kap) fogyatékossgal élőként nem jogosult a védelembe vételre.

A vakok személyi járadékában vagy fogyatékosági támogatásban részesülő személyt, mint fogyatékossgal élő fogyasztót nem kell személyes körülményeinek megfelelő, különleges bánásmódban részesíteni, ha háztartásában van olyan nagykorú személy, aki nem minősül fogyatékossgal élő fogyasztónak.

Ha a földgázellátásból való kikapcsolás vagy a földgázellátás megszakadása a lakossági fogyasztó, vagy a vele közös háztartásban élő személy életét vagy egészségét közvetlenül veszélyezteti, fogyatékossgal élőknek nem minősülő fogyasztó is kérheti a fogyatékossgal élő személyek nyilvántartásába történő felvételét, a fogyasztóval egy háztartásban lakó fogyatékossgal élő személyre tekintettel.

Mindazok, akik a fenti lehetőségekkel élni kívánnak, keressék fel a közműszolgáltatójuk honlapját a regisztráció érdekében, és azért, hogy részletes információt kapjanak.

dr. Limbach Viktória ügyvéd

Csukás István: Csillagászati ős

A magasban már az új évszak remek ólja felépült;
 az ember fázósan jó vacsorára, tüzelőre gondol,
 a pázsitot faggyal beretváló hajnalokra, a
 postássapkájú délelőttökre, a lassan érkező lázra,
 a nyár, no lám, mint egy végrehajthatatlan ítélet, elévült,
 az új bírák, a dérparókás virágok a kerítés
 mögött fontoskodnak, az ablakból rájuk látok,
 s szorongva cigarettázom, míg felizzó érzékeim loholva
 próbálják utolérni az időt, mely mint a vonat utolsó
 vagonja,
 kihúzódik a láthatárból; egy mozdulatát tisztult,
 egyetlenegy kristályi moccanássá a próbálkozások,
 az izgatottan körbefutó lábnyomok végleg elhagyott évadja,
 mint mikor az ember a rákövesedett, zsúfolt, ablaktalan
 házat lebontja.


Zelk Zoltán: Október

Kisöccsétől, Szeptembertől
 búcsút vesz és útra kél,
 paripája sűrű felhő,
 a hintója őszi szél.

Sárga levél hull eléje,
 amerre vágatva jár,
 félve nézi erdő, liget,
 de o vágat, meg se áll.

Hová, hová oly sietve,
 felhőlovasszélsekér?
 Azt hiszed tán, aki siet,
 aki vágat, messze ér?

Dehogy hiszi, dehogy hiszi
 hiszen nem megyen ő messze,
 csak addig fut, míg rátalál,
 a bátyjára, Novemberre.

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