

CIVILÚT

ÖNKÉNTES

M • A • G • A • Z • I • N

A CIVIL ÚT ALAPÍTVÁNY INGYENES KIADVÁNYA 2025/1



Odaadó Program

Online közösségi tér a szenior korosztály számára

Tájékozódjon megbízható forrásból az Odaadó Portál Tudástárban!

Hírek, információk

Érdekességek és hasznos tudnivalók a szenioroknak

Találjon rá azokra a szakemberekre, szolgáltatókra, segítőkre, akik odaadónak, megbízhatónak vallják magukat!

Keressen olyan szakembereket, akik törődéssel fordulnak az idősek felé.

Mert nem csak a húszéveseké a világ...



Idős-
gondozás



Speciális
igénnyel élők
gondozása



Szakipari
szolgáltatók
/ ház körüli
munkák



Szakipari
szolgáltatók
/ személyi
szolgáltatások



Egészségügyi
szolgáltatás



Diétás
étkezés



Sport,
szabadidő



Háztartási
kisegítés



Kultúra,
oktatás

Legyen az Odaadó Közösség tagja!

www.odaado.hu

Az Odaadó
Portál tulajdonosa
és üzemeltetője
a Civilút Alapítvány.



Tisztelt Olvasónk!

Bátran állíthatom, hogy a 2025-ös év a megújulás éve a Civil út Alapítvány életében!

Nem csak arculatilag frissült fel az Alapítvány, de új, izgalmas tartalmakkal és projektekkel is készültünk az idei évre!

Elfogadta a Civilút kötetnyét Sárközi Ákos! Húsvétól a Michelin-csillagos séf látható a Szeretettől Édes Főzősuli adásaiban. Izgalmas receptekkel készül az egészséges életmódot és a cukormentes étkezést keresőknek. Érdemes lesz velünk tartani!

A bőröndünket is elő kell készítenünk, hiszen nemzetközi szintre lépett az Alkoss Szabadon művészeti pályázat! 3 kontinensen, összesen 5 országban került meghirdetésre a festő- és rajzverseny. A tavalyi évben sem volt könnyű feladat a kiváló pályaművek zsűrizése, és ezúttal is feladtuk magunknak a leckét. Hihetetlen számú alkotás érkezett, és ezzel sikerült is megvalósítani a kitűzött célt: több ezer fiatal tudunk alkotásra ösztönözni.

Emellett új műfajban, a podcast világában próbálja ki magát az Alapítvány, és a kezdeti néző- és hallgató számokat elnézve, a legjobb döntés volt belevágni. Utólag is hálásak vagyunk mindazoknak, akik bizalmat szavaztak a műsornak és természetesen előre is köszönjük a jövőbeni feliratkozóknak. Igyekszünk izgalmas és hasznos tartalmakkal rászolgálni az érdeklődésre.

Két színészióriás, Fodor Zsóka és Németh Kristóf csatlakozott az időszaki Odaadó Programhoz. Izgalmas reklámfilmeket forgattunk a művészekkel, melyből egy kis ízelítőt adunk képek formájában.

Boldogan mondhatom, hogy évről évre biztos pontot jelent az alapítvány életében a Varázsceruza Program. Közös sikerünk a játékonysági rajzeszközugyűjtés, amit mindig igyekszünk valamilyen módon bővíteni. És külön öröm, hogy az adománygyűjtés mellett indított fogyatékoságügyi tehetségkutató önálló életre kelt. 7 mentorált, 4 videóklip és sok-sok profi zenész, a cél pedig közös: nyomot hagyni a világban. Úgy hiszem, jó úton járunk.

És újabb kaland kicsiknek és nagyoknak a Civilút jószolgálati E-sport bajnoksága: folytatjuk a bajnokságot a gyermekotthonok részvételével. Érdemes lesz velünk tartani az idei, új kihívásokat tartogató és megannyi izgalmat rejtő úton!

Jó olvasást kívánok!

Vári Attila

kuratóriumi elnök
Civil út Alapítvány

Önkéntes Magazin

A Civil út Alapítvány időszaki ingyenes kiadványa

Felelős kiadó: Civil út Alapítvány • A kiadó címe: 2040 Budaörs, Budapesti út 40/1.

web: civilut.hu; e-mail: info@civilut.hu, sajto@civilut.hu

A kiadásért felelős: a Civil út Alapítvány

Szerkeszti a szerkesztőbizottság

Felelős szerkesztő: Szrjeborni Bianka

Címlapfotó: Sárközi Ákos / Civil út Alapítvány

Nyomda: Bolko-Print Kft. 7631 Pécs, Füzes dűlő 23.

2025/1. lapszám • Megjelenés: 2025. március

Kifőztük a legjobbat!



Sárközi Ákos a Szeretettől Édes Főzősuliban új séfje

Édes ízek, új élmények – A Szeretettől Édes Főzősuliban konyhája új, izgalmas fordulóponthoz érkezett: a Michelin-csillaggal elismert séf, Sárközi Ákos veszi át a főszerepet, hogy legjobb tudása szerint pezsdítse fel a Civilút egészséges táplálkozást támogató recepttárát. A Borkonyha és Textúra étterem séfje friss ötletekkel, különleges fogásokkal és igazi szenvedéllyel érkezik, hogy a Főzősuliban konyháját új szintre emelje.

Érkezésével nemcsak a hagyományos, jól ismert egészséges fogások kerülnek középpontba, hanem egy játékos, modern megközelítés.

„Minden egyes ételben benne van a szeretet, és a főzés nem csupán a recept követéséről szól, hanem az érzésekről, a személyes kreativitásról. A Szeretettől Édes Főzősuliban szeretném azt a tudást és élményt átadni, amit magam is sok éven keresztül keresek és élvezek. Hiszem, hogy az ételek a legjobb módja annak, hogy kifejezzük önmagunkat.” – tette hozzá Sárközi Ákos.

A főzésről alkotott filozófiája szerint a gasztronómia és a kortárs művészet sok mindenben megegyezik, maga is fest, tálalásában pedig ez a filozófia is visszaköszön. Több külföldi gasztronómiai fesztiválon is vendégszerepelt már, így főzött Londonban, Koppenhágában és a cseh Karlovsky Gastro fesztiválon is.

Híres vendégei közé tartozik Tom Hanks, Ed Sheeran, Owen Wilson és Till Lindemann is, 2016-ban és 2019-ben az Év séfje lett Magyarországon. 2018-ban kapta meg első Michelin-csillagját a Textúra Étterem számára, és ezzel ő lett az egyik legfiatalabb séf hazánkban, aki az elismerésben részesült.

Sárközi Ákos: Az ételek nem csak a cukortól lehetnek édesek

Ákos és csapata a Borkonyhából, illetve a Textúra étteremből Húsvét közeledtével igazán üde fogásokkal készülnek a Szeretettől Édes Főzősulí idei első adásában. Központban az egészséges, idény jellegű alapanyagok, melyek csak arra várnak, hogy a legjobb ízeket és élményeket csalogassák elő egy egész menüsoron keresztül. Még az sem kizárt, hogy néhány húsmentes, netán vegán fogással is előrukkol a séf, legutóbbi kísérletezése pozitív emlékeket hagyott benne.

– Az étel intolerancia egyre gyakoribb vendég az étteremben, amihez nekünk természetesen alkalmazkodnunk kell.

Sokan követnek vegán étrendet, amit nem olyan rég én is kipróbáltam otthon, és nagyon szerettem. A kedvencem a húsmentes brassói aprópecsenye volt. A bokszt miatt vissza kellett térnem a korábbi étrendemhez, de ha nincsenek az edzések, biztosan tovább kísérleteztem volna a hús- és tejmentes ételekkel -

vallotta be az Önkéntes Magazinnak a séf.

– Izgalmas kihívást jelent, hogy a Civil út Alapítvány felkérésére új, cukormentes receptúrákat dolgozhatok ki. Még az is lehet, hogy az étterem kínálatába is felkerülnek a szeretettől édes fogások. Az ételek nem csak a cukortól lehetnek édesek.

Plusz hozzávalónk a szeretet és az odafigyelés

Magyarországon közel 1,2 millió diagnosztizált cukorbeteg ember él. A szakemberek további több százezer főre becsülik azoknak a számát, akik valójában diabéteszben érintettek, de nem tudnak róla, ráadásul a betegség évről-évre egyre több fiatalt is érint. A diabétesszel élők, illetve a cukorbetegségben szenvedő gyerekek szülei számára egyaránt kihívásokkal teli az étrend felfrissítése időről időre. A Civilút 2021 óta működő edukációs programja azért jött létre, hogy segítséget adjon ezeknek a családoknak és azoknak a felnőtteknek, időseknek, akik valamilyen formában érintettek.

A videósorozatban dietetikus szakértő közreműködésével készülnek el azok az egyszerű, ugyanakkor ízletes ételek, amelyeket cukorbeteg is fogyaszthatnak.

– A Szeretettől Édes Főzősulí programunkkal szeretnénk a gyakorlatban is bemutatni, hogy könnyen beszerezhető alapanyagokból gyorsan és egyszerűen készíthetők olyan egészséges ételek, amelyeket a gyermekek is szívesen fogyasztanak. Az egészséges táplálkozás szerethető és sosincs késő belevágni, kipróbálni! - nyilatkozta Vári Attila a Civil út Alapítvány kuratóriumi elnöke.

A Szeretettől Édes Főzősuliban még két különleges „alapanyagot” használnak. Az egyik az odafigyelés. Hiszen odafigyeléssel, felelősségvállalással mindannyian sokat tehetünk saját és családunk, barátaink egészségéért. A másik hozzávaló pedig a szeretet, hiszen a szeretettől lesz igazán ízletes az étel.

Szrjeborni Bianka





Mit ajánl a szakember?

Bodó Katalin dietetikus szerint egészséges életmóddal a 2-es típusú cukorbetegség 80%-ban megelőzhető lehet. A kiegyensúlyozott táplálkozás, a rendszeres testmozgás és az elhízás elkerülése kulcsszerepet játszanak a diabétesz kialakulásának elkerülésében.

A cukorbetegség kezelése és a megfelelő életminőség fenntartása érdekében kiemelten fontos az egyénre szabott étrend kialakítása. Az étkezések száma, a napi szénhidrátbevitel és az ételminszerválasztás minden esetben az egyéni egészségi állapothoz, életmódhoz és kezelési tervhez igazodik, ezért célszerű dietetikussal vagy kezelőorvossal egyeztetve kialakítani a napi rutint. A kiegyensúlyozott táplálkozás segíthet a vércukorszint stabilizálásában és a hosszú távú szövődmények megelőzésében.

Fontos kerülni az olyan gyorsan felszívódó cukrokat és alternatív édesítőket, mint a méz, a barnacukor vagy a nádcukor, mivel ezek hirtelen vércukorszint-emelkedést okozhatnak. Érdemes odafigyelni a magas cukortartalmú gyümölcsök fogyasztására is, például a szilva, szőlő, banán, körte és füge ese-

tében. Helyettük a lassabban felszívódó szénhidrátokat tartalmazó élelmiszerek előnyben részesítése javasolt, például a teljes kiőrlésű gabonák, a barna rizs, a zabpehely vagy a teljes kiőrlésű tészták.

Az egészséges fehérjeforrások kiválasztása szintén lényeges szempont. A húsok közül ajánlott a fehér húsok és a zsírszegény elkészítési módok előnyben részesítése, valamint a halak rendszeres fogyasztása, különösen a tengeri halaké, amelyek gazdagok omega-3 zsírsavakban. A tojás heti 2–3 alkalommal kiváló fehérjeforrás lehet, emellett több fontos vitamint is tartalmaz. A tej helyett célszerű alacsony zsírtartalmú, natúr tejtermékeket választani, és az olajos magvakat kis mennyiségben, heti több alkalommal beiktatni az étrendbe. Ugyanakkor ajánlott kerülni a telített zsírsavakban gazdag, erősen feldolgo-

zott élelmiszereket, például húskonzerveket, kolbászt, májkrémet vagy virslit. Az egészségtudatos étkezés nem csupán tiltásokról szól: a megfelelő alapanyagok, az átgondolt mennyiségek és a rendszeresség hozzájárulnak ahhoz, hogy a cukorbetegséggel élők hosszú távon is kiegyensúlyozott, aktív életet élhessenek.

Sz. B.





FÜSZERES TOJÁSKRÉMMEL TÖLTVE

ELKÉSZÍTÉS: 35 PERC RECEPT 4 FŐRE

Tojáskrém:

6 db főtt tojás (kemény)
1-1 db sárga és zöld cukkini
1 csom. petrezselyem
1-2 db újhagyma
3 db napon szárított paradicsom
4-5 szem kapribogyó
4-5 levél friss bazsalikom
1 tk kukormentes dijoni mustár
Só, bors
3-4 db olajbogyó (opcionális)
1 db chili magok nélkül (opcionális)
1-2 evk. görög joghurt (opcionális)

Zeller széna:

1 db zeller
0,3 dl szőlőmagolaj
Só

Bazsalikom olaj:

1 csom friss bazsalikomlevél
2 dl szőlőmag olaj
friss petrezselyem

A főtt tojásokat lereszeljük egy keverőtálba, majd apróra vágott paradicsommal, a kapri- és az olajbogyóval, újhagymával és a friss bazsalikommal összekeverjük. Sót csak kóstolás után adunk hozzá, mert a kapribogyó intenzíven sós. Tört borssal fűszerezzük, a frissen vágott petrezselyemmel és a dijoni mustárral összekeverve egy viszonylag erősebb textúrájú krémet kapunk.

Ezt a krémet fogjuk majd beletölteni a cukkini szalagokba.

A cukkiniből egy zöldségpálcával segítségével vékony szalagokat vágunk, majd enyhén sós és forrásban lévő vízbe tesszük 5 másodpercre, vagy főzés helyett vékonyan besózzuk.

A kétféle színű cukkinit váltakozva és egymást fedve egy fóliába helyezzük. Halmozzuk bele a tojás töltelékét és a fólia segítségével szorosan tekerjük fel. Hűtőben pihentetjük tárolásig.

Bazsalikomolaj:

Minden hozzávalót egy konyhai turmixgépben a legmagasabb fokozaton 5 percig turmixolunk, majd utána egy szőrtesen lecsöpögtetjük. Az így készített fűszerolajjal tálaljuk az ételt.

1 ADAG
691,5 KCAL
EBBŐL CH: 10,3 G



Zeller széna:

A zellert egy zöldségpálcával megtisztítjuk, majd vékony szeleteket vágunk belőle. A szeleteket egymásra téve hajszálvékony csíkokat vágunk, amit forró olajban aranybarnára sütünk és konyhai papírtörölkőre teszünk. Ezt a ropogós zeller szénát halmozzuk majd a tekercs tetejére friss csírákkal.



Újabb fejezet a Civilút életében: Podcastot csinálunk!

Tavaly év végén azon gondolkodtunk, a megannyi szemléletformáló rendezvény, előadás, jószolgálati- és mentorprogramunk mellett hogyan tudnánk még hatékonyabban, nagyobb tömeget megmozgatva segíteni. Bátor ötletünk támadt, és hosszas ötletelés és egy az irodánkban rögtönzött stúdió után rögtön meg is hívtuk első vendégünket a Civilút Podcastba. Az első beszélgetés olyan jól sikerült, hogy szinte azonnal következett a másik és év végéig szinte nem is volt megállás. Idén márciusban már második évaddal indult el a VálaszÚt és Négyszemközt interjú-sorozatunk, melyek vendégei híres emberek és hétköznapi hősök.

A podcastok az elmúlt évtizedben hatalmas népszerűsége tettek szert, és nem véletlenül: rendkívül sokoldalú médiumról van szó, amely egyre inkább meghatározó szereplővé válik a kommunikációban és a szórakoztatásban. A podcastok

nemcsak kikapcsolódást nyújtanak, hanem tanítanak, motiválnak, s mindezt egy olyan formátumban, amely rendkívül kényelmes és rugalmas.

Schobert Norbert

A VálaszÚt című podcastban a fiatalok pályaválasztását igyekszünk segíteni. Érdekel egy szakma, de nincs róla elég információ, ezernyi megválaszolatlan kérdés cikázik benned? Mi megkérdezzük helyetted, hogy el tudd dönteni, érdemes-e kacérkodnod az adott karrierrel. Ehhez a területük legjobbjait keressük meg, és hívjuk meg beszélgetni.

Elfogadta meghívásunkat az 53 éves üzletember, Schobert Norbert, akinek élete sikerektől és kudarcoktól hangos. Története igazán tanulságos, hozzáállása pedig példaértékű. Nálunk mesélt először hatalmas cégbirodalma bukásának igazi okáról, elárulta, milyen tervei vannak a Mesterséges Intelligenciával és arról mesélt, miért vált antiszociális, zárkózott

emberré.

Bozsaky Ágnes

A Négyszemközt című podcast hétköznapi emberek problémáit mutatja be, melyek bármelyikünkkel megeshetnek. A coach által vezetett beszélgetés megmutatja, milyen kiút van az adott nehézségből, amely talán éppen neked nyújthat kapaszkodót és motivációt.

Idéi első civil vendégünk Bozsaky Ágnes volt, akinél négyévesen súlyos betegséget diagnosztizáltak, miután nem tudott lábra állni. Kiderült, hogy autoimmun beteg, ami egész életét végig fogja kísérni. 22 éves korára megkapta harmadik protézisét. Három kisgyermek rajza, és a gesztus, hogy a perselyükben lévő aprópénzt Ágnes gyógyulására szánták, teljesen megváltoztatta a gondolkodását. Ekkor döntötte el, hogy gyógypedagógus lesz, és visszaadja azt a törődést, támogatást és szeretetet, amit ő is megkapott.

Bemutatjuk a Civilút podcastok műsorvezetőit

Gyuga Judit

Judit szakképzett coachként az évek során főként középvezetők-ből és vállalkozókból álló ügyfélkört épített ki. Munkája során támogatja ügyfeleit abban, hogy tisztábban lássák és leküzdjék kihívásaikat, valamint megtalálják azokat a stratégiákat, amelyek segítik őket – legyen szó időmenedzsmentről, célkitűzésről vagy belső akadályok feloldásáról.

Nemzetközi Coaching Szövetség (International Coaching Federation) szakvizsgával rendelkezik, amelynek szakmai követelményrendszere és etikai kódexe a coaching iparág egyik legelismerettebb mércéjévé vált.



Személyisége rendkívül nyitott és elfogadó, empátikus, ugyanakkor racionális és célorientált. Figyelmesen meghallgat, és mindig az előre jutásra, a haladásra összpontosít munkája során.

Amikor nem ügyfelei fejlődésén dolgozik, legszívesebben családjával kapcsolódik ki – gyakran két keréken az úton, vagy két lábon a természetben.

Marczali László

László korábban rádiós- és tévériporterként, műsorvezetőként és szerkesztőként dolgozott, az MTV, a TV2 és az RTL Klub műsoraiban volt közönségrendező. A hatoslotó-sorsolást 9 évig vezette az RTL Klub, illetve a Duna képernyőjén. 2021. óta a blikk.hu videós újságírója lett, 2022 szeptemberétől a Ringier Hungary kreatív producereként végzi a munkáját: 15 fős csapata a Blikk, a GLAMOUR, a Kiskegyed, a Sportal, a Noizz és az Egészségkalauz videós tartalma-

it készíti külső helyszíneken és az általa irányított Ringier Stúdióban. A Blikk TV-s műsorokban műsorvezetőként is szerepel.



Elképesztő szakmai tapasztalatának és közvetlen személyiségének köszönhetően mindenkinek van egy személyes, humoros története, amit sosem tart meg magának, így hamar oldott és jókedvű hangulatot teremt maga körül. Élmény a közelében lenni, és mivel a média világában a ranglétra legtöbb állomását megjárta, mindenkivel megtalálja a közös nevezőt.

Sz.B.





Fodor Zsóka és Németh Kristóf az Odaadó Program nagykövetei

Tisztelet, szeretet és odaadás – ezek az értékek vezérlik Fodor Zsókát és Németh Kristófot, akik hitelesen képviselik a Civil út Alapítvány Odaadó Programját. A kampányfilmben anya–fia szerepben látható páros nemcsak a kamerán, hanem a való életben is bizonyítja, hogy a támogatás, a humor és az összetartás kézzel fogható értékek.

Tavasszal a két nagyszerű színművésszel forgathattuk le reklámkampányunkat, amely személyükhöz híven szerethető, humoros és őszinte végeredményt hozott. Hálások vagyunk a segítő szándékért és a profizmusért, amellyel az alapítvány munkáját támogatják.

– A kamerán kívül is remek a kapcsolatunk. Ezt mi sem bizonyítja jobban, hogy a nemrég lezajlott Sztárbox versenyen Kristófnak annyira fontos volt, hogy szurkoljak és bátorítsam őt, hogy egészen Pécsig küldött értem autót, ami aztán az RTL Klub stúdiójába vitt. Természetesen teljes szívemből bátorítottam, ő pedig többször is megemlítette az interjújában. Ez igazán jólesett nekem. – mesélte az Önkéntes Magazinnak Fodor Zsóka.

Hozzátette: bár hosszú évekig forgatták együtt a Barátok közt sorozatot, a széria után sokkal szorosabbá vált a kapcsolatuk.

Az anya–fia szerepet a mai napig szívesen vállalják, így az Odaadó Program reklámfilmjében is Kristóf „Anyusnak” szólítja Zsókát. Kiderült, hogy a művésznőnek nemcsak a forgatáson kellett eljátszania az online térben segítségre szoruló idős hölgy szerepét, a való életben is akadnak technikai kihívásai.

– Van egy barátnőm, aki segít bizonyos ügyeket elintézni, nélküle teljesen elvesznék. Emellett próbálom megtanulni, amit csak lehet. Az Odaadó Program applikációját például már egész ügyesen kezelem. Muszáj is voltam, hiszen a megbízható

szolgáltatók mellett sok hasznos cikk is elérhető benne.”– jegyezte meg a színésznő.

Sz. B.



Odaadó Program

Online közösségi tér a szenior korosztály számára

Tájékozódjon megbízható forrásból az Odaadó Portál Tudástárban!

Hírek, információk

Érdekességek és hasznos tudnivalók a szenioroknak

Találjon rá azokra a szakemberekre, szolgáltatókra, segítőkre, akik odaadónak, megbízhatónak vallják magukat!

Keressen olyan szakembereket, akik törődéssel fordulnak az idősek felé.

Mert nem csak a húszéveseké a világ...



Idős-
gondozás



Speciális
igénnyel élők
gondozása



Szakipari
szolgáltatók
/ ház körüli
munkák



Szakipari
szolgáltatók
/ személyi
szolgáltatások



Egészségügyi
szolgáltatás



Diétás
étkezés



Sport,
szabadidő



Háztartási
kisegítés



Kultúra,
oktatás

Legyen az Odaadó Közösség tagja!

www.odaado.hu

Az Odaadó
Portál tulajdonosa
és üzemeltetője
a Civil út Alapítvány.



Civil út
Alapítvány

GOND • SÓRA

Regisztráljon, és érezze magát biztonságban!

