



ÖNKÉNTES

M • A • G • A • Z • I • N

A CIVIL ÚT ALAPÍTVÁNY INGYENES KIADVÁNYA 2025/2



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!

Ugyan az év még nem ért véget, a Civilút csapata még teljes erőbedobással dolgozik azon, hogy az idei terveinket megvalósítsuk. Jelenleg készülnek az Alapítvány utolsó podcast adásai, zajlanak az év végi rendezvények, és a Szeretettől Édes Főzősuli ünnepi receptjeit is folyamatosan teszszük közzé a Facebookon és a YouTube-on. Engedjék meg, hogy most mégis visszatekintsek az idei évünkre, és megosz-
szam Önökkel mindazt a sok-sok munkát, amit a kollégákkal közösen értünk el.

Nagyon büszkéek vagyunk a Civilút podcastokra: a második évadban 28 kiemelkedő vendég fogadta el meghívásunkat, köztük Palik László, Czeizel Barbara, Mikes Anna, az ÉFOÉSZ elnöke, Gyene Piroska és még sokan mások. Mindannyian izgalmas történetekkel és értékes tapasztalatokkal gazdagították hallgatóinkat.

Újabb álmaink váltak valóra a nyáron, amikor rengeteg zenei szakemberrel bővülve megrendeztük a Varázsceruza Program – Hagyj nyomot a világban Pásztor Annával című dalszerző táborot fogyatékossgal élő tehetségeknek.

Emellett 30 cukormentes receptet adtunk ki a Michelin-csillagos Sárközi Ákossal közösen, amelyekből nemcsak receptfüzet, hanem egy fantasztikus főzőműsor is született – ezekből néhányat most megosztunk olvasóinkkal.

A gyermekotthonokkal együttműködve folytattuk az e-sport bajnokságot is, izgalmas pillanatokat szerezve a focit kedvelő fiataloknak.

2025-ben továbbra is színes programokkal várjuk a fogyatékossgal élő társainkat, a szeniorokat és a családosokat. Hamarosan személyesen is találkozunk egy közelgő rendezvényünkön – addig is jó olvasást kívánok!

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: Civil út Alapítvány

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

2025/2. lapszám • Megjelenés: 2025. október



Dalszerző tábor a Rómain – Pásztor Annával a Varázsceruzában

Újabb programmal bővült a Varázsceruza – Hagyj nyomot a világban Pásztor Annával című program: a Civil út Alapítvány fogyatékosügyi tehetséggondozó kezdeményezése most egy különleges dalszerző tábor indított a nyáron a Római-parton, ahol a természet közelségében, a város zajától távol alkothattak a résztvevők.

A tábor célja, hogy a fogyatékosággal élő, a zene iránt elhivatott fiatalok számára valódi, egyenlő esélyt biztosítson a kulturális életben. A mentorprogram állandó zenészei – Pásztor Anna, Szebényi Dániel, Farkas Roland (Wolfie) – mellett Pásztor Anna testvére, Sámuel, valamint az olyan neves szakemberek, mint Gerendás Ruben, Szepesi Mátyás, Agócs Márton, az Aurevoir zenekar tag-

jai, Köteles Leander és a producer testvérpár Usztics Dániel és Pepe Péter, valamint Puchner Benedek segítették a fiatalokat. A tábor végére született dalokból EP készült, amelyet ősszel adott ki az Alapítvány.

A résztvevők, köztük Szalai Balázs, Budai Emil, a Hangadók zenekar, valamint a Kovács testvérek, Cintia és Dzszenifer, intenzív foglalkozásokon vehettek részt: közös szövegírás, dalszerzés, dob- és ének workshop, színpadi mozgás és jelenlét, valamint drámapedagógiai és önismereti drámajátékok formálták zenei és személyes fejlődésüket.

„Ez egy csoda buborék” – mondta Pásztor Anna, az Anna and the Barbies énekes-dalszerzője. „Mindenkinek azért jött, hogy valami jót hozzon

létre, és ez érződik az elkészült dalokon is. A fiatalok gyönyörűen integrálódtak a támogató, alkotó közegbe, és megtapasztalhatták, milyen az, amikor a tehetségüket minden oldalon támogatják. Arra kértem őket, hogy éljenek meg minden pillanatot: szakmailag, inspirációban és lelkileg is rengeteget kaphatnak ezekből a napokból.”

A Varázsceruza program két éve mutatta meg, hogy a zenei élmény és a valódi értékek nem ismernek határokat. A nyári tábor most új dimenziót adott a fiatalok fejlődésének, és bebizonyította: a zenében nincs fogyatékoság, csak tehetség, közönség és közös élmény.

Évről évre gyarapodik a felajánlók száma!

HALLGASD MEG
A DALOKAT!



Évről évre örömteli módon tapasztaljuk, hogy folyamatosan gyarapodik a felajánlók száma, és egyre többen csatlakoznak a Varázsceruza Program jótékonyági kezdeményezéséhez. A legutóbbi gyűjtés során összesen 88 361 darab rajzeszköz érkezett be, amelyeket fogyatékos-sággal élő gyermekek és fiatalok számára ajánlottak fel támogatók, magánszemélyek és közösségek. Ez a szám nemcsak a program sikerét, hanem az összefogás erejét is jól mutatja.

Az adományok ünnepélyes átadására a Fővárosi Állat- és Növénykertben, az ÉFOÉSZ Központ által szervezett Sérült Gyermekek Napján került sor, ahol a résztvevők egy élményekkel teli, vidám esemény keretében találkozhattak. A Civilút csapata a helyszínen színezéssel, közös alkotással és kreatív foglalkozásokkal tette még emlékezetesebbé a napot, miközben személyesen adták át a rajzeszközöket a gyermekeknek.

A beérkezett eszközökből több ezer gyermek részesülhetett, lehetőséget kapva arra, hogy a rajzolás és az alkotás öröme keresztül fejezze ki önmagát. A Varázsceruza Program nem csupán tárgyi adományokat jelent, hanem élményt, figyelmet és esélyt a kreatív kibontakozásra – mindezt a közösségi összefogás erejével.

Szrjeborni Bianka



88 361 rajzeszközt gyűjtöttünk 2025-ben





„Vitray rakta sínre a karrieremet” - nyilatkozta Palik László

A Civil út Alapítvány podcastjai egyre nagyobb közönséget hódítanak az interneten, az egyik legnézettebb adás Palik Lászlóval készült. A legendás tévés nemcsak a szakma rejtelseiről mesélt, hanem arról is, hogyan indította el karrierjét Vitray Tamás.

Palik közgazdásznak készült, képernyőn szerepelni nem akart, ám édesanyja, a tévés legendának írt levele elindította a sorsát. Vitray az első találkozás elején kijelentette: ne reméljen karriert, nem kerülhet képernyőre. „Végighallgattam, és mondtam neki, hogy én mindent értek, én ezekből egyet se akartam, én tanulni akartam. Ja, hogy tanulni akart. Fölállt, kiment, és a titkárnőjének mondta, hogy innentől kezdve minden programomról tudhatok. Öt évig vittem mögötte a táskáját” – mesélte a podcastban. Karrierje során sokan vádolták, hogy stílusa Vitrayéra hajaz, Palik azonban büszkén vállalja: „Kettőnk között egyetlen borzalmas nagy különbség van: nekem volt kitől tanulnom, ő pedig született zseni.”



Vendégük volt Czeizel Barbara, a Budapesti Korai Fejlesztő Központ alapítója és szakmai vezetője. Barbara hivatásául választotta, hogy a legsebezhetőbb időszakban támogassa a fogyatékossgal élő gyermekeket nevelő családokat. A beszélgetésben kiemelte: *„Nem a tantermi oktatás vonzott, hanem a közvetlen jelenlét, amikor valódi segítséget adhatok a családoknak.”*

A beszélgetés során Barbara részletesen mesélt a mindennapi munkáról, a nehézségekről és örömökről, valamint arról, hogyan lehet a családokkal őszintén, egyenesen kommunikálni. Kitért a szakmai kihívásokra, a fogyatékossgal élő gyermekek „láthatatlanságára” a társadalomban, és arra, milyen kreatív megoldásokkal lehet valódi támogatást nyújtani.

Bárki, aki segítő hivatásra készül, rengeteget tanulhat Barbara elhivatottságából, szeretetéből és tapasztalataiból, és a podcast adás hallgatása igazi inspirációt nyújt a hivatás iránt érdeklődőknek.



Segítő jelenlét és elhivatottság



NORVÍG ALMATORTA

ELKÉSZÍTÉS: 75 PERC RECEPT 20 CM-ES TORTAHOZ

1 SZELET
220 KCAL
EBBŐL CH: 18 G

Hozzávalók:

70 g xilit vagy eritrit
145 g vaj (szobahőmérsékletű)
85 g teljeskiőrlésű liszt
65 g mandulaliszt
1 rúd vanília magjai
2 db L méretű tojás
5 g sütőpor
1 db citrom reszelt héja
2 db alma

A tetejére:

1 evőkanál tört vagy szeletelt mandula
1 kiskanál xilit vagy eritrit
1 csapott kiskanál fahéj

A szobahőmérsékletű vajat a nyírfacukorral kezdjük el kihabosítani.

Fokozatosan hozzáadjuk a szobahőmérsékletű tojásokat, és addig habosítjuk, míg a massa könnyű és krémes állagú lesz.

Beleforgatjuk az almák kivételével a többi hozzávalót, érdemes előre kimérve összekeverni őket.

Egy 20 cm átmérőjű tortaformába simítjuk a masszát.

Az almákat meghámozzuk, vékony cikkekre vágjuk, majd körkörösén, minél szorosabban a masszába nyomkodjuk.

A tetejét megszórjuk a fahéjas-mandulás keverékkel.

Előmelegített sütőben 155 °C-on sütjük, amíg tűpróbánál a közepe sem ragad (kb. 50 perc). Ha a széle már megpirult, de a közepe még ragad, süssük tovább alufólia alatt.

HAJDINÁVAL T...LT...TT KÉPOSZTA

KAKUKKFÜVES SERTÉSSZŰZ

ELKÉSZÍTÉS: 70 PERC RECEPT 4 FŐRE

Hajdinával töltött káposzta:

200 g hajdina
1 nagy fej shalotta hagyma, finomra vágva
1 evőkanál füstölt őrölt pirospaprika
2 evőkanál repceolaj
5 dl húsleves (alaplé)
Só, bors
1 evőkanál vaj
2 cikk fokhagyma

Kakukkfűves sertés szűz:

3 db sertés szűz
1 csokor kakukkfű
2 evőkanál repceolaj

Tálaláshoz:

12%-os tejföl vagy natúr görög joghurt
Füstölt pirospaprika

Fermentált csúcsos káposzta (savanyú káposzta):

1 db csúcsos káposzta
1 l víz
20 g tengeri só (nem jódosított)
1 kis csokor kapor
Forrázott kelkáposzta levél:
1 nagy fej kelkáposzta
1 késhegynyi szódabikarbóna
Só, eritrit
Jeges víz

Puffasztott hajdina:

20 dkg hajdina (szárítva)
1 l víz
Pici só
1 l finomított repceolaj

1 ADAG
420 KCAL
EBBŐL CH: 28 G

A hajdinakásához a repceolajon lepirítjuk a finomra vágott hagymát és fokhagymát, majd hozzáadjuk a pirospaprikát, és elkeverjük, hogy kioldja a színét. Kevés húslevessel felöntjük, majd hozzáadjuk a hajdinát. Sózzuk, borsozzuk, és időközben a főzőlevét pótoljuk, ahogy a rizottót készítjük. Kb. 14 percig főzzük, amíg a hajdina megpuhul, majd fedő alatt pihentetjük, hogy beszívja az összes szaftot. Tálalás előtt összekeverjük a finomra vágott savanyú káposztával, kevés vajjal és annyi alaplével, hogy kása állagot kapjunk, majd betöltjük a kelkáposzta levelekbe, félbehajtott „ravioli” formában.

A fermentált csúcsos káposztához a vízből és sóból 2%-os sóoldatot készítünk, felforraljuk és kihűtjük. A káposztát felcikkezzük, vákumzacskóba tesszük, ráöntjük a sóoldatot, majd szoba hőmérsékleten érleljük 3–4 napig. A kaprot eltávolítjuk, és a kész savanyú káposztát hűtőben tároljuk felhasználásig.

A forrázott kelkáposzta leveleket a sós, eritrites, szódabikarbónás vízben blanchírozzuk, majd jeges vízben hűtjük, és kerek formára szúrjuk.

A puffasztott hajdinához a hajdinát forrásban lévő vízben 16 percig főzzük, majd 4 percig pihenni hagyjuk a főzővízben. Leszűrjük, hideg vízzel átöblítjük, szárítjuk, majd forró olajban pár másodperc alatt kipuffasztjuk. Sózzuk, és tálalásnál a töltött káposzták tetejére szórjuk.

A sertés szűzeket hátyázzuk, fejüket-farkukat eltávolítjuk, és egyenes vastagságúra formázzuk. A kakukkfűvet finomra vágjuk, majd az olajjal bedörzsöljük a szűzeket, és forró serpenyőben körbepirítjuk. 180 °C-os sütőben rövid ideig sütjük, majd pihentetjük, ezt a folyamatot ismételtük, amíg a hús szaftos, rózsaszín belsejt kap. Tálalás előtt újra pirítjuk és a pihentetés során keletkezett szafttal glasszírozzuk.



E-sporttal segíti a Civilút a gyermekotthonok fiataljait

Az e-sport az elmúlt években világszerte és Magyarországon is egyre nagyobb figyelmet kap. Bár elsősorban sokaknak „csak” számítógépes játéknak tűnhet, valójában egy szervezett, szabályok mentén működő, közösségi élményt adó tevékenységről van szó, amely egyszerre szól a szórakozásról, a fejlődésről és az együttműködésről. Az e-sport minden korosztály számára elérhető, és hidat képezhet különböző társadalmi háttérrel rendelkező fiatalok között.

A gaming számos olyan készséget és képességet fejleszt, amelyek a mindennapi életben is fontosak. Javítja a koncentrációt, a gyors döntéshozatalt és a problémamegoldó képességet, miközben erősíti a csapatmunkát és a kommunikációt. A résztvevők megtanulnak együtt dolgozni, egymásra figyelni, valamint kezelni a sikert és a kihívásokat egyaránt. Sok fiatal számára az e-sport önbizalmat ad, sikerélményt nyújt, és segít abban, hogy megtalálják a helyüket egy közösségben.

A Civil út Alapítvány és a Magyar Gamer Szövetség közös kezdeményezése, a Jószolgálati E-sport Kupa azt a célt szolgálja, hogy az e-sport pozitív társadalmi hatásait minél több fiatal

megtapasztalhasa. A programon több mint tíz gyermekotthon vett részt, ahol a fiatalok támogató, biztonságos környezetben élhették át a versenyzés örömeit és az összetartozás élményét. A kupa nem csupán verseny volt, hanem találkozási lehetőség is: új kapcsolatok születtek, közös élmények jöttek létre, és a résztvevők megtapasztalhatták, hogy a játék lehet eszköz a közösségépítésre és az elfogadás erősítésére.

A Jószolgálati E-sport Kupa nem előzmények nélkül jött létre. Tavaly megrendezésre került a Mikulás E-sport Kupa, amely szintén nagy sikert aratott a résztvevők körében. A fiatalok számára ezek az alkalmak kiemelkedő élményt jelentettek, miközben a szervezők szá-

mára is megerősítést adtak abban, hogy az e-sport valódi értéket képviselhet a civil szférában. A Civil út Alapítvány és a Magyar Gamer Szövetség hosszú távon gondolkodik az együttműködésben: még több e-sport rendezvényt szervez a gyermekotthonok részvételével. A cél változatlan: olyan élményalapú események létrehozása, amelyek elérhetővé teszik az e-sportot azok számára is, akik egyébként nem jutnának hozzá, miközben erősítik a közösségi kapcsolódást és a társadalmi összetartozást.

Az e-sport ebben a formában nem csupán játék, hanem lehetőség – lehetőség a fejlődésre, az elfogadásra és a közös élményekre.

Kolozsi Patrik, a Magyar Gamer Szövetség elnöke szerint az e-sport ma már jóval több, mint játék: közösségi tér, ahol a fiatalok kapcsolódhatnak egymáshoz, együttműködést tanulnak, és sikerélményhez jutnak. Ez különösen fontos azok számára, akiknek kevesebb lehetőségük van közösségi élményekre.

Hogyan látod ma az e-sport szerepét a fiatalok életében, különösen közösségi szempontból?

Az e-sport ma már jóval több, mint játék: egy olyan közösségi tér, ahol a fiatalok kapcsolódni tudnak egymáshoz, közösségi élményeket élnek át, és megtanulják az együttműködés alapjait. Sok gyerek számára ez az első olyan közeg, ahol elfogadást, visszajelzést és sikerélményt kap. Ez különösen fontos azok számára, akiknek a hétköznapi életben kevesebb lehetőségük van közösségi élményekhez jutni.

Mit jelent számodra és a Magyar Gamer Szövetség számára az az értékalapú együttműködés, amit a Civil Út Alapítvány-nal közösen valósítotok meg?

Számunkra ez az együttműködés messze túlmutat egy közös rendezvény megszervezésén. A Civil Út Alapítvánnyal végzett munka egy olyan értékközösséget jelent, ahol a sport – jelen esetben az e-sport – valódi eszközzé válik a kapcsolódásra, az elfogadásra és az esélyteremtésre.

A Jószolgálati E-sport Kupa jó példa arra, hogyan lehet biztonságos, támogató környezetben élményt adni olyan fiataloknak,

akiknek erre a mindennapokban kevesebb lehetőségük van.

A Civil út Alapítvány szemlélete nagyon közel áll hozzánk: nem problémákról beszél, hanem lehetőségekről. Az e-sporton keresztül közösséget építünk, sikerélményt adunk, és segítünk abban, hogy a résztvevő gyerekek megélik az összetartozás érzését. Számunkra ez megerősítés abban, hogy a digitális térben zajló sporttevékenységeknek is helyük van a társadalmi felelősségvállalásban, különösen akkor, ha ilyen elkötelezett civil partnerekkel dolgozhatunk együtt.

Mit adott a gyerekeknek a Jószolgálati E-sport Kupa?

A Jószolgálati E-sport Kupa elsősorban élményt adott. A gyerekek profi környezetben, mégis barátságos légkörben versenyezhettek, kipróbálhatták magukat, és megtapasztalhatták az egészséges versenyzés örömét. Az EA Sports FC 25 mérkőzések, a közös szurkolás és a személyes találkozások mind hozzájárultak ahhoz, hogy a résztvevők önbizalommal és pozitív emlékekkel térjenek haza.

Hogyan dolgozik a Magyar Gamer Szövetség azon, hogy a gaming és az e-sport minden fiatal számára elérhető legyen, társadalmi helyzetétől függetlenül?

A Magyar Gamer Szövetség egyik legfontosabb célja, hogy a gaming ne egy szűk réteg kiváltsága legyen, hanem olyan közösségi élménnyé váljon, amelyhez bárki kapcsolódhat, társadalmi helyzetétől függetlenül. Tudatosan törekszünk arra, hogy olyan programokat és eseményeket hozunk létre, amelyek azokhoz a fiatalokhoz is eljutnak, akiknek egyébként nincs lehetőségük megfelelő eszközökhöz vagy szervezett keretekhez.

A jövőben az e-sport társadalmi szerepe tovább fog erősödni, és mi szeretnénk ebben aktív, formáló szerepet vállalni. Nemcsak versenyeket szervezünk, hanem közösségeket építünk, élményeket adunk, és hidakat teremtünk különböző társadalmi csoportok között. Hosszú távon olyan inkluzív programokban gondolkodunk, amelyek fejlesztik a fiatalok szociális készségeit és együttműködését, miközben a gaming pozitív oldalát mutatják meg számukra.

Sz. B.





Zenére festettek a Down-szindrómás gyermekek a Magyar Nemzeti Galériában

Különleges tárlatvezetésnek adott otthont a Magyar Nemzeti Galéria június 12-én, ahol a Civil út Alapítvány, a Down Alapítvány és a Sándor-palota közreműködésével fogyatékkal élő gyermekeket nevelő családokat láttak vendégül. A program ötletgazdája Nagy Zsuzsanna, a köztársasági elnök felesége volt, célja pedig az volt, hogy a különösen nagy terhet viselő szülők kikapcsolódhassanak, miközben gyermekeik értékes élményekkel gazdagodnak.

A gyermekek zenére festettek, alkottak és fedezték fel a múzeumot, majd színes festményeikkel és örömmel fogadták a tárlatvezetésről visszaérkező szüleiket. Zsuzsanna asszony személyesen kísérte el a szülőket, beszélgetett a fiatalokkal, és figyelemmel kísérte az élményeiket.

„Terapeutaként fontos számomra, hogy a család egészségét támogassuk, és bátorítsuk a nehézségekkel küzdő szülőket. Hiszem, hogy van élet a nehézségeken túl is” – mondta.

A rendezvényen részt vett Vári Attila, a Civil út Alapítvány kuratóriumi elnöke, aki kiemelte: „Öröm volt önfeledten alkotó gyermekekkel meg-

tölteni a Galéria egyik különtermét, miközben szülőiket is támogatjuk.” Vigh Annamária, a Magyar Nemzeti Galéria főigazgató-helyettese hangsúlyozta: a korszerű múzeumok küldetése, hogy mindenki számára nyitottak legyenek, és élményt nyújtsanak, köztük a fogyatékkal élőknek is.

A program sikerét jól mutatta, hogy a gyermekek bizalommal fordultak a pedagógusokhoz, a szülők pedig nyugodt szívvel bízták rájuk gyermekeiket, miközben mindenki értékes és tartalmas élményben részesült.

Sz.B.



Futással az esélyegyenlőségért

A 40. SPAR Budapest Maraton keretében rendezték meg a FODISZ Esélyegyenlőségi Futamát, ahol több mint 1100 résztvevő futott együtt a mozgás és az elfogadás örömeért. A rendezvény célja, hogy felhívja a figyelmet a fogyatékkal élő emberek esélyegyenlőségére, és inspirálja a társadalmat a befogadásra. Kicsik és nagyok, profi és hobbi futók egyaránt teljesítették a távot, miközben közösségi élményként ünnepelték a sport és az összetartozás erejét. A futam mosolyt, sikert és motivációt hozott minden résztvevőnek, bizonyítva, hogy a sport valódi hidat képezhet az elfogadásban.



Ünnep mindenki számára: akadálymentes tűzijáték a Parlamentnél

Augusztus 20-án több százan gyűltek össze a Civilút akadálymentes tűzijátékán a lenyűgöző Parlament épülete mellett. A rendezvény célja, hogy az ünnepi pillanatokat mindenki élvezhesse, kísérőkkel együtt, akadálymentes környezetben. A fények és a látvány felemelő élményt nyújtottak a résztvevőknek, miközben közösségi élményként emlékeztetessé tették az estét. Az esemény ismét bizonyította, hogy az öröm és a kultúra mindenki számára hozzáférhető lehet.



GOND • SÓRA

Regisztráljon, és érezze magát biztonságban!

