



ÖNKÉNTES

M • A • G • A • Z • I • N

A CIVIL ÚT ALAPÍTVÁNY INGYENES KIADVÁNYA 2026/1



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!

Vannak értékek, amelyek nem változnak az idővel. Ilyen az odafigyelés, a segítségnyújtás és az a csendes, mégis meghatározó erő, amit önkéntességnek hívunk. Hiszem, hogy egy közösség valódi ereje nem a hangos szavakban, hanem ezekben a mindennapi, sokszor láthatatlan tettekben rejlik.

Az önkéntes munka nem csupán segítség másoknak – kapcsolatokat épít, hidakat teremt generációk között, és emlékeztet bennünket arra, hogy felelősek vagyunk egymásért. Különösen fontosnak tartom az idősebb generáció szerepét ebben: azt a tudást, tapasztalatot és életszeretetet, amit ők képviselnek, nemcsak tisztelnünk kell, hanem aktívan be is kell építenünk a közösségeink mindennapjaiba.

A Civil út Alapítványnál nap mint nap azt tapasztaljuk, hogy a valódi értékek mentén szerveződő kezdeményezések képesek megszólítani az embereket. Külön büszkeség számunkra, hogy olyan elismert művészekkel dolgozhatunk együtt, mint Németh Kristóf és Fodor Zsóka, akik nemcsak szakmai hitelességükkel, hanem emberségükkel is példát mutatnak.

Ugyanilyen fontos számunkra, hogy programjainkkal kézzelfogható segítséget nyújtsunk a mindennapokban. Nagy öröm, hogy a Szeretettől Édes Főzősuli receptvideóival egyre több családhoz juthatunk el, és támogatást adhatunk a cukorbetegséggel élőknek abban, hogy az egészségtudatos életmód ne lemondást, hanem élményt jelentsen. Idén Rácz-Gyuricza Dóra osztja meg velünk cukromentes ételeit.

Bízom benne, hogy ez az újság nem csak információt ad, hanem inspirációt is – arra, hogy észrevegyük egymást, és amikor csak lehet, tegyünk egy lépést a másik felé.

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: Starkiss Kft. (2040 Budaörs, Kisfaludy u. 40.)

2026/1. lapszám • Megjelenés: 2026. március



Az önkéntes tűzoltók nem csak lángokkal harcolnak

A háttér munka, amelyet kevesen látnak, éppoly fontos, mint a tűzseleknél nyújtott gyors beavatkozás. Az önkéntes tűzoltók folyamatosan képzik magukat, gyakorlatokon vesznek részt, karbantartják felszereléseiket, és együttműködnek más szervezetekkel. Ez a felkészültség teszi lehetővé, hogy éles helyzetben gyorsan és hatékonyan cselekedjenek.

De talán a legfontosabb szerepük a közösségben rejlik: rendezvényeken biztosítanak, oktatnak, és példát mu-

tatnak az összefogásból. Ők testesítik meg azt a gondolatot, hogy egy közösség akkor működik igazán jól, ha tagjai felelősséget vállalnak egymásért.

Rim György 2006 óta szolgál önkéntes tűzoltóként Dunavarsányban.

„Gyerekkori álmom volt, hogy segíthessek a bajba jutott embereken. Akkor vált véglegessé, hogy tűzoltó leszek, amikor a tévében láttam a Pokoli torony című filmet” – árulta el az Önkén-

tes magazinnak az állomás parancsnoka, aki mindenkit csak bátorítani tud az önkéntes munkára.

„Rengeteg szép emlékem van a sikeres beavatkozásokról. Elismerést és megbecsülést kapunk a munkánkért, de sosem szabad elfelejteni, hogy minden mentésnél a saját életünket is kockáztatjuk” – mondta György, aki büszke arra, hogy az önkéntes tűzoltók bajtársias közösségéhez tartozik.

Szrjeborni Bianka



Hogyan lehet valakiből önkéntes?

Magyarországon többféle módon is lehet csatlakozni az önkéntesek közösségéhez. Az egyik leggyakoribb út a helyi önkéntes tűzoltóegyesületeken keresztül vezet, ahol általában személyesen vagy online is lehet jelentkezni. A jelentkezők alapvető egészségügyi alkalmassági vizsgálaton vesznek részt, majd képzéseken sajátítják el a szükséges ismereteket.

Nem csak a tűzoltásban van szükség segítőkre: civil szervezetek, karitatív egyesületek, önkormányzatok és katasztrófavédelmi egységek is folyamatosan várják az önkénteseket. Sokan eseménybiztosításban, adománygyűjtésben vagy akár adminisztratív feladatokban vállalnak szerepet – mindenki megtalálhatja a számára megfelelő területet.

Amit érdemes tudni az önkéntes munkáról

Az önkéntesség nem igényel feltétlenül különleges előképzettséget, sokkal inkább elhivatottságot és megbízhatóságot. A legtöbb szervezet biztosítja a szükséges felkészítést és támogatást, így a kezdők is biztonságosan kapcsolódhatnak be a munkába.

Fontos tudni, hogy az önkéntes munka rugalmas: mindenki a saját idejéhez mérten vállalhat feladatokat. Ugyanakkor felelősséggel

jár, hiszen sok esetben emberek biztonsága múlhat az odafigyelésen és a pontos munkavégzésen.

Az önkéntesség egyik legnagyobb értéke, hogy nemcsak ad, hanem vissza is ad: közösséget, tapasztalatot és olyan élményeket, amelyek hosszú távon formálják az embert. Ahogy a tűzoltók példája is mutatja, sokszor éppen ezek a csendes, háttérben végzett tettek jelentik a legnagyobb segítséget.

Jelentkezz Te is önkéntesnek!



A Civil út Alapítványnál változatos feladatokra várjuk Önkéntesek jelentkezését!





„Az önkéntesek a hétköznapiak legnagyobb hősei”

Magyarországon ma már több mint 700 önkéntes tűzoltóegyesület működik, számuk az elmúlt másfél évtizedben több mint a duplájára nőtt. Egyre többen érzik fontosnak a közösség szolgálatát, és Rétvári Bence is kiemelten fontosnak tartja az önkéntességet. Legutóbb a dunavarsányi tűzoltóállomáson találkoztunk vele, ahol kiderült, hogy nem csak hivatalán keresztül segít: árvíz idején Vácon is lapátot ragadott.

Rétvári Bence a dunavarsányi önkénteseknél

Az önkéntes segítők és tűzoltók munkája sokkal több, mint hivatás nélküli szolgálat: elköteleződés, bátorság és közösségi felelősségvállalás egyszerre. Ők azok, akik nem fizetésért, hanem belső indíttatásból vállalják, hogy a nap bármely percében készen állnak segíteni – legyen szó tüzesetről, viharokról vagy akár közúti balesetektől. A legtöbb ember számára a tűzoltás egy távoli, veszélyes világ, amelyet inkább filmekből ismerünk. Az önkéntes tűzoltók számára azonban ez a valóság. Munka után, csa-

ládi programok közepette vagy akár az éjszaka kellős közepén is riaszthatják őket.

Idén tavasszal a Délegyháza-Dunavarsány Önkéntes Tűzoltó Egyesület állomása bővült új tűzoltószertárral, a város önkormányzata jelentős támogatást nyújtott az épületrészhez.

„Az önkéntes tűzoltók a saját szabadidejüket és energiájukat áldozzák mások biztonságára. Amikor baj van, rájuk mindig lehet számítani. Különösen nagy érték a munka, amit Dunavarsányban végznek nap mint nap” – mondta el Rétvári az ünnepélyes átadón.

„Egy világban, ahol gyakran a saját tempónk és problémáink határozzák meg a mindennapjainkat, különösen értékes, amikor valaki időt, figyelmet és energiát ad másoknak. Az önkéntes munka nemcsak azoknak jelent segítséget, akik kapják, hanem azoknak is, akik végzik. Apró dolgok, egy beszélgetés, egy óra segítség – sokszor többet ad vissza, mint amennyit beleviszünk. Talán nem tudunk mindent megoldani, de mindig tudunk egy kicsit segíteni. És néha ez a „kicsi” a legnagyobb különbség. Az önkéntesek a hétköznapiak legnagyobb hősei” – tette hozzá.



Rétvári is legény volt a gáton!

Amikor 2024-ben az árvíz elérte Vácról a híreket, sokan csak a képeket látták: magas vízszint, homokzsákok, rendőrök és mentősök. De a gátak mögötti valóság ennél emberibb volt.

„Amikor Vácon ott álltunk a gáton, lapáttal a kezünkben, valahogy

minden egyszerűbbé vált. Nem számított, ki honnan jött, mivel foglalkozik, vagy hogy ismerjük-e egymást – egy cél volt, és az összekötött bennünket. Ritkán éli meg az ember ilyen tisztán, mit jelent az összefogás” – mesélte Bence.

„Számomra ez az élmény nemcsak arról szólt, hogy segítettünk megvédeni egy várost. Hanem arról is, hogy újra megtapasztaltuk, mire

vagyunk képesek együtt. Hogy amikor igazán szükség van rá, félre tudjuk tenni a különbségeinket, és egymás mellé tudunk állni. Ez az érzés az, ami velem maradt. És ami miatt hiszem, hogy a közösség ereje nem elmélet – hanem nagyon is valóság.”

Sz.B.





Tisztelet, közösség, összetartozás - több mint 20 éve a nyugdíjasokért

A Tisztelet Társasága Szabadidő Egyesület több mint két évtizede építi és támogatja a nyugdíjasok közösségét. Célunk, hogy a szépkorúak hangja hallható legyen, értékes programokon, közösségi eseményeken és társadalmi párbeszédiken keresztül. Hisszük, hogy a közösség megtartó ereje, az egymás iránti tisztelet és a generációk közötti párbeszéd gazdagabbá teszi mindannyiunk életét.

Közösség



Új barátokra és élményekre tehet szert, hiszen közösségünkben mindig nyitott, befogadó társaság várja.

Események



Rendszeres programokkal, kulturális eseményekkel és szórakoztató közös élményekkel gazdagíthatjamindennapjait.

Előnyök



Klubtagsággal különleges előnyökhöz és közösségi lehetőségekhez juthat.

**Csatlakozzon
hozzánk!**

www.tisztelettarsasaga.hu





Németh Kristóf és Fodor Zsóka: A tisztelet és odaadás összeköt bennünket

Egy társadalom ereje nemcsak gazdasági mutatókban vagy statisztikákban mérhető, hanem abban is, hogyan bánunk egymással a mindennapokban. Mennyire figyelünk oda a másakra, mennyire természetes számunkra a segítségnyújtás, és mennyire tudjuk értékelni azokat, akik előttünk jártak az életben.

Németh Kristóf szerint különösen fontos, hogy az idősebb generáció is megkapja azt a figyelmet és megbecsülést, amelytől a társadalom teljes értékű tagjának érezheti magát. Ezért is csatlakozott Fodor Zsókéval a Civil út Alapítvány Odaadó Programjához, amely a szenior korosztály széles körű támogatására jött létre.

„Számomra az idősek tisztelete és segítése nem egy kampány, hanem belső indítatás, ami már gyermekkorom óta jelen van az életemben. Az odaadás számomra természetes. Ezért is állok büszkén az Odaadó Program mellett, amelynek célja, hogy odafigyeljünk azokra, akik annyi értéket adtak nekünk, és akiknek ma talán a legnagyobb szükségük van a törődésre.” – mondja a színházigazgató.

Fodor Zsóka és Németh Kristóf barátsága a Barátok közt forgatása után sem ért véget: a művésznő a kezdetektől számíthat színésztársa támogatására.

„Kristóf nekem tényleg olyan, mintha a fiam lenne. Mindig számíthatok rá, még sosem kellett benne csalódnom.

A mi kapcsolatunk szerintem tökéletesen tükrözi azt, amiről az Odaadó Program szól: tisztelet, bizalom és odaadás.” – mondja Zsóka.

Hozzáteszi, számára különösen szimpatikus, hogy a kezdeményezés valódi, gyakorlati segítséget nyújt.

A program weboldalán ingyenes regisztráció után egy ellenőrzött, megbízható szolgáltatókat tartalmazó adatbázisból lehet választani, és önkéntes segítőként is lehet csatlakozni.





Rácz-Gyuricza Dóra cukormentes finomságai várnak a Szeretettől Édes Főzősuliban

Új taggal bővült a Szeretettől Édes Főzősuli nagy családja: ezúttal Rácz-Gyuricza Dóra csatlakozik a csapathoz, aki nemcsak különleges történetével, hanem szerethető, családbarát receptjeivel is hamar belopja magát mindenki szívébe. A hangsúly idén is a cukormentes ételeken van – de kompromisszumok nélkül, hiszen az ízek és az élmények most is főszerepet kapnak.

Dóri olyan fogásokat mutat be, amelyek nemcsak egészségtudatosak, hanem könnyen elkészíthetők, és a gyerekek is örömmel fogyasztják. Mert a főzés számára nem csupán konyhai rutin, hanem közös élmény, amit érdemes már egészen kicsi korban megszerettetni.

„Édesanyámtól örököltém a főzés szerepét. Gyerekkoromban mindig engedte, hogy ott legyek mellette a konyhában, és besegítsek azokba a folyamatokba, amiket a kisebbekre is rá lehet bízni” – meséli Dóra, aki már akkor megérezte, milyen öröm alkotni.

A kreativitásának is szabad utat kapott: „Engedte például, hogy a desszertek díszítésében is kiéljem magam. Azt hiszem, az első étel, amit elkészítettem, egy torta volt.”

A saját konyhájában ő is ezt a tradíciót folytatja. „Ma már ezt az élményt a kislányának is igyekszik továbbadni. Bevonja a főzésbe, és keresi azokat a pillanatokat, amelyek egy gyerek számára is örömteliek és szórakoztatóak.”

A család és az együtt töltött idő kulcsszerepet játszik az életében. Náluk a közös főzés és az étkezések igazi ünnepek, szinte minden vasárnap összejönnek, hogy egy asztalhoz üljenek a nagyszülőkkel.

„Kedvenc gyerekkori receptem a fonott kalács. Ünnepeken mindig az asztalon van, de sokszor egy egyszerű vasárnapon is elkészítjük.”

Dóri számára a Szeretettől Édes Főzősuli nemcsak egy új feladat, hanem szívügy is.

„Nagyon örültem a felkérésnek, mert izgalmas kihívás volt teljesen cukormentes recepteket megalkotni. A főzés a szenvedélyem, az pedig külön boldogság, hogy ezek a fogások segítséget nyújtanak azoknak a családoknak, akik cukorbetegséggel érintettek.”

Receptjeiben a praktikusság és az elérhetőség is fontos szerepet kap: „Olyan ételeket mutatok, amelyeket könnyű elkészíteni. Még akkor is, ha egy óvodás korú gyermek sűrűn-forog körülöttünk a konyhában. Az alapanyagok könnyen beszerezhetők, és törekedtem a szezonálisra is.”

Bár saját családjában nincs diabétesszel érintett, a tudatosság nála alapelv. „Édesanyaként már nem csak a saját egészségéért felelek, hanem a kislányom és az egész családom jólétéért is.”

Dóri konyháját különleges kulturális háttér is színesíti. Brazíliában született, nem csoda, hogy a gasztronómiai tudása sokrétű, változatosság és nyitottság jelenik meg a receptjeiben is: egyszerre

hagyománytisztelő és modern, egyszerű, mégis izgalmas.

A Szeretettől Édes Főzősuli új évada tehát nemcsak új recepteket, hanem egy inspiráló történetet is hoz – sok szeretettel, családi hangulattal és egy csipetnyi nemzetközi ízzel.

Tudtad?

A cukorbetegséggel élők Magyarországon adóalap-kedvezményre lehetnek jogosultak, ami azt jelenti, hogy havonta több pénz maradhat a zsebedben.

Ez a kedvezmény az úgynevezett személyi kedvezmény, amely bizonyos betegségek – köztük a cukorbetegség – esetén igényelhető, megfelelő orvosi igazolással.

Fontos:

- A kedvezményt akár visszamenőleg is igénybe veheted

- A munkáltatón keresztül vagy az éves adóbevallásban is érvényesíthető

Érdemes érdeklődni a részletekről a munkáltatódnál vagy könyvelődnél, mert sokan nem is tudnak róla, pedig komoly segítséget jelenthet! Ne hagyd ki, ha jogosult vagy rá!

Sz.B.

Ismerd meg a recepteket és főzőműsorokat!



GOMBÁS-KECSKESAJTOS LEPÉNYKÉK

ELKÉSZÍTÉS: 35 PERC RECEPT 2 FŐRE

A lepényhez:

100 g cottage cheese
40 g hajdinaliszt
1 ek útifűmaghéj
½ tk sütőpor
40 ml meleg víz
Csipet só

Tálaláshoz:

Friss petrezselyem
Karálbécsíra
Pár csepp olívaolaj

A feltéthez:

40 g póréhagyma
1 gerezd fokhagyma
Só, bors
60 g light krémsajt
200 g vegyes gomba
1 ek vaj
Kakukkfű
Só, bors
40 g friss kecskesajt

1 ADAG
340 Kcal
EBBŐL CH: 22 g

Elkészítés:

1. A cottage cheese-t a hajdinaliszttal és a sóval aprítóban simára dolgozzuk.
2. Az útifűmaghéjat összekeverjük a meleg vízzel és a sütőporral, majd megvárjuk, amíg zselés állagú lesz.
3. A két masszát összedolgozzuk, majd nedves kézzel 2 lepényt formázunk belőle sütőpapírral bélelt tepsire.
4. 190 °C-on, légkeveréses sütőben kb. 20 perc alatt megsütjük.
5. A póréhagymát és a fokhagymát kevés vajon lepirítjuk, majd 2-3 evőkanál vizet adunk hozzá, és puhára pároljuk.
6. Ha kissé kihűlt, aprítóban krémesre dolgozzuk a krém-sajttal.
7. A gombát szeleteljük, forró, száraz serpenyőben megpirítjuk, majd ha szép szint kapott, adunk hozzá egy evőkanál vajat, sózzuk, borsozzuk, és kakukkfűvel ízesítjük.
8. A megsült lepényeket megkenjük a hagymás sajtkrémmel, ráhalmozzuk a gombát, majd rámorzsoljuk a friss kecskesajtot.
9. Friss petrezselyemmel és csírával díszítjük, tálaláskor pár csepp olívaolajjal meglocsoljuk.

GOND • SÓRA

Regisztráljon, és érezze magát biztonságban!

