

FÓKUSZBAN A MŰVÉSZET

# NOE LEVELEK

2026. tavasz



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA  
385-386. SZÁM

|                                                             |              |
|-------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>BEKÖSZÖNŐ</b>                                            | <b>3</b>     |
| <b>VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL</b>                       | <b>4-5</b>   |
| <b>MEGHÍVÓ A 2026. ÉVI TISZTÚJÍTÓ KÖZGYŰLÉSRE</b>           | <b>6</b>     |
| <b>KIEMELT HÍREK</b>                                        | <b>7</b>     |
| <b>ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI</b>                             | <b>8-13</b>  |
| Adventi adománygyűjtés                                      | 8            |
| ACsSz: Hála nektek, Angyalok!                               | 8            |
| Az év Családbarát Emlékhelye díjátadás                      | 8            |
| CsaládForum a fiatalokért és a családokért                  | 9            |
| Erzsébet tábor élménybeszámolók                             | 9            |
| Családokért díj, Odaadó díj                                 | 10           |
| Fordulópont                                                 | 10           |
| Házasság hete                                               | 11           |
| Önkéntes köszöntések 5 régióban                             | 12-13        |
| <b>TUDÁSBŐVÍTŐ WORKSHOPOK</b>                               | <b>14-15</b> |
| <b>HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL</b>                         | <b>16-25</b> |
| <b>ERASMUS+ FELSŐOKTATÁSI NAGYPROJEKT</b>                   | <b>26-27</b> |
| <b>NOE KISOKOS</b>                                          | <b>28</b>    |
| Miért jó a NOE tagjának lenni?                              | 28           |
| <b>PÁLYÁZAT</b>                                             | <b>29</b>    |
| <b>INTERJÚ</b>                                              | <b>30-31</b> |
| Hetvenhét szív, egy dallam – beszélgetés a Benyus családdal | 30-31        |
| <b>NOE TÖRTÉNETEK</b>                                       | <b>32-33</b> |
| A NOE művészei                                              | 32-33        |
| <b>NOE HÍREK</b>                                            | <b>34</b>    |
| <b>KEDVEZMÉNYEK</b>                                         | <b>35</b>    |
| Szálláskedvezmények                                         | 35           |
| <b>CSALÁDI ÉLET</b>                                         | <b>36-37</b> |
| A művészet szerepe a serdülők lelki egyensúlyában           | 36-37        |
| <b>ÉLETMÓD</b>                                              | <b>38-45</b> |
| A rajzóra a lélek terepe                                    | 38-40        |
| Mandalák pontozásos technikával                             | 41           |
| Ahol művészlélek születik                                   | 42-43        |
| NMHH: Az alkotás és a mesterséges intelligencia             | 44-45        |
| <b>CIVIL</b>                                                | <b>46-47</b> |
| Fény a sötétben: látássérültek elemi rehabilitációja        | 46-47        |
| <b>HITÉLET</b>                                              | <b>48</b>    |
| <b>PÉNZMÚZEUM</b>                                           | <b>49</b>    |
| Az Aranyvonat és a forint esztendeje                        | 49           |
| <b>NÖRI</b>                                                 | <b>50</b>    |
| Budapest Várnegyed – Mátyás-templom                         | 50           |
| <b>FILMAJÁNLÓ</b>                                           | <b>51</b>    |
| <b>PARFINÉRIA</b>                                           | <b>52-53</b> |
| Művészi finomságok                                          | 52-53        |
| <b>A LIBRI KÖNYVESBOLTOK KÖNYVAJÁNLÓJA</b>                  | <b>54</b>    |
| Könyvek, amelyekben a művészet néz vissza ránk              | 54           |
| <b>GYERMEK KUCKÓ</b>                                        | <b>55-59</b> |
| Tavaszi alkotókvíz                                          | 55           |
| Gyerek foglalkoztatók                                       | 56-57        |
| Mese – Mi fán terem az igazi művész?                        | 58-59        |
| <b>ÖRÖMHÍR</b>                                              | <b>60</b>    |



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS  
MINISZTERIUM

Készült a Kulturális és Innovációs Minisztérium támogatásával.

Felelős kiadó: Herbert Gábor, a NOE elnöke  
Főszerkesztő: Kovács Ildikó  
Tipográfia: Székelyhidi Zsolt  
Grafika: Szalay Éva, Reményhal Kft.  
1056 Budapest, Március 15. tér 8.  
Tel./fax: 235-0945, 317-4909, 317-4563,  
NKÖM nyilvt. szám: 2.2/6811/2000  
ISSN 1788-9103  
Honlap: www.noe.hu  
E-mail: noe@noe.hu  
Félfogadás: szerda 10-16  
Ebédszünet: 12.30-13.00

A NOE számlaszáma:  
11705008-20109369 (OTP Bp., V. kerületi fiók)  
NOE tagdíj alszámla száma: 11705008-20474210  
NOE adószáma: 19024471-1-41

\*\*\*\*\*

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete, a Családjainkért  
Alapítvány és az Otthon Segítünk Alapítvány közhasznú.

A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:  
OTP Bp., V. kerületi fiók 11705008-20427799

Az Otthon Segítünk Alapítvány adószáma: 18468414-1-42  
számlaszáma: MKB Bank 10300002-20131045-00003285

#### RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

**Al-Duna Régiós Iroda**  
HORNYÁK ZSUZSANNA  
70/331-0760  
hornyak.zsuzsanna@noe.hu

**Budapest  
és Közép-Magyarország  
Régiós Iroda**  
RENDEK ILDIKÓ  
70/934-3340  
rendek.ildiko@noe.hu

**Felső-Duna Régiós Iroda**  
HORVÁTH HAJNALKA  
70/776-0011  
horvath.hajnalka@noe.hu

**Észak-Magyarország  
Régiós Iroda**  
PAPPNÉ KOVÁCS EDIT  
70/421-3090  
papp.edit@noe.hu

**Balaton Régiós Iroda**  
DUKAY-MAKÓVI ANIKÓ  
70/337-2264  
dukay.aniko@noe.hu

**Felső-Tisza Régiós Iroda**  
HAJZER ESZTER  
20/280-7007  
hajzer.eszter@noe.hu

**Dél-Alföld Régiós Iroda**  
BENEDEK SZILVIA  
70/332-3509  
benedek.szilvia@noe.hu

A 385-386. sz. NOE Levelek címlapképének forrása:  
canva.com

A NOE Levelekben szereplő kedvezményes ajánlatok kizárólag  
NOE-tagokra vonatkoznak.

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Az újságban megjelenő hirdetések kereskedelmi jellegűeknek  
minősülnek. A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk.

A NOE Levelek következő, 388-389. számának lapzártája:  
2026. május 6.



## Kedves Családok!

A tavasznak talán legszebb hírnökei az apró, törékeny krókuszok. A hűvös földből előbújva, élénk lila színükkel erőteljesen harsogják: itt a tavasz. A tél szürkése után reményt hoznak, és azt az ígéretet, hogy a természet újra életre kel, a meleg visszatér, és velünk együtt a világ is megújul.

Talán ezért is érezzük ilyenkor különösen erősen a késztetést az alkotásra. A tavasz nemcsak a természetet ébreszti fel, hanem bennünket is mozgásba hoz. A művészetre és az alkotásra nem azért van szükségünk, mert mindannyian festők, írók vagy zenészek szeretnénk lenni. Sokkal inkább azért, mert az alkotás lehetőséget ad arra, hogy megálljunk egy pillanatra, egy-egy fárasztó nap után kiszellőztessük a fejünket, esetleg kiírjuk vagy kiénekeljük magunkból a bennünk kavargó gondolatokat. Így lesz az alkotás csendes stresszoldás, békés sziget, ahová bármikor „elutazhatunk” megpihenni, és még csak ki sem kell lépni az ajtón.

Különösen igaz ez azokra az anyákra, apákra, akik nap mint nap egyszerre szerveznek, gondoskodnak, figyelnek és szeretnek. A művészet megélése ne legyen luxus. A túlterhelt mindennapokban szakítsunk időt egy kis rajzolásra, festésre, zenéljünk, énekeljünk, kössünk vagy varrjunk valami szépet, amivel magunknak és másoknak is örömet tudunk szerezni. A legjobb az egészben pedig az, hogy nem a tökéletes végeredmény a fontos, hanem maga a folyamat. Az, ahogy az ujjaink festékesek lesznek, ahogy a papíron formák születnek, ahogy életre keltjük a fejünkben lévő dallamot, gondolatot, vagy ahogy együtt nevetünk a gyerekekkel egy-egy félresikerült gyurma- vagy agyagfigurán. Talán éppen ez a művészet legnagyobb titka: nem kell hozzá tehetségesnek lenni. A fontos, hogy egymásra vagy éppen csak önmagunkra figyeljünk.

Most, hogy jön a tavasz, még több szín és látvány ad okot az alkotásra. Csak hagynunk kell, hogy helyet kapjon a hétköznapi napjainkban. Ehhez szeretnénk adni némi inspirációt ebben a lapszámban, melyben ezúttal a művészet témakörét járjuk körbe. Különös figyelmet fordítva Rátok, a NOE tagcsaládjaira. Ez az újság most is Nektek és Rólatok szól. Jó olvasást kívánok!

KOVÁCS ILDIKÓ  
FŐSZERKESZTŐ



# Vezető testületeink munkájából

## Októberben történt

### Október 10.

Az Apa ezerrel! pályázat díjkiosztó ünnepségén a 2025-ös pályázat írásait és alkotóit ünnepelték. A NOE két különdíjasa dr. Kálmán Viktor *Legszebb c. művével*, valamint Bottyán A. Nia *Hiányzó darabok c. írásával*. A díjakat a NOE elnökhelyettese, dr. Kutassy Jenő adta át.



Fotók: apakulcs.hu

## Novemberben történt

### November 5.

Az elnökség a 2025. novemberi ülésén 25 egyéni tagcsaládot, 21 tagesegületi tagcsaládot és 15 pártoló tagcsaládot vett fel, valamint döntött arról, hogy 2025. december 1-től 3 hónap próbaidővel Hornyák Zsuzsannát, mint az Al-Duna régióvezetőjét alkalmazza.

### November 14.

A generációk közötti együttműködés segítéséért felelős miniszteri biztos meghívására a magyar szórvány napja alkalmából megrendezett ünnepségen Egyesületünket dr. Kutassy Jenő elnökhelyettes képviselte.

### November 17.

Az Ágotafalván megtartott „Magyarok Kenyere, 15 millió búzaszem” díjátadó ünnepségén Herbert Gábor elnök és Kisné Szirtes Andrea elnökségi tag vett részt. A gazdák által adományozott lisztből a NOE is részesült, amit a családok a karácsonyi élelmiszercsomagban kaptak meg.



Fotó: baon.hu/Bús Csaba

### November 18.

Benedek Anna elnökhelyettes részt vett a Duna Tv Ridikül című műsorában, amelyben a beszélgetés résztvevői a „családi logisztika régen és most” témát járták körül.



Fotó: Ridikül/Tőke Béla



EGYED ÉVA

**November 21.**

A családszervezetek konferenciája, a CsaládFórum a Hetvenkét Tanítvány Mozgalom és a NOE közös szervezésében valósult meg. A résztvevők összegyűjtötték azokat a szolgáltatásokat, amelyek hozzájárulhatnak a házasságra készülő fiatalok, a családok, a házaspárok lelki, szellemi és mentális jólétéhez. Az eseményen Herbert Gábor elnök vett részt, aki közreműködött az esemény megvalósításában.

**November 27.**

A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság *Algoritmusok között – Online biztonság és digitális tudatosság* c. szakmai konferenciáján megtartott kerekasztal beszélgetésen Benedek Anna elnökhelyettes vett részt. A konferencia fókuszában a koragyermekkori digitális eszköz-használat, a digitális eszközöknek a gyermekek fejlődésére gyakorolt hatásai, valamint a szülőknek és az óvodapedagógusoknak a témával kapcsolatos mindennapi tapasztalatai, attitűdjei álltak. Az óvodáskorú gyermekek digitális eszköz-használatát érintő legfontosabb kérdéseket különféle nézőpontból megközelítve az egésznapos szakmai rendezvény szakértői előadások és kerekasztal-beszélgetések formájában járta körül.

**November 28.**

Az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program Monitoring Bizottságának ülésén dr. Kutassy Jenő elnökhelyettes vett részt.

**Decemberben történt****December 3.**

Az elnökség a 2025. decemberi ülésén 25 egyéni tagcsaládot, 49 tagegyesületi tagcsaládot és 18 pártoló tagcsaládot vett fel.

**December 10.**

A Köznevelési Stratégiai Kerekasztal tanácskozásán a résztvevők a pedagógus bértábla változásairól kaptak tájékoztatást. Az eseményen dr. Kutassy Jenő elnökhelyettes vett részt.



Fotó: Facebook/Dr. Maruzsa Zoltán köznevelési államtitkár oldala

**Januárban történt****Január 7.**

Az elnökség a 2026. januári ülésén 13 egyéni tagcsaládot, 15 tagegyesületi tagcsaládot és 18 pártoló tagcsaládot vett fel.

**Január 26.**

Dr. Kutassy Jenő elnökhelyettes részt vett a *Legyen jobb a gyermekeknek!* Nemzeti Stratégia Értékelő Bizottság ülésén, amelyen a résztvevők a Bizottság 2026. évi munkatervét vitatták meg és fogadták el.

**Január 30.**

A NOE 2023-ban kezdődött Erasmus+ projektje zárókonferenciával ért véget. Az eseményen a projekt kutatási eredményeiről, valamint a családos oktatókat és hallgatókat támogató gyakorlati eszközökről hazai és nemzetközi szakemberek, felsőoktatási szereplők és civil partnerek osztották meg tapasztalataikat.



TÁMOGASD ADÓD **1%-VAL** A  
**NAGYCSALÁDOSOK**  
**ORSZÁGOS**  
**EGYESÜLETÉT**

ADÓSZÁMUNK:  
**19024471-1-41**

Köszönjük! 

# MEGHÍVÓ

a Nagycsaládosok Országos Egyesülete

## 2026. évi tisztújító közgyűlésére

**2026. április 25. (szombat) 9.30 - 15.00 óra (érkezés 8 órától)**

*Amennyiben a közgyűlés nem bizonyul határozatképesnek,  
a megismételt közgyűlés 2026. április 25-én 10.00-kor kezdődik,  
helyszíne: Szent Margit Gimnázium (Budapest XI. Villányi út 5-7.)*

*A megismételt közgyűlés azonos tárgykörrel,  
a szavazati joggal rendelkező jelenlévők létszámától függetlenül határozatképes.*

Helyszín: SZENT MARGIT GIMNÁZIUM, Budapest XI. Villányi út 5-7.

A gimnázium épülete a Móricz Zs. körtértől pár perces sétával elérhető.

**A Móricz Zs. körtér átszállás nélkül megközelíthető:** Vörösvári út, Bécsi út felől a 19-es villamossal, a Széll Kálmán tér és a Déli pályaudvar felől a 17-es vagy a 61-es villamossal (ez utóbbi esetben egy megállóval előbb, a Tas vezér utcánál érdemes leszállni), a Batthyány tér felől a 19-es vagy 41-es villamossal, a Deák térről és a Fehérvári útról a 47-48-49-es villamossal, a Nagykörútról a 6-os villamossal, Újpalota és a Keleti pályaudvar felől a 7-es autóbusszal vagy a 4-es metróval, illetve Albertfalva vasútállomás felől a 7-es autóbusszal és Kelenföldről is a 4-es metróval vagy a 19-es villamossal.

### A közgyűlés napirendtervezete

#### MEGNYITÓ – HIMNUSZ

1. A NOE-díjak, Bölcső-díjak, oklevelek átadása
2. A Mandátumvizsgáló Bizottság jelentése
3. A NOE elnöke javaslatot tesz a levezető elnök személyére, határozathozatal
4. A jegyzőkönyvvezető és a két jegyzőkönyv-hitelesítő megválasztása, határozathozatal, továbbá a napirend elfogadása (megismételt közgyűlésen ez utóbbi a törvény előírása alapján elmarad), határozathozatal
5. Beszámoló az Egyesület működéséről
6. Jelentés az Egyesület gazdálkodásáról, a közhasznúsági jelentés ismertetése
7. Az Ellenőrző Bizottság jelentésének ismertetése
8. A beszámoló és a jelentések megvitatása, határozathozatal
9. A tagdíjemelési terv megvitatása, szavazás
10. A 2026. évi költségvetési terv megvitatása, határozathozatal
11. Az alapszabály-módosítási javaslat megvitatása, határozathozatal
12. Jubiláló szervezeteink köszöntése
13. Tisztújítás: a javaslatok ismertetése, hozzászólások, szavazás

#### SZÜNET

14. Fórum – Választmányi ülés (kérdések, javaslatok megbeszélése)

#### ZÁRSZÓ – SZÓZAT – TAVASZI SZÉL

## Megújult a NOE-FON jogsegélyszolgálat

A NOE-FON jogsegélyszolgálat 2026-tól új szakértőkkel áll a tagcsaládok rendelkezésére. Célunk, hogy Egyesületünk még hatékonyabb támogatást nyújtson jogi kérdésekben, tájékoztatást adjon a mindannyiunk életét érintő jogszabályi változásokról, valamint egyedi ügyekben útmutatást adjon, mindezt érthetően, emberi hangon.

A NOE-FON munkatársai különböző napokon, egyedi beosztás szerint állnak rendelkezésre. Elsősorban a megjelölt jogterületeken tudnak tanácsot adni, de minden jogi jellegű megkeresést készséggel fogadnak.

A kérdéseket, megkereséseket elsősorban a probléma, a történések minél pontosabb leírását tartalmazó e-mailben várják. Annak érdekében, hogy minden megkeresésre kellő figyelmet tudjanak fordítani, a válaszhoz fel tudjanak készülni, kérjük, telefonon csak sürgős esetben keressétek őket.

### Kisjuhaszné dr. Kalán Tímea

munkajog, munkavédelem, közigazgatási jog (gyámhatóság, gyermekvédelem, gondnokság)

**hétfő 16:00–18:00**

kisjuhaszne.timea@noe.hu

06 70 771 6565

### dr. Maszlik Zsolt

polgárjog, adás-vételi szerződések, kártérítési jog, munkajog

**kedd 9:00–11:00**

maszlik.zsolt@noe.hu

06 70 338 0654

### dr. Szalontainé dr. Kovács Judit

családtámogatások, eü. biztosítás, lakástámogatás, nyugdíj, rehabilitációs ellátások

**szerda 16:00–18:00**

szalontaine.judit@noe.hu

06 70 606 2566

## Szeretnél-e nyomtatott NOE Leveleket?

**Egyéni tagjaink** a tagnyilvántartóba belépve (tagsag.noe.hu oldalon) egyszerűen beállíthatják, hogy postán kérik-e az újságot, vagy inkább a digitális verziót szeretnék olvasni. A beállítás bármikor módosítható, így mindenki a saját igényeinek megfelelően juthat hozzá a NOE híreihez és információihoz.

Februárban az egyesületvezetők előzetesen felmérték a tagcsaládok igényeit, hogy mindenki számára elérhető legyen a nyomtatott újság. A **taggyesületekhez tartozó tagcsaládok** a nyomtatott példányokat ezentúl az egyesületük vezetőjétől tudják átvenni. A változtatással magas postai kiadásainkon szeretnénk spórolni, ezért a kiosztásban nagyon számítunk a vezetők és az önkéntesek segítségére. Amennyiben **március 20-ig** valaki nem kapott újságot, de mégis szeretne, az egyesületvezetőjének jelezze.

## Fontos hír a kultúra levelezőlistáról

A NOE kultúralistát azért hoztuk létre, hogy a NOE tagságának nyújtott kedvezményes kulturális lehetőségeket – színházjegyeket, koncertjegyeket, belépőket és egyéb remek ajánlatokat – eljuttassuk a NOE tagjaihoz.

Sajnos, a közelmúltban visszaélés történt a kedvezményes jegyekkel, amit nem engedhetünk meg, ezért tagjaink érdekében megújítottuk a lista feliratkozóí névsorát.

Arra kérünk minden NOE-tagot, aki továbbra is meg szeretné kapni a kulturális ajánlatokat, hogy regisztráljon újra az alábbi űrlap kitöltésével: <https://forms.gle/7QxL5NuLZPYMDukg8>

Fontos tudnotok, hogy a NOE kultúra listájára csak aktív egyesületi tagok, vagyis érvényes NOE tagkártyával rendelkezők jelentkezhetnek.

Köszönjük a megértéseket, az együttműködéseket és azt, hogy együtt vigyázunk a NOE közösségének hírnevére!

Feliratkozó  
űrlap



## Emelkedő családtámogatások

2026. január 1-jén több fontos családtámogatás összege emelkedett, ami nagycsaládosok számára nagy mértékű, pozitív változást jelent.

Tovább nőtt a családi adókedvezmény mértéke: három vagy több gyermeknél gyermekenként havonta 66 ezer forint érvényesíthető, ami a társadalombiztosítási járulékból is levonható. Így akár azok a családok is érvényesíthetik, amelyekben személyi jövedelemadó mentességre jogosult anya egyedül neveli a gyermekeit.

Január 1-jétől szja-mentességet kaptak a 40 év alatti kétgyermekes édesanyák, valamint már nem is új intézkedésként a 30 év alatti anyák, ami azonos bruttó esetén is növeli az e családoknál maradó jövedelmet.

A minimálbér és garantált bérminimum emelkedése miatt automatikusan nőttek a hozzájuk kapcsolódó ellátási összegek is, amelyek a gyermekneveléssel kapcsolatos juttatások alapját képezik (pl. a GYED-plafon, a GYOD összege). A maximális GYED bruttó 451 920 forintra nőtt, ami az 2025-ös plafonhoz képest havi szinten mintegy 44 ezer forintos többletet jelent. De emelkedett a nagyszülői GYED, az örökbefogadói díj és a diplomás GYED összege is.

Mindemellett kedvező maradt több lakástámogatási és hiteltámogatási feltétel, és 2026-tól váltak elérhetőkké egyes kiegészítő programok (pl. a közszolgálati dolgozóknak szóló lakásszerzési, ill. hiteltámogatás).

A családokat érintő támogatásokról bővebben, részletesebben a <https://noe.hu/erdekvedelem/csaladtamogataskok> oldalon lehet tájékozódni.

## Nagy sikerrel zárult az adventi adománygyűjtés

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete minden évben csatlakozik a Családszervezetek adventi jótékonyági gyűjtéséhez, amit 2025-ben 10. alkalommal hirdetett meg a Ficsak, azaz a Fiatal Családosok Klubja. A decemberi választmányi ülés keretében megtartott adventi vásárunkon minden eddiginél több, 207 000 forint gyűlt össze, és ezen felül még 21 000 forinttal tudtuk növelni az összeget, amit örömmel ajánlottunk fel a közös adománygyűjtés céljaira.

A gyűjtés kedvezményezettje az Élet Kis Virága Alapítvány volt. A szervezet évek óta támogatja azokat a családokat,

akik fogyatékkal élő vagy halmozottan sérült gyermeket nevelnek, és most régóta dédelgetett álmukat szeretnék megvalósítani: egy rekreációs ház megépítését, ahol terápiás, fejlesztő és regenerálódásra lehetőséget adó programok várják majd a családokat.

Az adománygyűjtő oldalon, a kitűzött célt jócskán túlszárnyalva, 2 millió forinton zárult a gyűjtés, és utalásban érkezett további 1 millió forint.

Köszönjük Nektek, hogy a NOE is hozzá tudott járulni ehhez a nemes célhoz!



## Hála nektek, Angyalok!

Nem minden segítség hangos. Néha egy csomag, egy gesztus vagy egy jó szándék mondja el a legtöbbet...

2025-ben 155 Angyal csatlakozott a kezdeményezésünkhöz és 180 család érezhette, hogy nincs egyedül. Ezek az apró jótettek sokszor többet jelentenek bárminél, hiszen reményt adnak és erőt a folytatáshoz.

Az egyik megajándékozott család ezt a kedves üzenetet küldte, amely elsősorban Nektek, Angyaloknak szól:

*„El sem tudjátok képzelni, mekkora örömet szereztek, és nektek hála mekkora öröm lesz Szenteste. Bevallom, sírva pakoltam ki a dobozt. Szívemből köszönök mindent. Csodálatosak vagytok! Tényleg ti vagytok a mi angyalokaink, Jézuskáink!”*

Jó érzés tudni, hogy ilyen közösség áll mögöttünk. Köszönjük, hogy együtt tehetünk szebbé sok-sok család ünnepét!



## Átadtuk az év Családbarát Emlékhelye díjakat



A Nemzeti Örökség Intézete és a Nagycsaládosok Országos Egyesülete idén Keszthelyen adta át a 2023-ban közösen megalapított az Év Családbarát Emlékhelye díjakat.

Az ünnepségen résztvevőket dr. Estók János, a Magyar Mezőgazdasági Múzeum és Könyvtár főigazgatója köszöntötte, majd az esemény fővédnöke, Nagy Zsuzsanna, Sulyok Tamás köztársasági elnök házastársa, Móczár Gábor, a NÖRI főigazgatója és Herbert Gábor, a NOE elnöke átadták a 2025. év Családbarát Emlékhelye díjakat.

Az elismerést ezúttal a keszthelyi Georgikon Majortörténeti Kiállítóhely, a siklósi vár, valamint a Vizsolyi Református Templom és Látogatóközpont érdemelte ki. Különdíjban részesült az egri vár és a Pannonhalmi Bencés



Fotók: Nemzeti Örökség Intézete

Főapátság, amelyek korábban már elnyerték a címet. Hálásak vagyunk a NÖRI munkatársainak a díjátadó megszervezéséért, a díjazottaknak pedig szívvel gratulálunk!

## Család Fórum a fiatalokért és a családokért

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete és a Hetvenkét Tanítvány Mozgalom november 21-én, 2025-ben másodszor szervezte meg az ún. CsaládFórum kerekasztal beszélgetést, ahol civil és egyházi családszervezetek osztották meg egymással az elmúlt félévben a fiatalokért és a családokért végzett munkájuk eredményeit. Szó esett többek között a házasság és a szülő-gyermek kapcsolat erősítéséről, a családbarát szemlélet gyakorlati jelentéséről, a gyermekvédelemről, a nők munkaerőpiacra való visszatéréséről, valamint a gyermekkori képernyőhasználat hatásairól is.

A találkozó központi témája a mentális egészség megőrzése volt. Közös célként egy olyan átfogó adatbázis létrehozását fogalmazták meg, amelyben a résztvevő szervezetek bemutatják a tevékenységeiket és programjaikat.

A rendezvény kiemelt vendége Koncz Zsófia, a Kulturális és Innovációs Minisztérium családgügyekért felelős államtitkára volt.



A szervezetek képviselői kiscsoportos beszélgetésekben keresték a választ arra, hogyan tudnának a közös cél érdekében összehangoltan dolgozni. A fórumon többször szóba



került, hogy ma már kihívást jelent a fiatalok számára a valódi és a digitális világ közötti különbség felismerése, és e téren a felelősség a családokra és a közösségekre is nehezedik. A jelenlévők szerint az is fontos, hogy a személyes találkozások előtérbe kerüljenek, és hogy a fiatalok segítséget kapjanak a digitális világ megfelelő kezeléséhez.



## Élményekben gazdag napok Zánkán

A NOE tagcsaládjainak idén novemberben és decemberben öt alkalommal nyílt lehetőségük, hogy egy-egy hétvégét eltöltsenek a karácsonyi Családi Erzsébet-táborban Zánkán. A helyszín ünnepi hangulatban várta a résztvevőket, ahol a közös pihenés, a színes programok és az együtt töltött minőségi idő került a középpontba.

A táborok az Erzsébet a Kárpát-medencei Gyermekekért Alapítvány szervezésében, állami támogatással valósultak meg, biztosítva a szállást, étkezést és élménydús programokat. A szervezők célja idén is változatlan: lehetőséget adni minél több családnak arra, hogy kiszakadjanak a hétköznapiakból, feltöltődjenek és igazi ünnepi élményekkel gazdagodjanak.

*„Szívből köszönjük a sok-sok élményt, a gondos szervezést, az odafigyelést és a rengeteg mosolyt. Maradandó emlékként őrizzük a zánkai adventi hétvégét.”*

A résztvevő családok élménybeszámolói a NOE honlapján olvashatók.

Családok  
beszámolói



## Családokért díjjal jutalmazták Pálinkás Lászlónét

November 28-án a Kulturális és Innovációs Minisztérium díjátadó ünnepségén több kiváló személyiség is átvehette a Családokért díjat, közöttük volt Pálinkás Lászlóné, a Nagycsaládosok Országos Egyesületének közel 30 éve aktív tagja. Pálinkás Lászlóné tevékenységének méltatásában elhangzott, hogy tíz gyermekének példamutató felnevelése mellett a rendszerváltás előtt keresztény szamizdatok készítésében és terjesztésében vett részt, az elmúlt 25 évben pedig a Magyar Máltai Szeretetszolgálatban fáradhatatlanul szervezte az adománycsomagok eljuttatását közel 5000 címre, az ország minden részébe. Ferencvároson túlmutató gondoskodása, közösségépítő tevékenysége és állhatatos szolgálata mindmáig példaértékű – olvasható a laudációban. A NOE teljes közössége nevében szívből gratulálunk a kitüntetéshez!



Fotó: KIM

Az eseményen készült képek a NOE Facebook-oldalán tekinthetők meg.



## Odaadó díjat kapott Pappert Anna



Fotó: Civilút

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete nagy büszkeséggel gratulál Pappert Anna önkéntesünknek, aki január 26-án a Ludotéka – Ferencváros csoport javaslatára 2026-ban Életmű kategóriában Odaadó díjban részesült.

Szívből gratulálunk és nagyon büszkék vagyunk rá!

Az átadón készült képeket a Civilút Facebook-oldalán, a méltatás szövegét a NOE oldalán, a QR kód beolvasásával lehet megtekinteni.



## Fordulópont: segítség kamaszokat nevelő szülőknek

Az előző lapszámban bővebben megismerhették a Fordulópont programsorozatát, amit 2025 szeptemberében indítottunk el azzal a céllal, hogy gyakorlati segítséget nyújtson kamaszokat nevelő szülőknek. A programon résztvevő szülők olyan technikákat, kommunikációs eszközöket és megoldási módszereket kapnak, amelyek a mindennapi helyzetek kezelésében segíthetik őket.

A Családjainkért Alapítvány a programsorozatát a Nemzeti Együttműködési Alap (NEA) támogatásával valósítja meg. A Nagycsaládosok Országos Egyesülete (NOE) régióvezetőinek és a helyi családszervezeteknek hálásan köszönik elkötelezett, áldozatos munkájukat a lebonyolításban, valamint a NOE támogató együttműködését, amely a programnak országos szinten is erős háttérrel biztosít.

A március végéig tartó konferenciasorozat 14 állomásából

12 már sikeresen lezajlott és minden helyszínen rendkívül pozitív visszajelzéseket kaptunk. A résztvevők a hasznos, azonnal alkalmazható tanácsokat emelték ki. A foglalkozásokat Lukács Anikó coach, tréner vezeti, akinek szakmai felkészültsége és közvetlen, támogató stílusa a program sikerének meghatározó eleme. A programsorozat márciusban még két helyszínen – Makón és Miskolcon – lesz elérhető, ezekre az alkalmakra még lehet regisztrálni.

CSALÁDJAINKÉRT ALAPÍTVÁNY

Mako



Miskolc

# Házasság hete

## Házasság? Ugyan, ez már kiment a divatból...

Szerencsére sokan nem így gondolják, hanem a „hűség szabadságát” akarják hirdetni, ami az idei Házasság Hete jelmondata lett. Egyesületünk idén 23. alkalommal ünnepelte meg a világnapot, hogy felhívja a figyelmet erre a fontos értékre. Jó, hogy meg tudunk állni és egy egész napon át a számunkra legfontosabb személyre – a házastársunkra – különösen nagy figyelmet tudunk szentelni.

A program Pindroch Csaba és Verebes Linda tanúságtévő előadásával kezdődött, akik példák lehetnek számunkra. Leginkább azért, mert őszintén elmondták, hogy honnan indult a kapcsolatuk, s hogyan érett meg, míg végül elérkezett oda, hogy a házasság, a hűség és saját maguk egymásnak ajándékozása vált a legfontosabbá az életükben. Köszönjük nekik a sok jó ötletet!

A kiscsoportos beszélgetés alatt bepillantást nyerhettünk egymás életébe, megosztva tapasztalatainkat, érzéseinket.

A napot ebéd, zenei betét, a jubiláló házaspárok köszöntése, szentmise, vacsora, borkóstoló, diavetítés gazdagította. Közben a gyerekek kézműveskedtek és egy interaktív múzeumot látogattak meg.



A rendezvényre 233-an regisztráltak, közülük 56-an határon túlról érkeztek. Köszönjük nekik, hogy vállalták a hosszú utat és erősítették bennünk a magyarság összetartozását. Köszönjük a távolabbi városokból érkező vendégeknek is, hogy meglátogattak bennünket.

A program több mint 90 ember lelkes, önkéntes munkájával valósult meg, hiszen a közös ünnep és a közös munka mindig összehoz, erősít bennünket. Jó volt megtapasztalni, hogy számíthatunk egymásra.

Jövőre újra találkozunk, hogy ismét töltekezhessünk egymásból!

SZÉKELY KAMILLA  
PÉCSI SZÉKESEGYHÁZ NAGYCSALÁDOS EGYESÜLET

## Így ünnepelt Iváncsa

Immár hagyományként minden évben mi is megünnepeljük a házasság világnapját. Idén is meghitt, szeretettel teli hangulatot próbáltunk varázsolni a jelentkező pároknak. Szerelmes zene csendült fel, vers és tanulságos történet hangzott el, és a programot még tánc is színesítette. A házaspárok elkészítették családfájukat, amely nemcsak a szülőket és gyermekeket mutatta be, hanem az is felkerült rá, kinek mi jut eszébe a házasságról, és hány éve kötötték össze az életüket.

Ezt követően társastánc-bemutatót láthattunk, majd a gyertyafényes keringőre a résztvevők maguk is birtokba vették a táncparkettet. Természetesen, ajándékkal és a gyermekek által átadott, szív alakú lufikkal is kedveskedtünk. Az estét közös vacsorával zártuk.

### ÜNNEPELTJEINK:

Laci és Györgyike – 47 év

Imre és Brigi – 29 év

Béla és Kata – 45 év

Tamás és Mariann – 26 év

Robi és Kata – 13 év szeretettel teli házasság

IVÁNCSAI NAGYCSALÁDOSOK EGYESÜLETE



## Házasság Hete Debrecenben

A Mosolyvirág NADE tagcsaládjaival idén is megünnepeltük a házasság világnapját. A program a Méliusz Juhász Péter Kishegyesi úti Könyvtárban vidám kvízzel kezdődött, és közös beszélgetéssel folytatódott a hosszú házasság titkáról. Felköszöntöttük jubiláló házaspárjainkat is, majd a napot a Holló László Emlékházban folytattuk, ahol Polyák Ildikó tagunk tartott számunkra tartalmas és élménydús tárlatvezetést. Ismét szép, közösségépítő alkalommal gazdagodtunk.

Köszönjük a könyvtárnak és az Emlékháznak, hogy ilyen szép, méltó környezetben ünnepelhettünk.

MOSOLYVIRÁG NADE



# Önkénteseinket köszöntöttük

A NOE-nál immár tíz éve hagyomány, hogy minden esztendőben köszöntjük az előző év legtevékenyebb önkénteseit. E régiós ünnepségekre más-más helyszíneken és időpontokban kerül sor.

## Elismerések Üllőn

A Budapest és Közép-Magyarország Régió elismerését idén Üllőn tartottuk meg. A rendezvény házigazdája a „Szemünk Fénye” Nagycsaládosok Üllői Egyesülete és elnökük, Veress Sándorné Nelly volt. A műsort a Zrínyi Ilona Nyugdíjas Kórus szépkorú tagjai nyitották meg, majd közösen énekeltük el a NOE himnuszát. Köszöntőt mondott Tóth Péter, Üllő város polgármestere, Rácz-Székely Éva alpolgármester asszony és Kukely Andrea, a NOE elnökségi tagja.

Ezt követően a helyi óvodás gyermekek kiemelkedően színvonalas mese- és verselőadásait láthattuk. A programot néptánc- és zenekari bemutató is színesítette, majd köszöntöttük a régió mintegy 120 önkéntesét.

Külön köszönet illeti a fellépő gyermekeket, szüleiket és felkészítőiket, hogy a jelenlévők átélhették ezt a csodálatos élményt, és meghallgathatták a kis tehetségeket.

RENDEK ILDIKÓ  
RÉGIÓVEZETŐ



## Önkéntes ünnep Almádiban



Balatonalmádiban január 31-én gyűltünk össze, hogy méltó módon köszöntsük a Balaton régió önkénteseit. A rendezvényen 70 fő vett részt, és nagy öröm volt 40 lelkes, segítő szívű támogatóknak személyesen is megköszönni áldozatos munkájukat.

Külön köszönet illeti a régió 14 egyesületének elnökét, akik hétről hétre töretlen lendülettel és elkötelezettséggel dolgoznak tagcsaládjaikért. Munkájuk nélkül a közösségünk nem működhetne ilyen kiválóan.

A köszöntések és az ajándékok átadása után finom ebéddel és beszélgetéssel zártuk a napot. Hálásak vagyunk minden önkéntesünknek!

DUKAY-MAKOVI ANIKÓ  
RÉGIÓVEZETŐ

## Ünnepi fények és hálás szavak Gödöllőn

2026. január 31-én Gödöllő patinás helyszíne, a Királyi Váró adott otthont annak a szívemengető eseménynek, amelyen a NOE Észak-Magyarország régiójának legelhivatottabb önkénteseit ünnepeltük meg.

A rendezvény házigazdája a Gödöllői Fészek Nagycsaládosok Egyesülete volt, amelynek tizenkét lelkes segítőtje gondoskodott a program méltó lebonyolításáról. A közel 40 fős hallgatóság előtt 28 önkéntes vehetett át elismerést áldozatos, közösségépítő munkájáért.

Az ünnepség elején elénekeltük a közös értékrendünket szimbolizáló NOE Himnuszt, majd rövid zenés műsor

következett. Az átadó ceremóniát Bak László, a NOE elnökségi tagja nyitotta meg, hangsúlyozva az önkéntes munka pótolhatatlan értékét. Az oklevelek mellett NOE-s ajándékokkal köszöntük meg az önkénteseink egész éves munkáját.

Köszönöm, hogy önkéntesként sokszor láthatatlanul viszték előre a közösségeket. Büszke vagyok Rátok! A NOE közösségének ereje az ilyen önzetlen tettekben, felajánlásokban rejlik.

PAPPNÉ KOVÁCS EDIT  
RÉGIÓVEZETŐ



## Éljenek az önkéntesek

Január utolsó napján rendeztük meg az Al-Duna régió önkénteseinek köszöntését. Az ünnepség házigazdája a Kiskunhalasi Fészekrakó Nagycsaládos Egyesület volt, a helyszín pedig a Tiszti Klub nagyterme. Ilcsik Annamária, a helyi vezető, kiváló programmal készült az ünnepségre, több mint tíz lelkes egyesületi tag segítette munkáját.

Kezdeként közösen elénekeltük a NOE Himnuszt, majd versmondással, illetve klasszikus és kortárs zenével fiatal zenészek és énekesek szórakoztatták a közönséget. Összesen 61 fő gyűlt össze, közülük 48 önkéntest köszöntöttünk. Mindenki büszkén vette át oklevelét, ajándékát. Ezúton is köszönjük munkájukat!

Az elnökség részéről Kisné Szirtes Andrea köszöntötte a résztvevőket. Az ünnepség után finom ebéddel vendégeltünk meg mindenkit. Jó volt látni, ahogy az ünneplők asztalról asztalra vándoroltak, és sok-sok mosoly kíséretében kötetlen beszélgetésekkel folytatódott a nap. Éljenek az önkéntesek!

HORNYÁK ZSUZSANNA  
RÉGIÓVEZETŐ



## Önkéntesek napja Tatabányán

A Felső-Duna régió önkénteseit február 14-én Tatabányán, a Kertvárosi Bányász Művelődési Otthonban köszöntöttük. A nap vezetői megbeszéléssel indult: áttekintettük a régió aktuális feladatait és a közeljövő terveit. Eközben a családok közös mozizáson vehettek részt, így a legkisebbek számára is érdekesen telt a délelőtt.

A pizzeabéd után elkezdődött az ünnepi program. Beszédet mondott Bencsik János országgyűlési képviselő, dr. Konczer Erik alpolgármester, valamint Herbert Gábor, a Nagycsaládosok Országos Egyesületének elnöke. A helyi egyesület tagjai színvonalas műsora következett, ami tovább emelte a hangulatot.

Az oklevelekkel és ajándékokkal a régió 65 önkéntesének áldozatos munkáját ismertük el, megköszönve mindazt a fáradozást, amit közösségeinkért végeznek. A rendezvény minden évben méltó alkalmat teremt arra, hogy közösen fejezzük ki hálánkat és értékeltük önkénteseink munkáját.

HORVÁTH HAJNALKA  
RÉGIÓVEZETŐ



# Workshopok, amelyek összehoznak

## Adventi alkotás

A Balaton régió november 22-én Veszprémben kreatív adventi asztaldísz-készítő workshopot tartott, ahol a résztvevők tapasztalt virágkötő szakember vezetésével alkothattak. A foglalkozáson 12 fő vett részt, köztük anya-lánya és anya-nagymama párosok is. Ez a nap a jelenlévők számára igazi kikapcsolódást, egymásra hangolódást, tudásbővítést hozott. Az elkészített munkák az otthonok szép díszei lettek.



DUKAY-MAKÓVI ANIKÓ

## Családi koszorúk

A Budapest és Közép-Magyarország régióban két napon át két helyszínen tartottunk adventi asztaldísz-készítő programot. November 22-én a Szolnoki Nagycsaládosok Egyesülete adott otthont az első workshopnak. A családokat már az előtérben forró tea, pogácsa és finom házi süti fogadta. A programon 18 család, összesen 48 fő vett részt. A kisebbek asztaldíszeket, kedves figurákat, pl. papír hóembert, rénszarvast is készíthettek, miközben a nagyobbak és a szülők egy helyi virágkötő szakember útmutatásával alkották meg csodás adventi asztaldíszüket. Köszönjük a helyi önkénteseknek és Verseyi Mónikának, az egyesület elnökének segítségét!



November 23-án a Szigetszentmiklósi Nagycsaládosok Egyesülete volt a házigazdája a régió második workshopjának. A családi, meleg hangulatot itt is teával, zsíros kenyérral biztosították, a legkisebbeket játszósarok és kézműveskedés várta. A prog-

ramon különböző településekről érkező családok, összesen 75 fő vett részt, akik nagy örömről írtak a közösségi élményként éltek meg ezt a szép délutánt. A résztvevők egymással ismerkedve, egymást segítve, közösen készítették el a család idei adventi koszorúját. Igazán szép alkotások születtek. Köszönjük az önkénteseknek és az egyesület elnökének, Dejczőné Juhász Katalinnak a közreműködését!

RENDEK ILDIKÓ

## Mézeskalács-díszítés



A NOE tudásbővítő alkalmi keretében az ünnepek előtt, december 20-án Érden mézeskalács-díszítő workshopot tartottunk. Hamar megteltek az asztalok színes mázzal, apró díszekkel és mögöttük lelkes alkotókkal. Volt, aki először próbálta, más már rutinosan rajzolta a mintákat, de a végére minden sütemény egyedi és különleges lett. Együtt alkottunk, és mindenki büszkén vihette haza saját mézeskalácsait. Igazi ráhangolódás volt a karácsonyra.

HORVÁTH HAJNALKA

## A méhek nyomában

December 13-án izgalmas napot töltöttünk a méhek világában. A Felső-Tisza régió szervezésében, az Együtt-Egymásért Nagycsaládos Egyesület segítségével a hajdúdorogi Fodor Tamás méhészetében jártunk. A programon húsz nagycsaládos gyermek vett részt, akik testközelből ismerkedhettek meg a méhészek mindennapjaival. A gyerekek kipróbálhatták a mézpergetést, a palackozást, viaszgyertyát készítettek és a délelőtti végén saját készítésű mézzel és tele élményekkel térhettek haza.

HAJZER ESZTER



## Mézeskalács és csuhébaba



Még december elején a Felső-Tisza régió szervezésében és a Mindent a Családért Nádudvari Nagycsaládos Egyesület segítségével nagycsaládosaink mézeskalács-díszítő és csuhébaba-készítő workshopon vehettek részt. A délután nagyon jó



hangulatban telt, a dolgozók kezei alatt szebbnél szebb alkotások születtek, amit mindenki haza is vihetett magával emlékké.

HAJZER ESZTER

## Adventi asztaldíszek



November 23-án a Felső-Tisza régióban, a Tiszavasvári Civil Házban adventi asztaldíszkészítő workshopot tartottunk. A foglalkozást Erősné Bak Szilvia virágkötő mester vezette,

akinek segítségével minden résztvevő csodaszép adventi koszorút alkotott.

A programon 12 páros vett részt – szülők és gyermekeik, testvérek, nagyszülők és unokák –, így igazán családi hangulat alakult ki. Karácsonyi zenék szóltak, a résztvevőket finom pogácsával és a meleg teával vendégeltük meg, miközben elkészültek a kreatív alkotások.

Mindenkinek köszönjük a részvételt!

HAJZER ESZTER



## Máztól ragadós délután

Amikor észrevettük, hogy hamarosan itt a karácsony, az elrontott mézeskalácsok időszaka, Bacsa Krisztina, egyesületünk elnökhelyettese úgy gondolta, hogy mázkészítő és mézeskalács-díszítő tanfolyamra hívja meg tagjainkat. Sült két nagy tál mézest, amin mindenki gyakorolhatott. A programra nagyon sokan jelentkeztek, kicsi is lett a tanya, annyian szerették volna megtanulni a díszítés fortélyait. A házat habverők zaja és édes cukormáz illata töltötte meg; gyermek és felnőtt kezek kevertek és díszítettek. A nem annyira szépeket meg is ettük, ne maradjon bizonyíték. Közben a résztvevőket teával és kemencében sült tökkel kínáltuk.



A másik szobában kisebb-nagyobb gyertyát öntöttünk és díszítettünk. Igyekezünk egyszerű, kevés pénzből is elkészíthető ajándékokat alkotni. Nem kellett hozzá más, csak gyurma, süttikiszúró, törött vagy használt gyertyák,

valamint csipesz a kanócokhoz. A kanócokat leszámítva minden szükséges alapanyag megtalálható egy nagycsaládos háztartásban, így a tervünk sikerült. Kellemes délutánt töltöttünk együtt!

GYULAI NAGYCSALÁDOSOK EGYESÜLETE

## Kovászos kaland

Január 10-én Orosházán került sor a Dél-Alföld régió első programjára, amely a NOE Tudásbővítés projektje keretében megvalósuló kovászos tanfolyam volt.

A zord téli időjárás ellenére teljes volt a létszám. Kíváncsian vártuk, hogyan lehet kovással leveles péksüteményeket készíteni. A folyamatot lépésről lépésre meg is tanultuk: dagasztottunk, formáztunk, töltöttünk, az eredmény pedig illatos, könnyed finomságok sora lett.

Közben a kovászás elméleti alapjaival is megismerkedtünk, ami magabiztosságot adott a résztvevőknek ahhoz, hogy a továbbiakban otthon is hasznosítsák az itt tanultakat.

BENEDEK SZILVIA



## Felső-Duna régió

### Kőszeg

#### Hagyományteremtés Kőszegen

A NOE Kőszeg és Kőszeghegyalja Csoportja 2025-ben másodszor is megrendezte a Kőszegi Nagycsaládos Retró Bált, amelynek január 10-én a Jurisics-vár Lovagterme adott otthont. Az eseményen több mint nyolcvan résztvevő mulatott hajnalig retró slágerekre. Az estét látványos programok színesítették: a kiváló hangulatról a Galaxy RRC táncegyüttes bemutatója, a tombolasorsolás és az élő zene gondoskodott, az est pedig ismét bebizonyította, hogy a nagycsaládos közösség összetartó és értékteremtő.



Fotók: Kámán Zoltán, Vas Megyesi Hírportál

### Mosonmagyaróvár

#### Farsangi vigadalom

Február 7-én szeretettel vártuk egyesületünk családait a Farsangi vigadalmak rendezvényünkre, amely a KCsSz és a Mosonmagyaróvári Nagycsaládosok Életfa Egyesülete közös programja volt. A rendezvényt a Kulturális és Innovációs Minisztérium támogatta.



A Fehér Ló Községi Ház falai között a vidám hangulatú farsangi rendezvény sok örömteli percet szerzett kicsiknek, nagyoknak, szülőknek és nagyszülőknek egyaránt. Amíg a Kislaptáros Népzenekear interaktív műsorára vártunk, a felnőttek egy része finom falatokat készített és tálalt, mások álarccokat és papírrózsákat alkottak.

Aztán felcsendült a táncszobába hívogató muzsika. A zenekar több mint egy órán át húzta a talpalávalót, mi pedig énekelünk, táncoltunk és együtt mókáztunk. Közben a gyerekek jelmezbe bújtak, és a színpadon kezdetét vette a felvonulás, amit a hozzátartozók büszkén figyeltek. A közönség nagy tapssal jutalmazta a gyerekeket.

A kisebbek izgatottan várták a gyerekeknek szóló tombolát, ahol mindenki nyert egy-egy játékokkal és édességekkel teli csomagot. Az estét a felnőttek tombolasorsolása zárta, ami ezúttal is jó hangulatban telt.

Szülők, gyerekek és nagyszülők együtt szórakoztak. Az összetartozás élményét éltük meg a mosonmagyaróvári nagycsaládosok idei első nagy rendezvényén, amit reméljük, hogy még több követi majd az év során.

ORBÁN JÓZSEFNÉ PANNI

### Sopron

#### Közös élmények

A NOE Soproni tageszületénél 2025-ben sem maradtunk programok nélkül: voltak közös kirándulásaink, több alkalommal moziba is eljutottak a családok. A soproni Elit Mozival évek óta sikeres az együttműködésünk, a mozi jelentős kedvezményrel biztosítja a csoportos filmnézést, így azt egyesületünk a saját költségvetéséből tudja finanszírozni.

Rendkívül népszerű volt a karácsony előtti korcsolyázás is, ahol az üzemeltető SMAFC jóvoltából a nagycsaládosok kedvezményesen használhatták a jégpályát, biztonságos körülmények között korcsolyázhattak.

Ezek a közös családi programok nemcsak a gyerekeknek jelentenek hatalmas élményt, hanem a szülőknek is, hiszen alkalmat adnak a személyes találkozásokra, beszélgetésekre.

HORVÁTHNÉ GERGÁCS ERZSÉBET



Videó a  
korcsolyázásról:



## Sárvár

### Régi hagyomány új helyszínen

Egyesületünk december 14-én tartotta meg hagyományos Mikulás és karácsonyváró rendezvényét. A korábbi években az eseménynek a Szent László Katolikus Általános Iskola adott otthont, idén azonban új helyszínen, saját termünkben ünnepelhettünk. Egyesületünk 34. születésnapja után külön öröm, hogy programjainkat végre állandó közösségi térbe szervezhetjük.



A délutánt izgatott készülődés előzte meg, és bár nem minden a tervek szerint alakult, a váratlanul érkező Mikulás hamar mosolyt csalt kicsik és nagyok arcára. Az ünnepi műsort a Gárdonyi Géza Általános Iskola diákjai adták elő Simon Bettina tanárnő felkészítésével, majd a szendvicsek és a sütemények elfogyasztása közben jókat beszélgettünk.

Bízunk benne, hogy új otthonunkban még sok hasonló, örömteli alkalmat élhetünk meg együtt.

### Új titkárral kezdjük az évet

Január 22-én tartottuk meg egyesületünk idei első összejövetelét, amely egyben tisztújító közgyűlés is volt. A leköszönő titkár, Vargáné Bertha Tímea helyére a jelenlévők egyhangú szavazással Auer-Tendli Juditot választották meg. Az elnök értékelte a 2025-ös év gazdag programjait, majd az idei tervekről és új javaslatokról beszéltünk. A találkozó jó hangulatban, immár saját közösségi terünkben zajlott.



### Két keréken nyolcvan felett

Január 30-án Martos Gábor szenvedélyes sárvári kerékpáros horvátországi útvjáról tartott élménybeszámolót, az utat testvérrel – mindketten nyolcvan év felettiek – tettek meg két keréken. A vetített fotóknak köszönhetően mi is részesei lehettünk az utazásnak. Különleges élményt jelentett a Plitvicei-tavak Nemzeti Park bemutatása, valamint a régi várak és kastélyok története, amelyek a magyar múlt jeles alakjaihoz is kapcsolódnak.

Ahogy Gábor fogalmazott: a kitartás jutalma az élmények és felejthetetlen emlékek sokasága.



### Családi napon jártunk

A Kárpát-medencei Családszervezetek Szövetsége a XII. Családi Napját február 7-én az Országház épületében rendezte meg. A program nagyon színes és élményekkel teli volt, a nemzeti értékek és a közös kulturális örökség bemutatására fókuszált. Egyesületünket Sárvárról négyen képviseltük, örülünk, hogy ott lehettünk.

SÁNDOR KATALIN



## Tatabánya

### Évzáró ünnepség

December 7-én tartottuk meg a Nagycsaládosok Tatabányai Egyesülete első évzáró ünnepségét, amelyet a Télapó-ünnepséggel kötöttünk össze. Az eltelt egy év értékelését követően önkénteseink ajándékot vehettek át, és átadtuk az „Év Önkéntese” díjat, amelyet Kvanduk Orsolya kapott. Tehetséges gyermekeink műsora után megérkezett a Télapó is, nagy örömet szerezve a legkisebbeknek.

NYÍRŐ FERENCNÉ



## Felső-Tisza régió

### Debrecen

#### Együtt vártuk a Mikulást

Remek hangulatban zajlott a „Keresd a NADE Mikulást” programunk a Sziget-kék Tematikus Park területén. A napsütéses időben közel 300 résztvevő ünnepelt velünk. A gyerekek négy állomáson gyűjtötték az édességeket, majd találkoztak a Mikulással, aki mindenkit megajándékozott. Köszönjük a szervezők és segítők munkáját. Az összefogásnak köszönhetően ismét mosolyt csalhattunk a családok arcára.



elindította a „Szívvel-lélekkel Debrecenért” elnevezésű kampányt. Az akció célja az volt, hogy egy civil szervezet munkáját támogassák. Nagy örömünkre a Mosolyvirág Nagycsaládosok Debreceni Egyesülete nyerte el az adventi jótékonyági kampány fő támogatását és részesült az egymillió forintos felajánlásban.



#### Közös családi fürdőzés



A Mosolyvirág NADE – Nagycsaládosok Debreceni Egyesülete 67 családjának különleges élményben volt része a Aquaticum Mediterrán Élményparkban, ahol 207 gyermekkel együtt egy önfeloldozó napot tölthettek el.

A program a Debreceni Karitatív Testület, a KKVJ Cement Kft. és a DTG Cement Kft. támogatásával valósult meg. A fürdőzés után a családok élelmiszer- és ajándécsomagokat is kaptak a Nádudvari Élelmiszer Kft., a Vintage World és a Marnevall Zrt. felajánlásából. Az alkalom igazi feltöltődést jelentett az ünnepek előtt.

#### Szívvel-lélekkel Debrecenért kampány fő támogató lettünk

A Cívus Ház Zrt. tavaly ünnepelte fennállásának 30. évfordulóját, amelyhez kapcsolódva adventi jótékonyági akciót hirdetett meg. A kezdeményezés nagy sikert aratott, ezért a vállalat 19 bérlőjével összefogva december elején ismét

#### Csoportvezetői megbeszélés



Egyesületünk 12 elkötelezett csoportvezetője folyamatosan dolgozik tagságunk hatékony koordinálásán. Legutóbbi megbeszélésünkön áttekintettük az idei programterveinket és megvitattuk, hogyan erősíthetnénk még jobban tagjainkat önkéntes munkára. Ennek érdekében egy kérdőívet is készítünk. Minden résztvevő egyetértett abban, hogy idén is számos izgalmas és fontos feladat vár ránk.

#### Egyesületi gyűlést tartottunk

Az egyesület legutóbbi gyűlésén beszámolót hallhattunk az előző hétvégi NOE választmányi ülésről, majd tájékoztatást kaptunk a családjainkat is érintő legfrissebb jogszabály-változásokról. Meghirdítettük 18. Kárpát-medencei Életmeseírói pályázatunkat.

**A felhívás a 29. oldalon olvasható.**



BEKE MARGÓ

**Tiszavasvári****Élményekkel teli nap a fővárosban**

A Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete élményekben gazdag kulturális kiránduláson 54 fővel vett részt. Első állomásunk a Fővárosi Nagycirkusz volt, ahol a Holle anyó varázslatos előadását láthattuk. A látványos artistamutatók és a mesebeli jelenetek igazi ünnepi hangulatot teremtettek, kicsik és nagyok egyaránt ámulattal figyelték, hogyan kel életre a jól ismert történet.

Rövid szabad idő után a programot a Műcsarnokban a Mesés átváltozások múzeum-pedagógiai foglalkozáson folytattuk. A kiállítást követően a családok csoportokban, papírtányérokra rajzolva



találták ki saját meséiket. Öröm volt látni a kreativitást és az együttműködést. Sokszor több család közösen dolgozott egy történeten, a végén pedig minden csapat előadta a sajátját, ezzel mosolyt és jókedvet hozva a terembe.

Ezután a *Templomok – Makovecz Imre építésze* c. kiállítást tekintettük meg, ahol közelebb kerültünk a híres építész különleges formavilágához. A nap zárásaként a résztvevők a Vörösmarty tér és a Szent István-bazilika környéki adventi vásárokon élvezhették az ünnepi fényeket és illatokat. Köszönjük az utat Fodor Demeter buszsofőrnek, aki biztonságban vitt el és hozott haza bennünket. Élményekben gazdag, közösséget erősítő napunk volt.

LÉVAI ANDREA

## Al-Duna régió

**Dombóvár****Önzetlen adventi összefogás**

Megható volt megtapasztalnunk, milyen sokan csatlakoztak idei jótékonyági felhívásunkhoz. *Csokoládéba zárt szeretet* néven 2025-ben ötödik alkalommal hirdettünk meg gyűjtést az adventi időszakban. Hálás szívvel köszönjük a gyűjtőpontoknak, az iskolai, óvodai, munkahelyi közösségeknek és minden magánszemélynek, akik önzetlen felajánlásának köszönhetően hat doboz édességet adhattunk át a Pécsi Gyermekgyógyászati Klinika onkohematológiai osztályának, hogy megédesítsük a karácsonyt azoknak a gyerekeknek, akik a kórházban töltik az ünnepeket.

Ismét bebizonyosodott, hogy a közösség ereje csodákra képes: önzetlen szeretettel – no meg némi csokoládéval – mosolyt csalhattunk az arcokra.

Az advent időszakban négylábú barátaink megsegítésére is gyűjtöttünk. Minden felajánlás mögött empátia és figyelem rejlik, amiért nagyon hálásak vagyunk. Az összegyűjtött állateledelt

és egyéb felajánlásokat a Help Dombóvár Egyesület munkatársainak adtuk át. A cicáknak szánt adományok rajtuk keresztül jutottak el a Dombóvári Állatbarát Alapítványhoz.

Egyesületünk sokszor kap valamit, és tudjuk, hogy ez milyen jó érzés. De adni – együtt, közösen – volt igazán felemelő.



UNGVÁRINÉ ÁGI

**Iváncsa****Évindító mozizás**

Az Iváncsai Nagycsaládosok Egyesülete a 2026-os évet közös mozizással kezdte. A Campona moziban az *Avatar: A víz útja* című filmet néztük meg. Bár a vetítés közel háromórás volt, a látvány és az élmény mindenkit magával ragadott, így könnyen megfeledekeztünk a hosszú ülésről. A film után még jutott idő egyórás szabad programra is. Jó volt együtt tölteni ezt a pár órát.



## Ivácsa

### Mikulás, mikulás...

Egyesületünk egyik legnagyobb rendezvénye a Mikulás-ünnepség. Családjainkat az ünnepi díszbe öltöztetett Faluházban fogadtuk. Ezen a napon nemcsak a Mikulás érkezett meg hozzánk, hanem nagy szeretettel köszöntöttük az adott évben született babákat is: Kurucz Kíront, Pacsi Nimródöt és Erős Adélliát.

Azokat a családokat, akik kiemelkedően sokat dolgoztak egymásért, hálaül jelül csekély ajándékkal köszöntöttük: Kárpáti Erzsébetet, Szabó Istvánnét, Piróth Róbertet és Katát, Pusztai Tibornét, Molnárné Kiss Hajnalkát és Janyik Katalint.

Működésünkhöz a pályázatok megírása nélkülözhetetlen. Nagy Imréné és



Hajduné Tóth Edit segítségével igyekszünk biztosítani a szükséges erőforrásokat. Köszönjük áldozatos munkájukat!

Mielőtt a Mikulás megérkezett volna, kis mesejátékkal örvendeztettük meg a családokat. Az anyukák szabadidejüket rááldozva, nagy szeretettel készültek, amiért hálás köszönet illeti Lepsényiné Marikát, Vitányiné Brigittát, Hajduné Editet, Nagyné Katát, Födelevicsné Juditot és Nagy Noémit. Természetesen, a Mikulás ajándéksomaggal lepte meg a gyermekeket, akik verssel és énekkel kedveskedtek neki. A kalács és a meleg kakaó elfogyasztása után a családok tartós élelmiszersomaggal térhettek haza.

HAJDÚ ZOLTÁNNÉ, MARIKA

## Pécs

### Adventi gyertyagyújtás Pécsen

December 14-én egyesületünk családjai a harmadik gyertya meggyújtására gyülekeztek. A MárkusZínház igényes előadásában átélhettük a teljes betlehemi történetet az angyali üdvözlőtől a királyok látogatásáig. A bátrabb gyerekek és felnőttek a művészeknek be is segítettek, miközben ők maguk is útra kelhettek, hogy köszöntsék a Kisjézust.

Ezután közösen meggyújtottuk a koszorú gyertyáit, és beszélgettünk a karácsony öröméről.

A közös éneklést követően kicsik és nagyok 11 helyszínen készíthettek ajándékokat. Szobbnél szebb asztaldíszek, írott mézeskalácsok, illatpárnák, karácsonyfadíszek és ablakdíszek születtek meglepetésnek. Közben a szorgos kezű gyerekeket a büfében finomságok várták.

Végül minden család ajándéksomaggal térhetett haza, amelyekben az egyesülettől a karácsonyi sütéshez és vendégeskedéshez kaptak ízletes meglepetéseket.

### Felvételi előkészítő közösen

A téli szünet sem telt el eseménytelenül az egyesület székházában, a Családok Házában. Hosszúné Papp Éva tagunk évek óta matematikafeladatok gyakorlásával segíti a középiskolába felvételiző diákokat. A foglalkozások két délelőttön át zajlottak, és minden feladattípus sorra került. Köszönjük a segítséget és gratulálunk a sikeres felvételikhez!

SZÉKELY KAMILLA



# Budapest- és Közép-Magyarország régió

## Kőbánya

### 30 éves a kőbányai nagycsaládos közösség

November 8-án a Nagycsaládosok Kőbányai Szent László Egyesülete csodás hangulatban ünnepelte 30. születésnapját. A jubileumi rendezvényen a NOE képviselőjében Rendek Ildikó régióvezető adta át az ünnepi köszönő oklevelet Koós Judit elnöknek, felolvasta Herbert Gábor elnök üzenetét, és külön köszöntötték azokat az alapító tagokat, akik három évtized után ma is aktívan formálják a közösséget. Szívből gratulálunk a három évtizednyi lelkes, összetartó munkáért!



## Óbuda

### Adomány az óbudai röplabdásoktól



A Vasas Óbuda női röplabda szakosztálya a december 7-én megrendezett EXTRALIGA mérkőzésén adománygyűjtést szervezett a NOE Óbuda-Békásmegyeri Csoport javára. A mérkőzés után a nagycsaládosok nevében személyesen vehettem át a sportolók és a szurkolók felajánlásait.

A rengeteg doboznyi adomány főként tartós élelmiszert tartalmazott, amit 2026. január 3-án, szombat délelőtt osztottunk ki a családoknak a Csillaghegyi Református Egyházközség gyülekezeti termében. A helyszínt Battyányi Géza lelkipásztor biztosította, aki családjával együtt már hosszú évek óta a Nagycsaládosok Országos Egyesületének tagja. Az adományosztásra ellátogatott Nagy Orsi, a Vasas Óbuda női röplabda csapatának marketing menedzsere, valamint vele tartott egy sportoló és két szurkoló is. A vendégek szívesen beszélgettek csoportunk tagjaival és a gyermekekkel a röplabda sportról, a versenyeken elért eredményekről és a mérkőzések különleges hangulatáról, miközben a nagycsaládosok hálás szívvel fogadták az adományokat.

TIBORCZ ALEXA

# Észak-Magyarország régió

## Aszód

### Karácsonyi hangolódás együtt

Újabb örömteli napot tölthettünk együtt november 29-én a karácsonyi készülődés programunkon, ahol szép számban, összesen harminchatan gyűltünk össze. Közös énekelt karácsonyi dalokkal hangolódunk az ünnepekre. Mindenki hozzátette a maga részét ahhoz, hogy teljes legyen az élmény és a jó hangulat. Kreatívkodtunk: színeztünk, festettünk, ragasztottunk, barkácsoltunk, mézeskalácsot díszítettünk. Meglepetés arcfestéssel is sikerült kedveskednünk. Jó érzés volt látni, mennyire örültek a gyerekek az ajándékoknak.

NAGYCSALÁDOSOK ASZÓDI  
EGYESÜLETE



## Dunakeszi

### Mikulás a klubházban



Nagy izgalommal vártuk a Mikulás érkezését, aki idén is ellátogatott klubházunkba. A gyerekek örömmel, csillogó szemekkel fogadták, versekkel és dalokkal készültek a tiszteletére. A Mikulás kedves szavakkal dicsérte meg őket, mindenkit arra biztatott, hogy legyen továbbra is szorgalmas és segítőkész. A gyerekek ajándékcsomagokat is kaptak, amelyeket nagy örömmel fogadtak. Köszönjük a Mikulásnak, hogy idén is elhozta számunkra az ünnep varázsát.

### Családi bowling

Ismét jó hangulatú volt a családi bowling novemberben. Ez alkalommal olyan tagjaink is eljöttek, akik eddig nem vettek részt hasonló jellegű programon. Jó volt látni a kamasz gyerekeket, ahogy egymással bowlingoztak.

A szülők a heti rohanás után kifújhatták magukat és még jót beszélgethettek is. A gyakorló pályán az aprónép valódi sikereket könyvelhetett el. Köszönjük Dunakeszi Önkormányzatának a támogatását!

DUNAKESZI DÍÓFA NAGYCSALÁDOSOK EGYESÜLETE

### Gödöllői Fénykert

Egyesületünk tagcsaládjai a Dunakeszi Önkormányzat támogatásának köszönhetően november 28-án ellátogattak a Gödöllői Kastély kertjében lévő Fénykertbe. Ezzel a programmal a családok számára a karácsonyi ráhangolódást helyeztük előtérbe. Szívet melegengető volt a látvány Sisi királyné egykori nyári rezidenciájának kertjében, amelyet százezernyi fény ragyogott be.



## Mátra

### Közös élményeink

November 15-én a Magyar Vöröskereszt és a Magyar Élelmiszerbank Egyesület közreműködésével a rászoruló családokat támogatására élelmiszergyűjtést szerveztünk. A közös összefogás eredményeként nem kevesebb, mint 24 doboz adomány gyűlt össze.

December 13-án Mikulás-karácsonyi ünnepséget tartottunk, ahol közösségünk együtt hangolódott az ünnepekre. A kisebbek mikuláscsomagot kaptak, majd közös vacsorával zártuk az évet. Domsztlói tagcsaládjaink külön élelmiszer-csomaggal térhettek haza, hogy az ünnepi készülődés számukra is könnyebb legyen.

Január 12-én megtartottuk az év első taggyűlését, amelyen átbeszéltük és megterveztük az előttünk álló időszak programjait, feladatait.

Február 7-én farsangi bált rendeztünk. A nagyjaink boszorkányoknak öltöztek, a gyerekek pedig vidám, ötletes jelmezekben érkeztek.

KISSNÉ KATI



Videó  
a táncunkról:



**Eger****Adventi készülődés tánccal és kreativitással**

A várakozás időszakát november 14-én egy különleges családi délutánnal indítottuk el. Az Egri Lokálpatrióta Egylettel karöltve mintegy ötvenen gyűltünk össze, hogy ráhangolódjunk az ünnepre. A hangulatról a Lajtha László Néptáncegyüttes gondoskodott. A sodró lendületű műsor után igazi táncház kerekedett, ahol apraja-nagyja együtt roptak. A tánc mellett a kézműves-sége volt a főszerep: az asztaloknál gyönyörű adventi díszek készültek, miközben a háttérben társasjátékpártik és egy-egy finom falat mellett baráti beszélgetések zajlottak.

**Amikor a Mikulás is elámul**

December 5-én rendeztük meg hagyományos Mikulás-ünnepségünket. Ezúttal 140-en töltöttük meg a Civil Közösségek Háza dísztermét. A Tinódi Sebestyén Tagiskola diákjai megható és vidám műsorral köszöntötték a nagyszakállút, aki – persze – most is igazságos volt. A legkisebbek édességgel teli mikuláscsomagnak örülhettek, a kamaszok pedig mozijegyet kaptak, ami náluk mindig telitalálat.

töltötték a nagyszakállút, aki – persze – most is igazságos volt. A legkisebbek édességgel teli mikuláscsomagnak örülhettek, a kamaszok pedig mozijegyet kaptak, ami náluk mindig telitalálat.

**Jelölés az „Eger Csillagai” díjra**

Az év egyik legmeghatóbb pillanata december 12-én jött el. Hatalmas megtiszteltetés érte egyesületünket, hiszen a Társadalmi szervezetek kategóriában az *Eger Csillagai* díjra jelöltek bennünket. Bár a díjat 2025-ben végül a BEN Autista Gyermekekért Egyesület vihette haza – akiknek szívből gratulálunk! –, már maga a jelölés is óriási visszaigazolás számunkra. Azt jelenti, hogy a város látja és értékeli az egri családokért végzett munkánkat. Köszönjük a bizalmat!

**Ünnepi levezetés a mozivásznon**

A karácsonyi bejglit és a pihenést közös matinével zártuk le december 28-án. 65 fős csapatunkkal bevettük a Cinema Egert, hogy együtt nézzük meg a *Zootropolis* második részének premierjét. Volt nevetés bőven, és jó volt az év vége előtt még egyszer közösen átélni a nagycsaládos közösség erejét. Hálásak vagyunk önkénteseinknek, támogatóinknak és a tagcsaládjainknak, hogy a programjainkat élettel töltik meg. Ezzel a lendülettel vágtunk bele a 2026-os évbe is!

RÁZSI BOTOND MIKLÓS

## Dél-Alföld régió

**Gyula****20 évesek lettünk**

Ünnepi díszbe öltözött a Sík-tanya, ahol együtt emlékeztünk az elmúlt két évtized legszebb pillanataira. A függőfolyosón régi rendezvényeink fotói sorakoztak; jó volt megállni egy-egy kép előtt, felidézni a kirándulásokat, még azokat is, amelyeket elmosott az eső. Táborainkkal 2009 óta segítjük a szülőket abban, hogy a nyári szünetben a gyerekek tartalmasan tölthessenek el egy hetet, és a Mikulás-ünnepségek, kézműves programok, farsangok is mind közösségünk fontos eseményei.

A napot Kiss Szabolcs Gyula önkormányzati képviselő nyitotta meg, majd Vári Ferenc, a NOE elnökségi tagja beszélt a közösség erejéről. A néptánc és -dalok után két kamasz tagunk mesélte el, mit szeretnek leginkább az egyesületben.

A kisebbeket vásár, gólyaláb, mocsárjárás, célbadobás, horgászat, nyuszifuttatás és csutka jengajáték várta. Délre el-

készült az üstben a babgulyás, gyorsan fogytak a házi sütemények is, ebéd után pedig megérkezett az emblémás torta.

Végre jutott idő beszélgetni múltról, jövőről, óvodáról, iskoláról. A szervezésben szülők és gyerekek együtt dolgoztak, ajándékuk egy igazán szép, közös nap lett.

GYULAI NAGYCSALÁDOSOK EGYESÜLETE



## Orosháza

### Karácsonyváró ünnepség

December 13-án tartottuk meg az Orosházi Nagycsaládosok Egyesületének karácsonyváró ünnepségét. Bár a program munkanapra esett, így is közel 100 tagcsalád és több mint 110 gyermek vett részt rajta. A rendezvénynek az Orosházi Petőfi Művelődési Központ adott otthont. Hónapokon át dolgoztunk azon, hogy tartalmas, mégis könnyed délutánt szervezzünk. A program tömör, változatos és minden korosztály számára élvezhető volt. A családok süteményei, frissen főzött tea és helyben készített szendvicsek várták a résztvevőket. Kézműves szappanok kedvezményes vásárlására is lehetőség nyílt. A regisztrációnál köszönőkártyával és szaloncukorral köszöntük meg a részvételt. A nap végén ajándékkosarakat sorsoltunk ki, majd minden család megkapta a Magyar Élelmiszerbank adománycsomagját.



### Farsang a javából

Február 7-én rendeztük meg télűző farsangi multságunkat. A helyszínt az Orosházi Református Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola biztosította, amit ezúton is hálásan köszönünk. A programot a Kárpát-medencei Családszervezetek Szövetsége támogatásának köszönhetően tettük még színesebbé. Köszönjük minden résztvevő családnak, hogy eljött, külön öröm volt a Csongrádi Nagycsaládosok Egyesülete tagjait is vendégül látni. A közösség ismét kitett magáért, hiszen rengeteg tombolatárgy gyűlt össze, az asztalokon pedig finom fánkok és sütemények sorakoztak.

A programot Raffai János, Orosháza polgármestere nyitotta meg, a napot a Melody Trió, a Léghajó Színház, Ivett néni játéka és végül a Télapó tette teljessé.



A jelmezes gyerekek és felnőttek ajándékot kaptak, majd együtt táncoltunk, hogy jó messzire űzzük a telet. Bebi bohóc lufihajtogatása hatalmas sikert aratott, a kézműves sarokban pedig szebbnél szebb farsangi alkotások készültek. A hangulatot tovább emelte a meglepetés pizza, amit az Élmény Étterem ajánlott fel. A napot tombolasorsolás zárta. Köszönjük minden segítőnk munkáját!

SZÉP ADRIENN



## Mezőberény

### A Mikulás birodalma és az angyalok

December 3. és 5. között ismét mesebeli hangulat költözött Mezőberény piac-csarnokába, ahol a főszerep három napon át a gyermekeké volt. A *Mikulás Birodalom* ünnepi díszben fogadta a látogatókat: terepasztal, jégvárásos dekoráció, tojástartóból készült iglu, arcfestés, valamint a városlakók által készített mézesek, sütemények és a gőzölő tea segítették a ráhangolódást. A kicsik csillogó szemmel fedezték fel a mesevilágot, ahol minden a Mikulás körül forgott.

A program évek óta összefonódik a *Legyen Ön is karácsonyi Angyalka!* adománygyűjtéssel. A Nagycsaládosok Mezőberényi Egyesülete közel húsz éve szervezi a felajánlásokat, a *Mikulás Birodalom* pedig hatodik alkalommal adott otthont a várakozásnak. A rendezvényt a Békéscsabai Színi Stúdió előadása tette teljessé.



Nem szabad megfeledkezni azokról sem, akik a háttérben dolgoztak, napokkal korábban kezdték a díszítést, majd intézték a bontást és a pakolást. Anyukák, akik a tojástartókat ragasztották, akik fenyőfát díszítettek, fényeket szereltek, vagy aki a terepasztalt felügyelte. A gyerekek nevetése végül minden fáradtságért kárpótolt bennünket. Hálásak vagyunk az óvodáknak, iskoláknak és a kísérőknek és mindenkinek, aki süteménnyel, szaloncukorral, játékkal vagy kétkezi munkával járult hozzá az ünnepi készülődéshez.

NAGYCSALÁDOSOK MEZŐBERÉNYI EGYESÜLETE

## Újkígyós

### Mikulásváró családi nap

Az ünnepi készülődés legszebb pillanata a közös várakozás és az együtt töltött idő. Az Újkígyósi Nagycsaládosok Közhasznú Egyesülete november 29-én rendezte meg hagyományos Mikulásváró családi napját. A délelőtti Szélpál Szilveszter és Fülöp Dániel vidám gyermekműsora indította el, majd megkezdődtek a kézműves foglalkozások: a gyerekek mézeskalácsot díszítettek, karácsonyi díszeket készítettek, festettek és ragasztottak. Farkas Lilla vezetésével nagy sikert aratott a gyöngyfűzés, a nagyobbak és a szülők koszorút készítettek, az óvónénik pedig csillámtetoválással örvendeztettek meg kicsiket és nagyokat. A nap csúcspontja a Vöröskereszt Mikulása volt, aki szaloncukrot és kis ajándékot adott mindenkinek. A meleg tea és friss lángos a pihenést és beszélgetést tette teljessé. Az egyesület köszönetét fejezi ki mindenkinek, aki részt vett, segített vagy támogatott.

VENCZELNÉ MIKLOVICZ  
ALEXANDRA



### Nagycsaládos Karácsony Újkígyóson

Már hagyomány az egyesület életében, hogy az évet a Nagycsaládos Karácsony rendezvényünkön zárjuk. Szobellédi Zoltán elnök köszönetet mondott mindazoknak, akik az év folyamán segítettek a programokon. Minden család hozott karácsonyi ajándékot, amit – a NOE által biztosított ajándécsomagok mellett – sorsolás útján kaptak meg a résztvevők. A közösen elfogyasztott vacsora előtt és után a Hajrá Trió teremtett jó hangulatot gyermekeknek és felnőtteknek egyaránt.

SZOBELLÉDI ZOLTÁN



# Erasmus+ felsőoktatási nagyprojekt

## Gyermekek nevelő hallgatók támogatására vonatkozó felsőoktatási stratégiák

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete koordinátor szervezatként 2023 őszén indította el „Befogadó tanulási környezetek támogatása: a családos, gyermeket nevelő hallgatók támogatására vonatkozó felsőoktatási stratégiák” (pályázati azonosító: 2023-1-HU01-KA220-HED-000156058) Erasmus+ felsőoktatási nagyprojektjét partnerségi együttműködésben a Károli Gáspár Református Egyetemmel, a Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetemmel, a komáromi Selye János Egyetemmel és a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskolával – ma már egyetemmel – és az időközben bekapcsolódó HÖÖK Közhasznú Nonprofit Kft-vel.

A 2026. február 28-án befejeződött projekt fő célja, hogy csökkentse a felsőoktatási intézményekben a gyermeket vállaló hallgatókat érintő akadályokat. A partnerségi keretek között megvalósult projekt olyan befogadó megközelítést hoz létre az egyetemek számára, amely lehetővé teszi az említett célcsoport integrációját a felsőoktatási tevékenységekbe. A projekt keretében a partnerség első számú prioritásnak tekinti a családbarát felsőoktatási rendszerek kiépítését, ezen belül is kiemelten a hátrányos helyzetű hallgatók hozzáférési, részvételi és tanulmány-befejezési arányának növelését. A projekt eredményeinek felhasználásával a partnerség célja, hogy a projektbe bekapcsolódó felsőoktatási intézményekben befogadó, családbarát tantervek és gyakorlat valósuljon meg.

2024. március és 2025. szeptember között átfogó fókuszcsoportos kutatási tevékenység valósult meg a partnerszervezetek intézményi keretei között. A projekt keretében végzett kutatás során a következő két fő kérdés megválaszolása és megértése volt a cél:

1. Milyen tényezők gátolják a gyermekvállalást, gyermeknevelést a felsőoktatási tanulmányok idején?
2. Hogyan lehetne olyan támogatást biztosítani, ami ösztönzőleg hat a családosok részvételére, vagy a tanulmányok alatti családalapításra?

Két kutatási dokumentum tárta fel azokat a kihívásokat, amelyekkel a családok az egyetemi életben szembesülnek, valamint az oktatók számára szükségesnek talált azon készségeket, amelyekkel az említett kihívásokra reagálni tudnak.

A kutatási eredmények és partnerintézményi tesztelés alapján olyan eszköztár-dokumentumot állítottunk össze, amely útmutatást és módszertani eszközöket nyújt az oktatók számára a családos hallgatók támogatásához a felsőoktatási intézményekben. A dokumentum az inkluzív tanulási környezet megteremtéséhez szükséges olyan konkrét készségekre összpontosít, mint a kommunikáció, az empátia és az együttérzés, a rugalmasság és az alkalmazkodóképesség, a technológiai és együttműködési készségek.

A partnerszervezatként és külső stakeholder intézményként közreműködő felsőoktatási intézmények együttműködése révén monitoring és értékelési sablonokat tartalmazó dokumentumcsomagok alkalmazásával a projekt megvalósítói a következő időszakban folyamatosan nyomon követik, értékelik a felvázolt-tervezett reformok előrehaladását, hatékonyságát.

[www.csalad-es-egyetem.noe.hu](http://www.csalad-es-egyetem.noe.hu)

A projekt  
eredményeként  
létrejött  
Eszköztár:



# Konferenciával zárult a NOE családbarát felsőoktatási programja

A január 30-án a Pasaréti Községi Házban megrendezett zárókonferencián tartalmas, inspiráló nappal zártuk a NOE Erasmus+ projektjét: a 2023-ban indult projekt kutatási eredményeiről, valamint az oktatókat és a családos hallgatókat támogató gyakorlati eszközökről hazai és nemzetközi szakemberek, felsőoktatási szereplők és civil partnerek osztották meg tapasztalataikat.

A konferenciát Kovács Örs Levente, a projekt koordinátora nyitotta meg, köszöntött mondott Herbert Gábor, a NOE elnöke, dr. Varga-Bajusz Veronika felsőoktatásért, szak- és felnőttképzésért, fiatalokért felelős államtitkár, valamint Radek Waszkiewicz, az ELFAC elnöke. Mindannyian kiemelték: a családbarát szemlélet erősítése a felsőoktatásban nemcsak társadalmi érdek, hanem hosszú távú befektetés is.

A projekt eredményeit Kovács Örs Levente mutatta be, részletesen ismertetve, hogy a kutatások miként tárták fel a családos hallgatók előtt álló akadályokat. Szó esett a gyermeket nevelő hallgatókat érő kihívásokról, valamint azokról a megoldásokról is, amelyek segíthetik őket tanulmányaik során.

Nemzetközi kerekasztal-beszélgetés keretében – a befogadó felsőoktatás jövőjéről beszélgetve – Raul Sanchez, az Európai Családbarát Települések Hálózat főtítkára, Irina Granzulea, a Román Nagycsaládos Egyesület elnöke, valamint a HÖÖK részéről Dallman Kristóf, a PPKE Hallgatói



Szolgáltató Központ hivatalvezetője osztotta meg tapasztalatait. A kutatás részleteit és a kidolgozott jó gyakorlatokat Duráczky Bálint kutatásvezető ismertette.

A két éven át tartó projekt kutatási eredményei tanulmánykötet formájában külön is megjelentek. A *Diploma és bölcső között – Gyermeket nevelő hallgatók a felsőoktatásban* című kötetet a Károli Gáspár Református Egyetem kutatói mutatták be a résztvevőknek. A program partnerintézményi beszámolókkal zárult.

A szakmai napot végig jó hangulat, nyitottság és aktív párbeszéd kísérte. A zárókonferencia megerősítette, hogy a családbarát felsőoktatás nemcsak szükségszerű lépés, hanem működőképes is. A projekt eredményei hosszú távon hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a családos, gyermekes hallgatók és az oktatók egyaránt rugalmasabb, befogadóbb környezetben dolgozhassanak.



# Miért jó a NOE tagjának lenni?

**Sokan kérdezik nagycsaládos anyukák és apukák, hogy miért jó a Nagycsaládosok Országos Egyesülete tagjának lenni? A mai, sokszor anyagi világban gyakran ez az első kérdés: megéri belépni? Mit kapunk a befizetett tagdíjunkért?**

Több, mint húsz éve vagyok a NOE tagja és határozottan mondhatom: igen, megéri. Itt az ember összetartó, szerető, vallástól és politikától független közösségre talál. Találkozunk néptáncon, zeneiskolában, sportfoglalkozásokon, programokon és jó érzés egymásra köszönni, beszélgetni, megosztani a gyereknevelés örömeit és kihívásait, amit, valljuk be, sehol sem tanultuk. Otthonról hozhatunk jó vagy kevésbé jó mintákat, olvasunk, tanulunk róla, hiszen igyekszünk mindent megadni a gyermekeinknek. Legtöbbet mégis egymástól tanulhatunk. Egymás hibáiból, tanácsaiból, történeteiből.

A NOE-nál nem gond, ha sok a gyerek. Sőt, belegondolva: mi számít soknak? Régen a háromgyermekes család teljesen természetes volt. A NOE-nál ez ma is érték.

Az Egyesület alapítói 1987-ben, a személyi jövedelemadóról szóló törvény tervezetét látva fogtak össze, hogy érdekeik védelmére és értékeik elismertetésére országos civil közösséget hozzanak létre. Közülük sokan ma is aktívak, ami követhető példa lehet mindannyiunk számára.

Tagként nem csak egy befogadó közösségbe csöppensz, hanem családotnak kedvezmények is járnak. A tagkártyával számos helyen kapunk engedményt, és mi magunk is ajánlhatunk olyan vállalkozásokat, amelyek szeretnék támogatni nagycsaládosokat. A kultúra és a piac levelezőlistákhoz csatlakozva rengeteg programhoz juthatunk hozzá kedvezményesen, sőt, olykor ingyen. Emlékszem, amikor mind a hatan eljutottunk Ennio Morricone koncertjére. A jegyárakat látva

megállapítottuk, hogy ezt négy gyerekkel önerőből aligha engedhettük volna meg magunknak. De a piac listán gyorsan gazdára talál a kinőtt ruha, játék, és mi is kérhetünk, rábukkanhatunk, amire éppen szükségünk van.

A NOE emellett adománygyűjtéseket is szervez és sok közös programra várja tagjait. Csoporttagként, egyesületi tagként például számtalan tanfolyam és workshop érhető el ingyen vagy kedvezményesen. Volt, aki napköziotthon-nevelői képzést végzett, más vízimentő tanfolyamra jutott el térítésmentesen. A lehetőségek sora nagyon hosszú. És ha már részt vettél egy tudásbővítő vagy kulturális programon, biztosan kedvet kapsz majd más-hoz is.

Ha valaki eddig egyéni tag volt, de szeretne helyi közösséghez tartozni, bátran csatlakozzon a lakóhelyéhez közeli csoporthoz, tageszülethez.

A mindennapokban itt kaphattok segítséget, köthettek ismeretségeket, barátságokat.

Mi, csoport- és egyesületvezetők önkéntesek vagyunk. Nem fizetségért tesszük, amit teszünk. Hogy akkor miért csináljuk? Mert adni jó. Egy jól sikerült program utáni mosoly, egy gyerek vagy egy szülő »aha« élménye, egy nyári tábor megszervezése feltölt bennünket, és ettől válunk valódi, egymást ismerő és segítő közösséggé.

Befejezésként csak azt tudom mondani: másokat is biztassatok csatlakozásra. Minden nagycsaládot szeretettel várunk! Különbözőek és sokfélék vagyunk, de egy közös mindenképpen van bennünk: legalább három gyermeket nevelünk, neveltünk fel a legjobb tudásunk szerint és ettől szép az életünk.

SEBŐK JUSZTINA

2005–2013 Érdi Ágaboga Egyesület,  
2013-tól NOE Székesfehérvár önkéntes





# 18. Kárpát-medencei Életmese írói Pályázat felhívása

„A szülők, nagyszülők, dédszülők életmeséi”  
„Amikor kicsi voltál / Amikor kicsi voltam...”

**Minden család őriz családi történeteket. Mi ezeket várjuk szeretettel!  
Kérjük írja le, és küldje el pályázatunkra!**

Igaz történeteket várunk műfaji kötöttség nélkül a család bármelyik tagjától.

**A pályázók műveit négy korcsoportban bíráljuk el:**

1. 10 éves kor alattiak (alsósok)
2. 10-től 14 éves korig (felsősök)
3. 14-38 év közöttiek
4. 38 év feletti



**Beküldési határidő: 2026. február 1. - 2026. április 20.**

**Eredményhirdetés: 2026. május 15.**

**Díjkiosztó ünnepség: 2026. június**

A pályázat beküldése egyúttal a kötetben való megjelenéshez való hozzájárulás is.  
Valamennyi korcsoportot külön díjazunk.

**A pályaműveket max. 20 oldal tejedelemben, kizárólag .doc vagy .rtf formátumban,  
elektronikusan az [etmese2026@gmail.com](mailto:etmese2026@gmail.com) e-mail-címre várjuk, az adatlappal.**

Aki tudja, az az online adatlapot töltsse ki a pályázat beküldésével.

Az online adatlap linkje: <https://forms.gle/KtcQs3C78k5czmin6>

Természetesen szeretettel fogadjuk a hagyományosan kitöltött adatlappal érkező pályázatokat is!

A pályázat további részleteiről érdeklődni lehet: ☎ +36 20/312-8584, +36 30/928-0899

A korábbi évek pályázati anyagából szerkesztett köteteinket honlapunkon is megtekinthetik:

[www.mosolyvirag.hu](http://www.mosolyvirag.hu)



Kiíró: „Mosolyvirág” Nagycsaládosok Debreceni Egyesülete  
4031 Debrecen, Alföld tér 11.

# Hetvenhét szív, egy dallam

A NOE legnagyobb művészcsaládjában a zene nemcsak hivatás, hanem életető erő. Több generációt köt össze a hit, a szeretet és a közös alkotás öröme. A nem mindennapi Benyus család tagjai meséltek arról, mit jelent számukra a művészet és az együtt zenélés.

## Hogyan telik egy átlagos nap egy ekkora családban?

Aki nagy családban él, megtapasztalja, hogy folytonos a nyüzsgés. Az a jó benne, hogy mindig van otthon valaki, akivel lehet beszélgetni, játszani. Nálunk szinte állandó a muzika. Jó esténként együtt vacsorázni, imádkozni.

## Mi a titka annak, hogy ennyi ember együtt tud mozogni, működni?

Azt hiszem a legfontosabb mozgatóerő a kezdetekhez nyúlik vissza: az a szeretet, amit szüleinktől kaptunk, amit általuk tapasztaltunk meg, majd ez tovább adódott nemzedékről nemzedékre. Ez a szeretet Istenből ered. És ez az a szeretet, az a tűzhely, ami köré szüleink mindig is összegyűjtöttek bennünket.

A másik motiváló erő a rendszeres közös zenélés és a különféle közös programok, együttlétek, élmények összekovácsoló ereje. Ez persze egyre nagyobb kihívás, mivel egyéb kötelezettségeink is vannak. Hála Istennek, egyre nagyobb a család. Jelenleg 77-en vagyunk. Persze, nem tud mindig mindenki részt venni a közös programokon, de az erőforrások mindenki szívében ott vannak. Lehetőség szerint mindent megteszünk azért, hogy részesei legyünk a közös együttléteknek, programoknak és a koncerteknek. Ilyenkor másokkal is megosztjuk mindazt, amit az Úristenen keresztül szüntelen kapunk.

*„A tudományos kutatások is megerősítik azt, hogy a művészetek, különösen a zene milyen fontos szerepet játszik az IQ és EQ fejlődésében. Az agynak olyan területeit fejleszti, ami semmi mással nem helyettesíthető. És nem csak azoknak, akik zeneileg tehetségesek. Mindenkinék ajánlott.”*

## A családotok életében miért éppen a zene kapja a legnagyobb szerepet?

Szüleink mindketten tanultak hegedülni. Édesanyánk családjában a művészet több formája is jelen volt. Nagymama nagyon szerette a verseket, a festményeket, a zenét. A lakása a sok szép képpel, dísz tárggyal úgy nézett ki, mint egy múzeum. Rengeteget olvasott és olvasmányai élményét meg is osztotta velünk. Nagypapával rendszeresen jártak operába.

Azt hiszem, a zene szeretetét főként édesapa hozta a családba. Ő többször mesélte, milyen nagy élmény volt számára még



gyerekként, amikor édesapja egyik este készülődés közben egyszer csak megállt. A rádióban Bach egyik hegedű partitája szólt. Mindketten csendben, csodálattal hallgatták a sötétben. Egy életre szóló élmény volt számára. Apu később autodidakta módon hegedülni, zongorázni tanult. Nagy rajongója lett a zenének. A kántorképzőben Lisznai Szabó Gábornál tanult, ezt követően Gödön kórust vezetett. Fontosnak tartotta, hogy nekünk, gyermekeinek is megadja a lehetőséget a zenetanulásra. Így mindannyiunkat még fiatalon beíratott a zeneiskolába. Úgy tűnik, jól ment, mert már nagyon korán színpadra állították legidősebb testvéreimet. A Zeneakadémián már kisiskolás korukban négykezes, hatkezes zongorajátékkal szerepeltek. Később az újabb testvérek is csatlakozni akartak a közös zenéléshez. Így alakult ki a kamaraegyüttesünk. Mindannyian szerettünk zenélni, de a legjobb mégis mindig az volt, amikor együtt zenéltünk, amikor együtt hoztunk létre valami szépet, ezáltal közös élmény lett a zenélés. Nem mellesleg mindegyikünk zenei pályára is ment.

## Van-e más művészeti ág is, amiben szívesen alkottok?

Családunkban erős a művészi hajlam. Sokan festenek, rajzolnak, verseket olvasnak. Az unokák is mind tanulnak, illetve tanultak zenét, vannak, akik zenei pályára mentek. De szívesen táncolnak, sokszor közösen, koreografálva. Néhányan fotózással, filmezéssel foglalkoznak, van, aki például filmrendező lett. Koncertjeinken édesapa gyakran mond verseket.





KOVÁCS ILDIKÓ

### Miért fontos, hogy a legkisebb családtagok is részt vegyenek a közös zenélésben?

Amikor egy gyermek zenét hall, ösztönösen reagál: dobolja a ritmust, mozog, táncra perdül... egyszóval magával sodorja a muzsika varázsa. A közös zenélés ennél is többet nyújt: különleges többletet és erős összetartó erőt jelent egy család életében. Komoly alkalmazkodást igényel, ugyanakkor felemelő élmény közösségben, közös célért dolgozni.

Mi szinte belenőttünk a kamarazenélés világába. Fontosnak tartjuk, hogy a gyerekek minél hamarabb részt tudjanak venni a közös élményben. A képességeikhez mértén kapnak feladatot. Vannak műsorszámok, amikben csak ők szerepelnek zenekari kísérettel. Egy kicsit újra és újra a családi zenekar születését éljük át.

### Hogyan adjátok át nekik a zene szeretetét?

Látják lelkesültségünket, elköteleződésünket, és ők is így szeretnék élni az életüket. Nyáron heteken át ülök hegedűvel a kezemben, körülöttem mindenütt kottahalmok, keresem, melyik növendékemnek mit tanítsak a következő tanévben. Elképzelem az arcomskájukat, a kezeckéiket, a reakciót, amikor hallják a darabokat. Végiggondolom, minek örülnének, technikailag már mit tudnak megoldani. Egy ilyen alkalommal a gyermekeim megjegyezték: „anya, te nem is dolgozol, hanem szórakozol”. Igen, nem a muzsáj vezet minket, hanem az a lelkesültség, hogy mások megtapasztalják azt a sok örömet, kincset, amit a zenétől kapunk.

### Van-e a családotokban „kreatív mentor”, aki a többieknek segít fejlődni?

Kezdetben az otthoni gyakorlást és próbákat édesapa, édesanya és a nagyobb testvérek segítették. Volt, hogy zeneszerzőt, zenetanárt is meghívtunk, hogy hallgasson meg bennünket. Manapság pedig, amikor mind a tízen – a testvérek – együtt muzsikálunk, közösen alakítjuk ki egy-egy darab megszólaltatásának módját. Ha pedig az unokák is csatlakoznak, már akkora az együttes, hogy elengedhetetlenné válik egy irányító személy, aki összefogja a próbákat és felvállalja a döntéseket.



Ezt a szerepet legidősebb bátyám, Sándor tölti be: a Zeneakadémián karmesterképzőt is végzett, kiváló muzsikos és vezető, aki vezényel és kézben tartja a közös munkát.

### A közös projektekbe szoktatok-e külsősöket is bevonni?

Valójában sokszor adódik lehetőségünk együttműködésre. Több kortárs magyar zeneszerző írt már művet kifejezetten nekünk, ami mindig különleges szakmai vizsacsatolás. Emellett fontosnak tartjuk a tehetséggondozást is: a

Virtuózok műsorában is zenéltünk már versenygyőztesekkel, de más koncerteken is kísérünk szólista fiatalokat, a saját növendékeinkkel pedig rendszeresen kamarazenélünk, karácsonyi koncerteken is. Nem csak a magunk öröme. Nem áll tőlünk távol a társművészet sem, legyen szó a Ciróka Bábszínházról, énekesek kíséréséről vagy akár óvodai előadásokról, foglalkozásokról.

Ez a nyitottságunk gyerekkorunkból fakad. A Don Bosco énekkarban nőttünk fel, ahol a farsangi és szilveszteri műsorok alatt tanultuk meg, milyen is közösen, másokkal együtt alkotni. Ott a produkcióknak az éneklés és a színészkedés is része volt, és mind a mai napig ezt a közösségi szemléletet visszük tovább.

### Van olyan családi hagyományotok, amit már több generáció is átörökölt?

Egyszerű hétköznapi és ünnepi pillanatok vannak: a közös ima szépsége és összetartó ereje, az ének és a zene varázsa, a ki-mozdulás a szabadba, a teremtett világ szépségének megcsodálása, a közös játékban együtt töltött minőségi idő, a nagycsaládi nyaralások és összejövetelek, valamint a közös zenélések. Megrögzött hagyományok helyett inkább értékrendet kaptunk, amelyet a különböző családok más-más kontextusban, alkalmazkodva az adott élethelyzethez, próbálják aktualizálni, életük részévé tenni.

Szüleinknek nagyon erős késztetése, belső meggyőződése mindig is az volt, hogy együtt legyünk, együtt csináljunk mindent. Lenyűgöző, hogy ez milyen szinten érvényesült. Édesapámnak az orvos egyszer azt mondta, hogy a beteg háta csak úszástól tud meggyógyulni. Menjen egyedül úszni? Nem, menjünk együtt! Ezután a 8 gyermeküket beírták úszásoktatásra, majd reggel 6-kor a család felkerekedett, és iskola, munka előtt együtt mentünk úszni.

### Ha a művészet és a családok kapcsolatáról egyetlen üzenetet kellene megfogalmaznotok, mi lenne az?

A művészet számunkra a szépség felragyogtatása, megjelenítése a zene által, az abszolút szép, Isten szolgálata. Az Ő szeretete tartja össze családjunkat, és erről teszünk tanúságot, amikor együtt muzsikálunk. Az igényes zene harmóniát, katarzist keletkeztet. Felemelő élmény, amikor mi ezt együtt élhetjük át.

KOVÁCS ILDIKÓ



# A NOE művészei

## Gyepes Ákos



18 éves vagyok, a néptánc már 15 éve része az életemnek. A Békéscsabai Bartók Béla Művészeti Szakgimnázium végzős tanulójaként különösen fontos számomra a népi kultúra megőrzése és továbbadása.

2026 januárjában valóra vált gyermekkorom egyik legnagyobb álma: elnyertem az ezüst-pitykés táncosi címet. Ami egykor távoli elképzelésnek tűnt, végül valósággá vált, köszönhetően a sok befektetett munkának. Ez az élmény megerősített abban, hogy érdemes kitartóan dolgozni a céljainkért.

Számomra a néptánc közösségi élmény és önkifejezési forma. Amikor felcsendül egy moldvai vagy kalotaszegi dallam és együtt mozdul a közösség, megszűnnek a hétköznapi korlátai. A táncban ott él az ősök üzenete, a múlt ereje és az összetartozás élménye.

A néptánc kitartásra és alázatra tanított meg. Amíg táncolhatok, szabadnak érzem magam, és hiszem, hogy ez az a szabadság, amit tovább szeretnék adni másoknak is.

*„Számomra a néptánc és a népi kultúra nem csupán hagyomány, hanem maga a szabadság.”*



Ajándék az élettől, ami miatt másképp érzékelem a világot. Látom az apró részleteket, a kreatív ötleteket, sokaknak jelentéktelen dolgokban is. Ez szabadság és egyben lehetőség is, hogy bármit létrehozzak, amit érzek, kitalálok. Ezt jelenti nekem a művészet.

Már óvodás koromban is érdekelt a kreatívkodás, mindig alkottam valamit. Részt vettem NOE-s kézműves foglalkozásokon, amíg anya a programokat bonyolította le. Nem kellett félnem attól, hogy eltűnök, mert

valószínűleg a századik természetképet ragasztottam az egyik asztalnál. Emlékszem, amikor megtaláltam a számítógépünkön a Paint programot, mert attól kezdve megállás nélkül készítettem a digitális rajzokat. Lehet, hogy már akkor kezdődött el a tervezőgrafikus karrierem, ugyanis grafikát szeretnék tanulni. Hetedikes korom óta azon dolgoztam, hogy grafikus egyéni vállalkozóként most már csak néhány hónap távolságra legyek a tervezőgrafikus mester diplomám kézhezvételétől. Kikapcsolódásként maketteket, kis szobrokat készítek, és várom, hogy mit hoz még a jövő.

*„A művészet számomra szabadság: lehetőség arra, hogy láthatóvá tegyem mindazt, amit érzek és elképzelek.”*

## Hetesi Réka Panna



## Hudik Katalin

képzőművész (festőrestaurátor  
művész, képzőművész tanár)  
<https://thkatiart.com/>



Gyermekkorom óta része az életemnek a rajzolás és az alkotás öröme. A kreatív munka számomra kapcsolódást nyújt, külön világot, amelyben elmélyülhetek, ugyanakkor mindig eszköz is arra, hogy értéket teremtsék. Ezért választottam érettségi után a festőrestaurátor pályát, majd később a tanítás vált fontossá számomra, hogy fiatalokat is bevezessek az alkotás sokszínű világába. Hivatásom hármasság az alkotás, a családom és a művészetoktatás. Négygyermekes édesanyaként igyekszem összehangolni ezeket a területeket, melyek egymást kiegészítve formálják az életemet és a művészetemet. Az alkotás számomra belső út és feltöltődés, egyfajta csendes imádság, amelyen keresztül érzéseimet és gondolataimat képekben fogalmazom meg. Olajfestményeket és grafikákat készítek; munkáimban gyakran jelenik meg a női lét szakralitása és a magyar népművészet motívumvilága. Alkotásaimat mélyen áthatja az anyaság megélése is. A teremtés csodája és a személyes élmények ecsetvonásaimban öltönek formát. Szeretném, ha műveim mások szívét is megérintenék, és segítenének rácsodálkozni a teremtett világ szépségére.



*„Az alkotás számomra lételem és a legmélyebb, legőszintébb önkifejezés; egyben nagyszerű találkozás is Istennel és belső önmagammal.”*

## Papp Róbert



Nős, négy gyermek édesapja, három unoka nagyapja, amatőr gyermekversköltő vagyok Kálcsáról.

Versírással viszonylag későn, negyven esztendőskoromban kezdtem el foglalkozni, egészen véletlenül. Egy unalmas tanév végi értekezleten fabrikálni kezdtem egy verset csak úgy, magamnak. Előtte sohasem írtam. A mellettem ülő kolléga rám szólt: *Mit csinálsz? Miért nem figyelsz?* És elvette előlem a papírlapot. Eltelt a nyári szünet, a tanévnyitó ünnepély a Himnusz hangjai után egy kis elsős szavatóval folytatódott, ilyenképpen: „Papp Róbert: Napraforgó”. Először fel sem figyeltem rá, de miután minden diák és szülő rám nézett, akkor értettem meg, hogy ez az értekezleten írt versfirkálmányom. Nagy zavaromban nem is tudtam koncentrálni a versre, de miután diákok, szülők, kollégák sorra jöttek gratulálni, kénytelen voltam elfogadni a tényt: célba ért az én első kis versem.

Azóta eltelt kerek húsz esztendő. Költeményeim országos gyermek folyóiratokban jelennek meg, verseimet határon innen és túl zenész kollégák zenésítik meg, mondják szaválóversenyeken, iskolai ünnepélyeken. 2022-ben megfogadtam, hogy az év minden napján írok egy gyermekek által meghatározott témájú verset, amit közzéteszek a legnagyobb közösségi oldalon. Év végére 440 alkotás született, két egész kötetnyi.

*„Túl vagyok több mint háromezer vers megírásán, tíz önálló gyermekvers köteten.”*

*„Amikor alkotok, az agyam minden mást kikapcsol.”*

Számomra a zene és a mozgás lételem, de a szerettem számára szívesen alkotok kézzel készített ajándékokat, festek vászonra. Mivel édesanyám kézimunkázik és kórusban énekel, első perctől kezdve én is örömmel jártam a foglalkozásokra, amelyekre beíratlak. Mindenben támogatnak, legyen az az edzés díja, eszközvásárlás, vagy a helyszínre eljutás. Két zenekarban fuvolázom, az egyikben egyházi könnyűzenét játszunk – ott énekelek is –, a másik meg egy ifjúsági fúvószenekar. Versenyekre is járok. Utoljára decemberben a Károli Gáspár Református Egyetem népének és zsolnáréneklő versenyén lettem kárpát-medencei második helyezett. A városban és az egyesületben rendszeresen kapok felkérést, hogy rendezvényeken énekeljek.

Kiskorom óta folyamatosan lehetőségem van a szabadidőm aktív eltöltésére. Fuvolázni tanultam, tornaedzésre vittek a szüleim, sok évig társastáncoltam, majd pedig kipróbálhattam a rúdfitness-t. Nyolc éve mazsorettezek, illetve énekelek (komoly, könnyű. egyházi és népdalokat is).

## Szák Zselyke Zsuzsánna



## Tabajdi Éva



Évek óta gyűjtöm a kavicsokat. Ezek a nyaralási emlékek a kertem díszei. Egyik délután a kerti padon ülve nézegettem a tenger által gömbölyűre formált köveket. Az emlékek lenyomatát képzeletem a kövekre vetítette. „Mi lenne, ha megpróbálnám lefesteni?” – gondoltam. Elővettem ecseteim, az akril festékeket, és elkezdtem alkotni. Azóta több száz követ festettem meg, aminek nagy részét elajándékoztam.

A Covid miatt vesztettem el édesanyámat, akitől el sem tudtam búcsúzni. Mérhetetlen fájdalom lett úrrá rajtam, sok kérdés kavargott a fejemben, amelyekre próbáltam választ kapni. Gondolataimba merülve a válaszok elkezdtek megérkezni, amiket feljegyeztem. Gondolatmorzskáknak neveztem, amelyek tápláltak. Ez segített a túlélésben. Majd kezdett összeállni fejemben egy gondolat: „A festett köveim gondolatokra találtak.” Így született meg a **Heti útravaló** öröknaptár, mely 52 képet és gondolatot tartalmaz.

Édesanyám hagyatékából magánkiadásban készítettem belőle többszáz példányt, melyet jó ügyek szolgálatára bocsájtok. Így támogatok beteg gyermekeket, idősoththonokat, mentális betegségekben szenvedőket. Az alkotás és ajándékozás öröme éltet és táplál. Nemcsak engem, hanem azokat is, akikre rátalál. Hála legyen érte!



*„Ha nekem segít, miért ne segíthetne másoknak is?”*

# Szentévben Rómába?

No, nem....Ettől a gondolattól bennünket a várható nagy tömeg és a lelki feltöltődés nélküli tolongás riasztott vissza. Amikor azonban elolvastuk a NOE felhívását, úgy döntöttünk, hogy egy ilyen jó társasággal és jó szervezéssel mégis megélné elutazni Rómába. És nem csalódtunk! Rengeteg élmény, új ismeretség, sok öröm és megújulás részesei lettünk.

Gruntner Lujza idegenvezetőnk jóvoltából átfogó képet kaptunk Róma legnevezetesebb templomairól és kincseiről. Rugalmasan, türelemmel és mosolyogva minden kérdésünket teljesítette. Berecz Tibor atya a szentek és mártírok Rómáját mutatta be nekünk, és a sok imádság megérlelte lelkünkben a hálaadást, melyet a mindennapokban sem akarunk elfelejteni. A kis csoport Tibor atya jóvoltából már az első este közösséggé formálódott, figyeltünk egymásra és épültünk egymás hitéből.

A város is remekül felkészült a zarándokokra, sok önkéntes irányító segítette a tájékozódást. A Szent Péter Bazilikába való bevonuláshoz a zarándokok számára



külön kordonnal elválasztott utat biztosítottak ... semmi tolongás vagy siettetés. A Szent Kapun való áthaladás is imádságos, mély lelki élményt nyújtott.

Az egyik kis csapatunk a képen a Lateráni Bazilika előtt áll; a latin szöveg szerint ez „a város és a földkerekség minden egyházának anyja és feje.”

Köszönjük a jó ötletet és a szervezést Herbert Gábornak, sokáig fogunk élni az itt szerzett élményekből!

SZÉKELY KAMILLA

## Szolnoki Jánostól búcsúzunk

Mély fájdalommal és hálával a szívünkben búcsúzunk szeretett önkéntes munkatársunktól, dr. Szolnoki Jánostól, akinek elvesztése nemcsak családjá, hanem a Nagycsaládosok Országos Egyesületének közössége számára is pótolhatatlan veszteség. Hatgyermekes családapaként egész élete a felelősségvállalásról, az igazság szolgálatáról és az önzetlen segítségnyújtásról szólt. Bírói hivatását ugyanazzal a lelkiismeretességgel és emberséggel végezte, ahogyan az Egyesületben vállalt szolgálatát is.

1994 óta volt a NOE tagja, és gyakorlatilag a belépésétől kezdve segítette a NOE jogsegélyszolgálatának munkáját. Tudásával, tapasztalatával és megfontolt, emberséges tanácsaival családok százainak nyújtott segítséget nehéz élethelyzetekben. Számára a jog nem csupán szabályok rendszere volt, hanem az igazságosság és az emberi méltóság szolgálatának eszköze is. Áldozatos munkáját az Egyesület több alkalommal is elismerte: 2001-ben NOE Díjban, majd 2020-ban Hűség Díjban részesült, amelyek hűen tükrözik hosszú éveken át önkéntesen végzett, elkötelezett és példamutató szolgálatát.

2023-tól a NOE-FON tanácsadó szolgálat koordinátoraként tevékenykedett. Feladata volt a telefonos tanácsadás megszervezése, a szociális témájú megkeresések megválaszolása, valamint a jogi tanácsadás koordinálása. Mindezt csendesen,

hátterben maradva, mégis rendkívüli felelősséggel és odaadással végezte. Természetes volt számára, hogy ott segít, ahol szükség van rá.

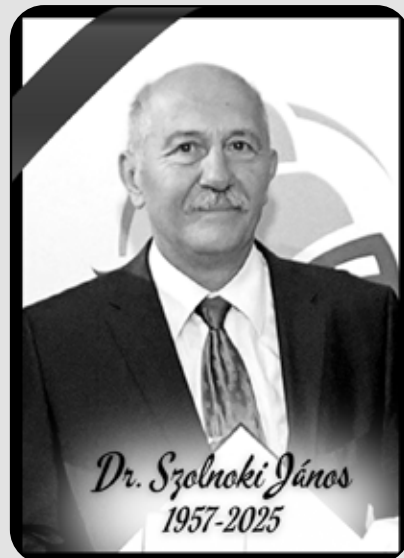
Hiánya nemcsak a feladatokban, hanem az emberi jelenlétben is fájdalmasan érezhető lesz. Olyan embertől búcsúzunk, aki példát adott hitből, szolgálatból, szakmai alázatból és emberségből.

Emlékét hálával és tisztelettel megőrizzük.

Az általa képviselt értékek, a segített családok sokasága és az elvégzett munka tovább él közösségünkben.

Búcsúztatására 2026. január 9-én, pénteken 18 órakor került sor a XIII. kerületi Szent László templomban.

*Nyugodjék békében!*



# Szálláskedvezmények



## A mi kis házunk

**Cím:** 2896 Szomód, Tatai utca 6.

**Érdeklődni:** +36 20 3898 381

**Weboldal:**

<https://www.amikishazunk.hu>

**Kedvezmény mértéke:**

15% kedvezmény

**Bemutakozás:** Hat fős, családbarát vendégház vagyunk Tata belvárosától 5 km-re, Szomód településen. Vendégházunkat 2021 nyarán nyitottuk meg. Mivel mi is nagycsalád vagyunk, így a kialakítás közben ez volt az egyik fő szempont: babával, gyermekkel nagycsaládnak is ideális szállást tudjunk biztosítani. A másik fontos célunk, hogy megismertessük a falusi élet és vidéki építészet egyszerű, de nagyszerű oldalát.



## Bagolyvár Fogadó - Újfalu Márton Vendégház

**Cím:** 8420 Zirc, Kossuth Lajos utca 35.

**Érdeklődni:** +36 20 256 3632

**Weboldal:** <https://bagolyvarfogado.hu>

**Kedvezmény:** 10% kedvezmény

**Bemutakozás:** A Bakony szívében, Zircen található a 300 éves múltra visszatekintő Bagolyvár Fogadó, mely felújítása után étteremként, szálláshelyként és rendezvényhelyszínként is üzemel. Hatalmas, parkosított kertjében kempinget is kialakítottunk, ahol a sátrazáson kívül jurtákban is meg lehet szállni. A fogadó szomszédságában több új szálláshelyet is építettünk, amelyek 2-8 férőhellyel tökéletesen alkalmasak nagycsaládok számára. A kertben tűzrakóhely teszi még élvezetesebbé az üdülést.



## Csicsergő Szabadidőközpont - Családi hét Göcsejben

**Cím:** 8948 Nova, Zuggó köz 1.

**Érdeklődni:** +36 70 4181980

**E-mail:** [info@csicsergo.hu](mailto:info@csicsergo.hu)

**Kedvezmény mértéke:** NOE-tagok számára 10 % kedvezmény a szállásdíjból, továbbá ingyenes programok

**Bemutakozás:** NOE nagycsaládok szülőként 7 éve abból indultunk ki, amire nekünk is szükségünk van: biztonságra, jó ételekre, megfizethető üdülésre és arra a ritka dologra, hogy valóban együtt lehessünk. A Csicsergő 20 éve fogad nagycsaládokat Göcsej nyugodt, természetközeli környezetében, ahol a gyerekek felszabadultan játszhatnak, a szülők pedig valóban megpihenhetnek. Bízunk ránk a nyaralást! Szeretettel: Ildi, Milán, Dorka, Gergő és Bálint



## Granada Konferencia Wellness és Sport Hotel

**Cím:**

6000 Kecskemét, Harmónia u. 23.

**Érdeklődni:** +36 76 503 130

**Weboldal:** <https://granadahotel.hu>

**Kedvezmény mértéke:** 20% kedvezmény a mindenkori aktuális csomagárakból

**Bemutakozás:** A komplexumban 86, geotermikus energiával működő, fal- és mennyezetfűtéssel/hűtéssel ellátott, erkélyes, elegáns kétágyas szoba, illetve lakosztály nyújt kényelmes pihenést. Kecskemét exkluzív, családbarát szállodája a belvárostól néhány percre, az M5-ös autópálya nyugati lejárójától 2 km-re, erdő szélén, nyugodt, csendes környezetben várja vendégeit. A vendégek gasztronómiai kényeztetéséről a magyar és a nemzetközi konyha ínyencségeit felvonultató, önálló éttermünk gondoskodik.



## Kikapcsol-LAK vendégház

**Cím:**

3412 Bogács, Hóvirág utca 80.

**Érdeklődni:** +36 20 566 9290

**Weboldal:**

<https://kikapcsol-lak.hu>

**Kedvezmény mértéke:** 5 000 Ft kedvezmény

**Bemutakozás:** A Kikapcsol-LAK mesebeli rejték hely a bükkaljai üdülőparadicsom szívében, Bogácson. A faházikó kifejezetten családok számára kialakított, egyedi stílussal rendelkező, természetközeli magánszálláshely.



## Fertődi Kúria Vendégház

**Cím:** 9431 Fertőd,

Szent István u. 61.

**Érdeklődni:**

+36 30 660 0194

**E-mail:**

[kuriahaz16@gmail.com](mailto:kuriahaz16@gmail.com)

**Kedvezmény mértéke:** 5 % kedvezmény a szolgáltatás árából érvényes NOE tagsági kártya felmutatásával

**Bemutakozás:** A Fertődi Kúria Vendégház Fertődön várja vendégeit egy kényelmes szobával és két apartmannel. Saját fürdőszobával, ingyenes WiFi-val és a tetőtéri szobákban légkondicionálással biztosítjuk a kényelmet. Családbarát szolgáltatásaink között baba etetőkészlet, kiságy, játszótér és babajátékok is szerepelnek. Kisállatát is szívesen fogadjuk. Zárt parkoló, reggeli, bográcsolási és grillezési lehetőség. Az Esterházy-kastély 700 m-re, Ausztria 8 km-re.

# A művészet szerepe a serdülők lelki egyensúlyában

A kamaszkor életünknek egyik legintenzívebb életszakasza. A gyermekkor biztonságos világa lassan átalakul, miközben a felelősséggel járó felnőtt szerepek még távolinak tűnnek. A test változik, az érzelmi világ kitarul, a kortárs kapcsolatok jelentősége megnő és egyre fontosabbá válik az identitás kérdése: „Ki vagyok én?”. Nagycsaládban mindez különösen összetett lehet, hiszen a testvérek közötti dinamika, a különböző korosztályok, a szülői figyelem megoszlása mind befolyásolja a kamasz önértékelését és érzelmi biztonságát.



Ebben az érzékeny időszakban a művészet – legyen szó zenéről, rajzról, táncról, színházról, írásról vagy akár digitális alkotásról – kiemelkedő szerepet játszhat, érzelmi támaszt nyújthat a fiatalok számára.

A kamaszok érzelmi világa gyakran intenzív és nehezen szabályozható. A serdülők agya, különösen az érzelmekért felelős limbikus rendszer, gyorsabban fejlődik, mint az önszabályozásért felelős homloklebeny. Emiatt azt tapasztalhatjuk, hogy a fiatal egyszerre szenvedélyes, indulatos, lelkes vagy éppen visszahúzódozó, kötekedő vagy ellenálló.

## A művészet, mint biztonságos tér

A művészet évezredek óta az önkifejezés egyik legfontosabb eszköze. A műalkotással maga az alkotó, de a művet élvező is feltárhatja és értelmezheti saját érzelmvilágát, problémáit, konfliktusait. A művészet segít abban, hogy az érzelmek felszínre kerülhessenek, „kifelé” jussanak, de ne romboló formában. Az alkotásokon keresztül érthetővé válhatnak a tudatos és tudattalan vágyak, félelmek, fantáziák. A szakemberek ezért is alkalmazzák gyerekeknél a rajzolást, a játékot, amelyek diagnosztikus értékekkel is bírnak.

*„Egy napló, egy dalszöveg, egy festmény vagy egy zenei improvizáció lehetőséget nyújt arra, hogy a kamasz megjelenítse, amit szavakkal nehezen vagy egyáltalán nem tudna kifejezni.”*



## Számos kutatás szerint az alkotó tevékenységek:

- csökkenthetik a szorongást,
- segíthetik az érzelmi feldolgozást,
- növelhetik az önismeretet, önkifejezést, önbizalmat,
- hozzájárulnak a problémamegoldó készség fejlődéséhez
- és támogatják a konfliktussal, stresszel való megküzdést.

A művészet tehát nem csupán kreatív tevékenység, hanem érzelmi szabályozó eszköz is. A mai kamaszok jelentős teljesítmény- és megfelelési nyomás alatt állnak. Az alkotó tevékenység segíthet a flow-élmény megélésében, vagyis abban, amikor a fiatal annyira belemerül az alkotásba, hogy megszűnik az időérzékelése, csökken a szorongása, mélyebb érzelmei is felszínre kerülhetnek. Ez a fajta elmélyülés csökkenti a stresszhormonok szintjét és javítja a hangulatot, sikerélményt, önbizalmat is adhat. A rendszeres alkotás akár megelőző szerepet is betölthet a depresszív tünetek kialakulásával szemben.

## Önkifejezés és önbizalom

A kamaszkor központi kérdése az önálló identitás kialakítása. A fiatal próbálgatja önmagát öltözködésben, zenei ízlésben, világnézetben, kapcsolatokban. A művészet ezek felfedezésében kreatív terepet kínál.

A kamasz önértékelése gyakran ingadozó. A kortárs összehasonlítás, az iskolai teljesítmény és a testi változások mind befolyással vannak rá. A sikerélmény a művészetben – fellépés, kiállítás, verseny vagy akár csak egy elkészült alkotás – erősítheti a kompetencia érzését.

A pszichológiában ezt én-hatékonyságnak nevezzük, vagyis annak meg tapasztalását, hogy képes vagyok valamire. Ez az élmény más életterületekre, például a tanulásra vagy a társas kapcsolatok építésére, ápolására is pozitív hatással lehet. Egy zenekarban játszó fiatal átélheti az összetartozás élményét, az egymásra hangolódást, a felelősséget és a közös alkotást, a büszkeséget. Egy rajzoló vagy festő kamasz vizuális képekben fedezheti fel saját belső világát, az írás, vers, novella, blog pedig költői képekben segíthet strukturálni a gondolatait és értelmezni az élményeit, tapasztalatait.

A művészet közösségi formái a kórus, a színjátszó kör, a tánccsoport, a zenekar jó terepet adhat, hiszen a kamasz számára a kortárs csoport meghatározó az identitásának alakítása szempontjából. Egy támogató, alkotó közösség erősíti a társas készségeket, megadja a valahová tartozás és elfogadás érzetét, csökkenti a magányt, biztonságos keretet ad az önkifejezéshez és megtanít az együttműködésre, a hosszútávú kapcsolatok fenntartásához szükséges képességekre, emellett mindennapi célokat és feladatokat is ad a fiatalnak.



## Hogyan támogathatjuk kamasz gyermekünket a művészet segítségével?

- Az alkotások bemutatása, értelmezése remek lehetőség a családi kapcsolódásra, minőségi időtöltésre. Az elfogadó kíváncsiság erősíti a bizalmat a családtagok között. Az alkotó folyamat segíthet a serdülőnek abban, hogy a benne lévő érzések, gondolatok felszínre kerülhessenek és az alkotásában átoldozva megjelenhessenek. Szülőként a „Mesélsz róla?” kérdéssel lehetőséget adhatunk arra, hogy az alkotásán keresztül olyan gondolatokat is megosszon velünk, amit egy mindennapi beszélgetés során talán nem tenne meg.
- A művészetben a szabadság lehetősége lényeges szempont. A klasszikus művészeti tevékenységeken kívül a fiatal a hétköznapi tevékenységekben is megtalálhatja az alkotás pozitív hatásait. Gondolhatunk arra, hogy egy kreatív ételt készíthet el a családnak, vagy a kertben egy kis részt a saját tervei szerint alakíthat, de a házban való berendezkedés, díszítés is jó terepe lehet az alkotásnak, önkifejezésnek. A gyermekkorai hobbik, a legózás, barkácsolás, gyurmázás, kézműveskedés elengedhetetlen előkészítő terepe annak, hogy a fiatal később is szívesen alkosson és a művészetben felfedezze saját stílusát.
- Szülőként figyeljünk a fiatal alkotásaiban megjelenő szimbólumokra, ezek jelzésértékkel bírnak. Amennyiben azt tapasztaljuk, hogy a fiatal alkotásainak témái tartósan sötétek, bántóak (önmagával vagy másokkal kapcsolatban) vagy reményvesztettek, érdemes érzékenyen elbeszélgetni vele és szükség esetén szakemberhez fordulni.
- A művészet elsődleges célja nem maga a produktum minősége, hanem a szabad, örömmel teli alkotás. Amennyiben a fiatal azt tapasztalja, hogy az alkotásai kapcsán a számára fontos személyektől negatívan minősítő, kritikus jelzéseket kap, kevésbé lesz nyitott arra, hogy a művészeti tevékenységéről, alkotásairól megossza a gondolatait, illetve elvesztheti a lelkesedését a tevékenység iránt, így később magát az alkotó tevékenységet is kerülheti.

Az alkotás a kamasz számára önismereti út, identitásformáló erő, stresszoldó eszköz és pozitív időtöltési lehetőség is egyszerre. Legyen szó zenéről, mozgásról, irodalomról, képzőművészetről vagy bármilyen egyéb alkotó folyamatról, a cél az, hogy a fiatal megtalálja azt a csatornát, amelyen keresztül önmaga lehet és kifejezheti az érzelmeit és gondolatait. A művészet hidat képez a kimondhatatlan érzések és az értő figyelem között. A szülők nyújtotta legnagyobb ajándék gyermekeik számára nem a tökéletes útmutatás, hanem a támogató és biztató jelenlét.

KISFALUDY LILLA  
PSZICHOLÓGUS

### Források:

- KÁRPÁTI A. (2005): A kamaszok vizuális nyelve. Akadémia Kiadó, Budapest.
- SCHUSTER M. (2005): Művészet-lélektan. Panem Kiadó, Budapest

# A rajzóra a lélek terepe

Beszélgetés Agócs Kingával, aki szerint a művészet ott kezdődik, ahol a feszültség helyét átveszi a felszabadult alkotás

A rajzóra sok gyerek számára az a hely, ahol végre egy kicsit megpihenhet, és ahol teret kaphat a kíváncsiság, az alkotókedv. A szabadegyházi Kossuth Lajos Általános Iskola rajztanára, Agócs Kinga arról mesél, hogyan segíti a művészet a gyerekek önkifejezését; miért lenne fontos, hogy a készségi tárgyak ne a stresszről szóljanak; és hogyan lehet ma motiválni a gyerekeket egy olyan világban, amelyben a kreativitás kibontakoztatása egyre több akadályba ütközik.

rövidített cikk\*

**Gyermekkoromban a rajzóra számomra mindig különleges élmény volt. Bár sok szülő kevésbé tartja fontosnak, hiszen nem érettségi tárgy, én mégis úgy emlékszem rá, mint egyfajta flow-élményre, elmélyült alkotásra, amelyben soha nem volt stressz. Tanárként te hogyan látod ezt?**

Teljesen így van. Amikor elkezdtem tanítani – és még a saját gyerekkorunkban is –, a heti két, egymást követő rajzóra óriási ajándékot jelentett. Volt idő belemerülni egy-egy munkafolyamatba, és valóban át lehetett élni azt a fajta el lazulást, amiről beszélsz. A festés, az agyagozás vagy bármilyen hosszabb, elmélyülést igénylő feladat csak így működik igazán. Az utóbbi években azonban a rajzórák számát felsőben heti egy órára csökkentették, ami gyakorlatilag semmire nem elég. Ha elkezdünk egy munkát, a következő héten kell folytatni, amikor a gyerekek már teljesen más lelkiállapotban vannak. A festés, az agyagozás egyszerűen nem fér bele 45 percbe. Én ezt úgy próbálom áthidalni, hogy ahol én tartom a technikaórát is, ott kértem az igazgatónőt, hogy egymás után legyen a két óra. Így kétszer 45 percünk van, és bele tudunk vágni nagyobb lélegzetvételű feladatokba is.

## **Te hogyan emlékszel a saját gyermekkori rajzóráidra?**

Érdekes módon az alsós élményeim nem maradtak meg annyira, de a bizonyítványomban már ott vannak a rajzpályázatokért kapott díjszavak. Felsőből viszont nagyon élénk emlékeim vannak: rajzversenyek, rajzsakkör. A rajztanárom is hatott rám, aki kifejezetten javasolta, hogy ilyen irányba tanuljak tovább. Ez meghatározó volt számomra.

## **Mit gondolsz a készségi tárgyak szerepéről?**

Három tantárgyat emelnék ki: a rajzot, a zenét és a sportot, tornaórát. Ezek azok, ahol a gyerekek végre kiengedhetnek a feszültséget. A sport ugyan nem művészet, de ott is jelen lehet az öröm, a közös sporttevékenység, a játék, a felszabadultság. A rajzban és a zenében pedig az önkifejezés lenne a lényeg: hogy a gyerekek az érzelmeiket bele tudják vinni, fel tudják dolgozni, és mindenki a saját egyéniségét jeleníthesse meg. Ehhez képest azt látom, hogy nem egyszer ének- és testnevelésóráról is stresszesen érkeznek a gyerekek az óráimra. Mert ott is minden osztályozva van: az ingafutás,



Optikai illúzió a Csodák Palotájából: mintha maga Pablo Picasso készítené portrét Agócs Kingáról

a hangszerek neve, a zenei korszakok stb. Sokszor nem az együtt éneklés öröme van a középpontban, hanem a számonkérés. Én azt gondolom, hogy a készségi tárgyakat nem kellene osztályozni. Rajzórán próbálom levenni a terhet a gyerekekről: persze muszáj jegyet adnom, de nem szeretném, ha attól félnének, hogy „még itt is kettést kapok”. Inkább azt szeretném, hogy élvezzék, amit csinálnak.

## **Milyen területeken tud segíteni a képzőművészet a gyermekek fejlődésében, akár más tantárgyakhoz kapcsolódva is?**

A rajzórán keresztül rengeteg tantárgyat tudunk megerősíteni. A matematikát például az arányérzék, a szimmetria, a szerkesztés révén. A gyerekek felismerik: „ezt már hallottuk matekon is”. A magyarórához is sokszor kapcsolódunk vers-illusztrációk, regények szereplőinek megjelenítése, bábkészítés, plakátkészítés során. A tanulás módszertanában is segít a rajz: a fiam például úgy tanul verseket, hogy előtte lerajzoljuk a versszakokat. Elég ránéznie a rajzra, és már tudja, mi következik. A vizuális tanulás sok gyereknek lehetne segítség. Környezetismerethez is nagyon könnyű kapcsolódni: gyakran megfigyeljük és ábrázoljuk a növényeket, leveleket, állatokat, az évszakok változását. De a történelemhez és a művészettörténethez is kapcsolódunk: különböző korszakokat, stílusokat jelenítünk meg. A rajz nagyon sok kaput nyit meg.



VIDA-BARÁTH MÁRTA



5. osztályosok közös alkotása technikaórán  
az iskolaudvaron talált kincsekből készült mandala

## Gyerekek mondták

Ha kíváncsiak vagyunk rá, mit ad a rajzóra, elég megkérdezni magukat a diákokat. Az alábbiakban 3–8. osztályos gyerekek mesélnek arról, hogyan érzik magukat alkotás közben.

„Azért szeretek rajzolni, mert megnyugtat és megnyitja a képzeletemet, boldognak érzem magam rajzolás közben.” (Hunor, 5. osztály)

„Én azért szeretem a rajzórát, mert sokat alkotunk, és közben olyan érzésem van, mintha nem a testemben léteznék; olyan, mint egy relaxáció.” (Boglárka, 3. osztály)  
„Festés közben a színek városában érzem magam.” (Zsófi, 3. osztály)

„Azért szeretem a rajzórát, mert kikapcsolnak engem, és a rajzolás mellett jókat nevetünk, sokat beszélgetünk. Minden óra öröm.” (Lili, 6. osztály)

„Ha ideges vagyok, és éppen rajzóra következik, akkor ellazulok egy kicsit. Kinga néni szavai sokat segítenek és buzdítanak, hogy még jobban rajzoljak.” (Viktor, 8. osztály)

„Azért szeretek rajzolni, mert jól érzem magam; a rajzolás kikapcsol, miközben használhatom a saját kreativitásomat. Egyik jó emlékem, amikor a természet kincseiből készítettünk mandalát.” (Fanni, 5. osztály)

„A rajz csodálatos dolog, kikapcsol és megnyugtat.” (Ádám, 7. osztály)

## Mit tapasztalsz a gyerekek motivációjával kapcsolatban?

A motivációnak óriási a jelentősége. Van egy magatartásza-  
varos tanítványom, aki soha nem szeretett rajzolni. Aztán egyszer csak egy saját ötlettel érkezett: egy számítógépes játék karakterét akarta megalkotni kartonból. Megengedtem neki, még akkor is, ha tudtam, hogy az osztálytársak majd kérdezgetik, ő miért csinálhat mást. Azóta lelkesen jár be a rajzórára. Egy füzetbe gondosan lejegyezte, hogyan kell színeket keverni, utánanézett a neten a bőrszín arányainak stb. Ha teret adok az egyéni ötleteknek, az hihetetlenül motiváló tud lenni.

## Hogyan látod a sajátos nevelési igényű vagy beilleszkedési nehézségekkel küzdő gyerekek helyzetét rajzórán?

Az olvasó számára talán meglepő, de sok SNI-s vagy beilleszkedési zavarral küzdő gyereknek éppen a rajz az a terület, ahol ki tud bontakozni. Van olyan tanítványom, akit az IQ-tesztje alapján szinte értelmi sérültnek minősítettek, mégis ő rajzol a legszebben az osztályban, rendszeresen küldöm a rajzait rajzversenyre, mivel a kreativitása kiemelkedő. Ezek a gyerekek más tantárgyakban sokszor segítség-re szorulnak, nálam viszont nem. A rajz lehetőséget ad arra, hogy akkor is kifejezzék magukat, ha például szavakkal nehezebben kommunikálnak.

## Úgy tudom, hogy az ún. boldogságórák tematikáját is tanítod. Mondanál erről néhány szót?

A gyerekek mentális egészségét támogató programot pszichológusok állították össze, tíz témakörrel a tanév tíz hónapjára: hála, optimizmus, kapcsolatok ápolása, jócselekedetek, célok kitűzése, megküzdési stratégiák, apró örömök, megbocsátás, egészséges életmód, fenntartható boldogság. A rajz, a zene és a mozgás itt is fontos szerepet kap, mert ezek természetes módon segítik az érzelmek feldolgozását. Mindezzel az osztályfőnöki órák keretében tudunk foglalkozni. Ha ugyanis egy gyerek nincs jól lelkileg – stresszes, fél, frusztrált vagy otthoni gondjai vannak – akkor hiába jók a képességei, nem fog tudni kibontakozni. Nem fog tudni figyelni matekon vagy magyaron, és a dolgozatoknál is könnyen leblokkol. Ha viszont jól van, sokkal jobban teljesít. Ezért is tartjuk fontosnak a boldogságórát.

## Jól sejtem, hogy a boldogságórákon is tudod hasznosítani a képzőművészet eszközeit?

Persze. Például a gyerekek megformázzák gyurmából, milyen állatok lennének, amikor dühösek. Vagy rajzolnak egy fát és a levelekbe beleírják, miért hálásak. Sokszor készítünk „szuperhős-önarcképet”, ahol a saját erősségeiket jelenítik meg. A kollégáim is gyakran kérnek tőlem ötleteket, mert nekik ez nehezebben megy. Nekem viszont természetes, hogy a kreativitást beépítem az órákba.

### Mit javasolsz: hogyan lehet bevonni azokat a gyerekeket, akik nem szeretnek rajzolni vagy nehezen ülnek le alkotni?

Az elmúlt 15 évben sajnos nagy hanyatlást látok a kreativitás terén. A képzelőerő sok gyereknél szinte a nullával egyenlő. Ennek egyik oka, hogy a szülők alig-alig olvasnak nekik mesét (erre rendszeresen rákérdezek: átlagosan 20-ból egy gyermeknek mesélnek rendszeresen a szülei). Mesehallgatás során képzeletben képeket alkot a gyermek. Ha ez kimarad, a fantázia nem fejlődik. Régen, ha a gyerekeknek egy rajzórán azt mondtam, hogy egy adott kerettörténeten belül azt rajzolhatnak, amit akarnak, kitörő öröm fogadta a feladatot. Ma sok gyerek lefagy és 20 percig ül az üres lap fölött. A túlzott és kontrollálatlan képernyőhasználat is nagyon rontja a belső képi világ működését.

### Vagyis a szülőknek azt tanácsolod, hogy a gyerekeiknek rendszeresen olvassanak mesét?

Mindenképpen. Ovis és alsós korban ez elengedhetetlen. A gyerekek később már önállóan is olvasnak. A képernyőidőt pedig szabályozni kellene. Sok gyerek szinte függő, ami minden tantárgyra kihat, nem csak a rajzra. A finommotorika fejlesztése is nagyon fontos, amit azonban nem kizárólag rajzolással lehet segíteni. A gyurmázás, a homokozás, a lenyomatkészítés pl. apró játékokról mind ugyanúgy fejleszt. Van számtalan játékos feladat is, például amikor az egyik gyerek a másik hátára rajzol az ujjával, akinek le kell követni a vonalat egy papíron. Vagy a dobókockás rajzolás, ahol a dobás határozza meg, milyen figura készül, vagy amikor napsütésben a tárgyak árnyékát rajzolják le, és még sorolhatnám. Ezeket a gyerekek nagyon szeretik, és közben fejlődnek is.

Mindemellett nagyon fontosnak tartom, hogy ne csak tanítsak, hanem meg is hallgassam a gyerekeket. Mi rengeteget beszélgetünk az óráimon. Sok gyereknek otthon nincs igazán lehetősége arra, hogy valakinek elmondja, mi történt vele, hogyan érzi magát. A szülők dolgoznak, fáradtak, vagy a gyerekek otthon rögtön a gép elé ülnek. Én azt látom, hogy már az is óriási segítség, ha érzik, hogy valaki kíváncsi rájuk, értékesnek tartja őket.



Határ Szonja, 6. osztályos tanuló Gárdonyi Géza-versillusztrációja

### Ha egyetlen gondolatot vihetnének haza a szülők ebből a beszélgetésből, mi lenne az, amit kiemelnél?

Talán az, hogy a gyerekeknek mekkora szükségük van arra, hogy valaki meghallgassa őket, és hogy legyen egy terület, ahol sikerélményt élhetnek meg. Nem kell mindenből tökéletesnek lenniük, elég, ha megtalálják azt, amiben önmaguk lehetnek. A képzőművészet, a sport vagy a zene ehhez kiváló kiindulási teret biztosít.



Lovas témájú dombormű, amit 5. osztályos tanulók csoportja készített a lovarda számára, ahová a tanulók szakmai orientációs napra látogattak el

VIDA-BARÁTH MÁRTA  
CSALÁD-RENDSZER TERAPEUTA,  
KOMMUNIKÁCIÓS SZAKEMBER



\*Az interjú teljes terjedelmében elolvasható a [www.noe.hu](http://www.noe.hu) oldalon az alábbi QR-kód beolvasásával:



# Mandalák pontozásos technikával

Vannak alkotások, amelyek mellett, hogy szépek, nyugalmat is sugároznak. Benedek Szilvi, a NOE Dél-Alföld régiójának vezetője ilyen műveket készít: pontozásos technikával alkotott mandalái színeikkel és harmóniájukkal azonnal megragadják a figyelmet. Szilvi számára az alkotás nem csupán hobbi, hanem a belső csend megtalálásának egyik útja is.

Arra kértük, mutassa be olvasóinknak ezt a különleges technikát, amely nemcsak látványos, de bárki számára ki is próbálható, és az alkotás öröme mellett a lelassulás élményével is megajándékozza.

A pontozásos technikával készített mandalák számomra nemcsak alkotást jelentenek, hanem belső utazást is. Ez a tevékenység hatalmas segítséget nyújtott a párom elvesztése utáni traumám feldolgozásában. Meditatív jellege segíti a lecsendesedést, a nyugalom és a csend megélését. A mandalák formavilága és színei különösen alkalmasak arra, hogy harmóniát teremtsenek bennünk.

A pontozásos mandalák nem előrajzolt minták alapján készülnek. Az alkotás mindig a középpontból indul, és hangulatunktól függően épül fel kifelé haladva. A megtanult formák és motívumok szabad alkalmazásával minden kép egyedi és megismételhetetlen.

A pontok kialakításához speciális pontozó eszközöket használunk. Ezek végén különböző méretű fémgömbök találhatók, amelyek segítségével szabályozni tudjuk a pontok nagyságát. A nagyobb pontokhoz kör alakú rudakat is alkalmazhatunk, amelyek erőteljesebb, látványosabb hatást adnak a kompozíciónak.



Fotó: oroscafe.hu

Az alkotáshoz jó minőségű akrilfestéket használok. A pontozó eszközt bőségesen festékbe mártom, majd függőlegesen tartva finoman a felülethez érintem, és lassan felemelem. Így a festék kis gömb formájában marad a felületen. Fontos, hogy ne „bélyegző” mozdulattal dolgozzunk, mert a festék szétterülhet, és akkor a pont elveszíti szabályos formáját.

Általában a kép közepére egy nagyobb pont kerül, amelyet kisebb pontokkal díszítünk, majd kifelé haladva alakítom ki a mintákat. A pontokhoz a festéket nem hígítom, viszont bizonyos formák – például cseppalakok –

kialakításához enyhe hígítás szükséges. Ilyenkor a kisebb pontozóeszközzel elhúzom a festéket, így keretezni is tudom a nagyobb pontokat.

A technika sokféle megoldást kínál, akár térhatású felületek is létrehozhatók vele. Pontozni szinte bármilyen felületre lehet: vászonra, farostlemezre, bögrére, dobozokra, táskákra vagy más használati tárgyakra.

Gyakran készítek pontokból olyan képeket, amelyek egy fénykép vagy a természet harmóniája nyomán születnek. Előfordul, hogy díszítő fém elemeket ragasztok a felületre, és ezeket pontozással veszem körül. Az így készült alkotások nem mandalák, de nagyon látványosak és tetszetősek.



Fotó: Pinterest

# Ahol művészlélek születik

Nemzeti  
Művelődési  
Intézet

Életem folyamán sokszor hallottam, hogy nagycsaládban nevelkedni maga a művészet. Ismerősök, barátok, de olykor még a rokonok is csodálkozva hallgatnak, ha mesélsz nekik a nagycsaládban töltött gyermekkorod tapasztalataidról, emlékeidről. Hogyan élted meg? Mi motiválhatta szüleidet? Mi lehet e családok titka? A hit? Az anyagi jólét? Vagy talán a művészet?

Bizonyára sokan hiszünk abban, hogy mindennek az alapja a család. Családi környezetünk határozza meg életünket, hitünket, hivatásunkat, ízlésünket. Származásunk és neveltetésünk áthatja felnőtt életünk mindennapjait és természetesen arra is kihat, hogy mi magunk hogyan válunk gyermeknevelő szülőkké.

Vallásos, katolikus családban nőttem fel, hét édes testvéremmel együtt, városi környezetben. Szüleim, akik immár bő ötven esztendő óta boldog házasságban egymás mellett, olyan értékekre tanítva neveltek bennünket, amely életem folyamán számomra mind kincs és iránymutató: úgy tanultuk, hogy legfontosabb közösségünk a család, amelyben tudni kell egymást szeretni, valamint egyszerre hálásnak lenni és bizalommal fordulni a Gondviselő felé életünk minden örömében és a kihívások idején egyaránt. Testvéreimmel, amikor még csak gyermekcipőben jártunk, közel kerülhettünk olyan érzésekhez, amelyeket a megosztás, a megértés, az elfogadás, a lemondás, a kitartás és a végtelen kompromisszumok sora is kelt. Nagycsaládban felnőve olyan értékrendet ismerhettünk meg, amely akkor számomra, mint kisgyermeknek, természetesnek hatott, de felnőve, a mai világban úgy látom, mégis egyfajta ritkaság:

a szülők iránti tisztelet, a családi feladatok egymás közötti felosztása, az apai és az anyai feladatok egyensúlya, a természetadta testvéri civakodások ellenére egymás támogatása, a tolerancia, az önállóságra nevelés, s legfőképpen, ami mindennek mozgatórugója, az élet végtelen szeretete és annak hirdetésének öröme.

Sokan gondolják, hogy nagycsaládban nevelkedni hálás dolog. Napjaink köztudatában a hangzatos "családbarát" szlogenek azt sugallják, hogy a család megfelelő anyagi feltételek nélkül szinte nem is jöhet létre, pedig a család megszületése és boldogulása semmiképpen sem az anyagi javakon múlik. Szerintem igazuk inkább azoknak van, akik úgy vélik, hogy a felelős, többgyermekes családok élete maga a művészet. Nemcsak párkapcsolatot létrehozni nehéz feladat, hanem azt őrizni, ápolni, családot alapítani sem könnyű. Annak ellenére, hogy a gyermek a legnagyobb áldás, amit életünk folyamán kaphatunk, a gyermeknevelés mégis a legnagyobb kihívások elé állít bennünket. Az élet útvesztői és a családi bonyodalmak sokasága mellett korunk szelleme sem a családra koncentrálódik, környezetünket röviden jellemezve inkább a jólét, az egoizmus és a digitális világ fejlődésének ámulata jellemzi, ami elmagányosodáshoz vezethet.





FÜLEP BENEDEK

A család azonban még ma is földi életünk legfontosabb közössége. A családalapítás pedig a hit kérdése, amely – éppen úgy, mint a gyermek – olyan ajándék, ami életünk során velünk együtt alakul és erősödik szemléletünk és tetteink által. A családi közösségek minősége, természetesen, attól is függ, hogy honnan származunk, mit örököltünk és milyen kultúra vesz körül bennünket, milyen a szülők akaratereje, mennyire erős az egymás mellett való kitartásunk, hiszen a szülő mindenben a legfontosabb példakép. S emellett vannak azok a titkos, belső békét adó tanítások, jelképek, értékeket hordozó alkotások és mindennapi szokások, amelyeket



szüleinktől, nagyszüleinktől örököltünk és amelyek szinte észrevétlenül is a család hitének megnyilvánulásai, titkai. Ezeket a család által kapott kulturális örökségeket, amelyeket, ha figyelemmel őrzünk és ápolunk, később biztonságot nyújtó érzéssel formálják lelkünket és gazdagítják a mi életünket is.

A családban kapott örökségek formálták a művészet felé vezető utamat is: a hangok és ritmusok, melyeket már édesanyám pocakjában növekedve éreztem, a szavak és hangsúlyok, melyeket édesapa mesélése közben hallottam. A dallamok, amelyeket gyermekkoromban megannyiszor énekelgettünk, a képek és ábrázolások lakásunk falain, a kis szobrok és vázák a szekrények polcain. Sorolhatnám a mondókákat, a verseket, a közös énekléseket, a hangszerek világát és azokat a felejthetetlen zenéket, amelyek gyermekkoromban lenyűgöztek, és hosszú évek után is, ha újra felcsendülnek fülemben, egy-egy pillanatra a gyermekkori családi békességet varázsolják vissza. Ezek az apró, művészetbe csomagolt értékek legalább olyan fontosak, mint a vasárnapi ebédeken a családi étkészlet, a gyertya, vagy akár a nagymama hímezte terítő, amelyek mind a szüleink által megterített ünnepi asztal legszebb díszai voltak.

A művészet szoros kapcsolatban áll a családi hagyományokkal, az emberek hitének és vallási közösségeinek élményeivel. Sosem felejttem el azt az élményt, amikor hétről

hétre aktív részesei lehettem testvéreimmel egy-egy olyan közösségnek, amely a rendszeres templomi liturgiákkal vezetett el bennünket az esztendő különböző időszakainak átéléséhez, ünnepköreink szimbolikus jelentéseinek megértéséhez. A művészet eszközei nélkülözhetetlen részei lettek a közös ünneplésnek, mint például a kórusokban éneklés, a hagyományőrző programokon való részvétel, de ilyen élmény volt akár a nagybőjt hosszú csendje után felcsendülő ünnepi orgonaszó, húsvét éjszakájának lélekemelő pillanata is, amelyek mind a mai napig erősítik bennem az elmélyülést, a hálát, az elhivatottságot az élet öröme hirdetésében.

Hálás vagyok szüleimért és mindazokért, akik egymást szeretve állnak mai napig előttem. Hálásak lehetünk minden szülő fáradozásáért, az apákért és anyákért, akik támogatják gyermekeiket a művészetekkel való találkozásban. S igazán hálásak lehetünk az elődeink által megőrzött kulturális örökségünkért és gazdag értéktárunkért, amelyeknek köszönhetően a családokból napjainkban is igazi közösségek válhatnak, a nevelésből életerős hit, a gyermeki álmokból pedig boldog, a jövő számára is alkotó, közösségépítő művészlelkek születhetnek.

FÜLEP BENEDEK

zeneművész, -tanár, közművelődési szakember  
a Nemzeti Művelődési Intézet térségi munkatársa



# AZ *alkotás* ÉS A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA

Az elmúlt néhány évben a mesterséges intelligencia (MI) látványosan megjelent sokunk életében. Egyre többen használjuk mindennapi problémáink megoldására, kérdéseink megválaszolására vagy épp munkánk megkönnyítésére és persze kreatív tartalmak előállítására. Elég körülnézni a közösségi oldalakon: képek, zenék, videók és szövegek vesznek körül, amelyekről sokszor nem egyértelmű, hogy emberi alkotásról vagy mesterséges intelligencia által generált tartalomról van-e szó. Ez különösen érzékenyen érinti a művészetek világát.

A téma önmagában is megosztó, hiszen nagyon nehéz lenne megválaszolni, hogy mi számít „valódi” művészetnek az MI világában. Így inkább csak az eszöközt vizsgáljuk meg. Hogyan változtatja meg az MI a kreatív alkotás különböző területeit, milyen kockázatok és lehetőségek jelennek meg, és persze hogyan lehet erről otthon, a gyerekekkel együtt gondolkodni?

## Képek és videók – Mire használható az MI?

Az egyik legismertebb terület a képgenerálás, amely ma már néhány soros leírás alapján is képes illusztrációkat, látványterveket vagy akár teljes vizuális világokat létrehozni. Ezeket sok alkotó nem végleges műként használja, hanem inspirációként, vázlatként, amely gyorsan segít elképzelni egy hangulatot.

A képi világ azonban ma már nem áll meg az állóképeknél. Az MI-alapú videóképzítés egyre elérhetőbbé válik a társadalom széles rétege számára. Rövid animációk, reklámfilmek, oktatóvideók vagy éppen valóság-hű jelenetek készülnek úgy, hogy a felhasználónak nincs filmes előképzettsége. Ez a kreatív kísérletezés mellett komoly kockázatokat is hordoz.

Szülőként érdemes megismerni a különböző MI-alapú kép- és videóalkotó szolgáltatásokat, akár közösen a gyerekekkel. A DALL-E vagy a Leonardo AI kiváló lehetőséget kínálhat közös programra és tanulásra a képi ábrázolás területén. A közös alkotás során pedig megtaníthatjuk a gyerekeknek, milyen

etikai szabályokra kell odafigyelniük, és segíthetünk nekik megérteni, milyen hatással lehet egy mesterségesen generált kép másokra. Fontos arról is beszélni, hogy milyen jogi következményei lehetnek annak, ha engedély nélkül használnak fel valakiről készült képet, vagy másról készítenek manipulált tartalmat.



## #deepfake

**A mesterséges intelligencia-alkalmazások rohamos fejlődésével a deepfake-technológia is egyre könnyebben elérhetővé válik. Sajnos sokan vissza is élnek e lehetőségekkel: valós emberek arcát vagy hangját illesztik olyan videókba, amelyek soha nem történtek meg. Ez nemcsak félrevezető lehet, hanem alkalmas mások megszegényítésére, manipulációjára vagy akár zaklatására is.**

## Zene és hang

A zene világában az MI képes dallamokat, háttérzenét vagy akár teljes dalokat generálni. Ezek a tartalmak gyakran funkcionális célt szolgálnak. Videók alá készülnek, játékokban vagy reklámokban jelennek meg. Gyorsan előállíthatók, költséghatékonyak, és sokszor tökéletesen megfelelnek ezeknek a céloknak.

A kérdés azonban az, hogy mitől válik egy zene művészi alkotássá. Az emberi tapasztalat, az érzelmi háttér és az alkotói szándék továbbra sem helyettesíthető teljes mértékben. Jól mutatja a téma fontosságát, hogy számos MI-generált dal ért el komoly sikereket. Xenia Monet az első, MI-generált előadó, aki felfért az amerikai toplistákra. Sikerét pedig egy 3 millió dolláros szerződés követte.

A kiadók lelkesedése ellenére a zenészek és a jogvédők igyekeznek kellő kritikával kezelni az ilyen alkotásokat, művészi és szerzői jogi oldalról is.

Érdeemes lehet megmutatni a gyerekeknek az AI-alapú zenekészítés folyamatát is. A Suno segítségével jól végigkövethető, hogyan válik egy egyszerű ötletből teljes dal – szöveggel, dallammal és hangszereléssel együtt. Hasznos lehet az így készült zenét összehasonlítani valódi zeneszerzők alkotásaival, hiszen ez segít megérteni a különbségeket az automatizált és az emberi alkotói folyamat között. Az összehasonlítás inspiráló is lehet: bátoríthatja a gyerekeket arra, hogy ne csak fogyasztói, hanem saját zenei ötleteik megvalósítói is legyenek.

Emellett fontos beszélni a szerzői jogi és etikai kérdésekről is. Például arról, hogy egy AI által generált dal felhasználása milyen feltételekhez kötött, illetve hogy mennyire helyes más előadók stílusát vagy hangját engedély nélkül utánozni. A tudatos beszélgetés segíthet abban, hogy a gyerekek felelősen és kreatívan használják ezeket az eszközöket.

### Grafikai munkák és látványtervek világa

A mesterséges intelligencia egyre gyakrabban jelenik meg a projekt- és látványtervezés területén is. Prezentációk, kampányötletek, eseménykonceptiók vagy vizuális tervelemek készülhetnek AI segítségével, jelentősen lerövidítve az előkészítési folyamatot.

Ez különösen hasznos lehet az oktatásban, civil projektekben vagy kreatív munkák során, ahol gyorsan kell több változatot kipróbálni.

A grafikusok hozzáállása ennek ellenére változatos. Sokan kifejezetten örülnek, hogy az AI segít az ismétlődő feladatokat csökkenteni, meggyorsítani a munkafolyamatokat. Mások óvatosabban figyelik a változásokat. Attól tartanak, hogy az alkotói folyamatból eltűnik az emberi tapasztalás, érzelem és egyéni látásmód, ami egy sokkal uniformizáltabb eredményhez vezethet.



Prompt...



Ez komoly kérdéseket vet fel a munkaerőpiacon is, hiszen munkahelyek, munkakörök szűnnek meg a gyorsabb AI-megoldások miatt.

A grafikai vagy tervezői munkák iránt érdeklődő gyerekekkel érdemes lehet kipróbálni a Canva vagy az Adobe Firefly szolgáltatásait. Ezekben a szoftverekben a beépített AI-funkciók sokat segíthetnek a grafikai alapok megismerésében és elsajátításá-



ban, legyen szó kompozícióról, színhasználatról vagy tipográfiáról. Az intuitív felületek és az előre elkészített sablonok sikerélményt adhatnak a kezdőknek, miközben fokozatosan fejlődik a vizuális gondolkodásuk és tervezői szemléletük.

### Mesterséges irodalom

A mesterséges intelligencia képes történeteket, verseket, esszéket és akár könyvszerű szövegeket is előállítani. Ez a szépirodalmi pályázatok esetén már jelenleg is problémákat okoz, hiszen egyre nehezebb kiszűrni a részben vagy teljes egészében AI-generált tartalmakat.

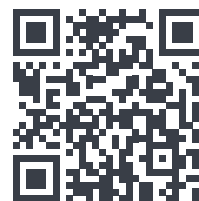
Ez több problémát is felvet. A zsűri és az olvasók gyakran nem tudják, milyen mértékben segített az AI a szöveg létrehozásában. Másrészt, ha egy szöveg technikailag korrekt, de nincs mögötte személyes tapasztalat vagy kreatív szándék, nevezhetjük-e irodalmi alkotásnak?

Az írás iránt érdeklődő gyerekek számára sokat segíthetnek a nagy nyelvi modellek, mint a ChatGPT vagy a Google Gemini. Ezek az eszközök lehetőséget adnak arra, hogy könnyen megismerjék a különböző műfajok jellemzőit, szabályait és szerkezeti sajátosságait. Segíthetnek az ötletelésben, történetvázlat készítésében vagy akár egy-egy szöveg továbbfejlesztésében is.

**Fontos azonban hangsúlyozni, hogy az AI nem helyettesíti a saját gondolkodást és alkotást, inkább inspirációs és tanulási eszközként érdemes használni.**



**Lapozz bele az AI-ról szóló családi kisokosunkba!**



# Látássérültek elemi rehabilitációja – egy érintett tollából

Életem legfontosabb történései és szereplői szinte hozzám nőttek, szervesen az életutam részévé váltak. Az egyik legmeghatározóbb ilyen elem a munkám, ami több okból is kezezi és átszövi az életemet.

Húsz éves voltam, gyógypedagógus hallgató, amikor felkérést kaptam a magyarországi elemi rehabilitáció megszervezésére. Az olvasó joggal kérdezheti, egyáltalán mi az az elemi rehabilitáció.

Amikor a felkérés megérkezett, még én sem tudtam, de azóta már igen, és több okból is kötődöm hozzá.

Azok a felnőttkorú személyek, akik átlagos, vagy éppen nem átlagos életet élnek, karrierjüket, családi, baráti kapcsolataikat építik, nem gondolnak arra, hogy ez az élethelyzet nem mindenkinek természetes, hiszen vannak olyan embertársaik, akik az életútjuk egy pontján teljesen váratlanul látássérültté válnak. Van, aki baleset, betegség következményeként teljesen elveszíti a látását, de ez viszonylag ritka, gyakoribb, hogy csak az éleslátás vesz el. Még lát a személy, de nem úgy, mint azelőtt, ezért nehezen dolgozza fel a vizuális élményeket. Nehezen, vagy egyáltalán nem tudja az életét a megszokott módon élni. Ez a drámai fordulat minden érintett testét, lelkét, karrierjét, szociális kapcsolatait megtépázza. Bármennyire is fájdalmas szembenézni a ténnyel, nem érdemes elodázni a krízis feldolgozását, az önállóság helyreállítását.

Személyes érintettség okán bátorítok minden olyan személyt, családot, aki ebbe a kritikus helyzetbe kerül, hogy a probléma észlelését követően a lehető legrövidebb idő elteltével kérjen segítséget! Na, de kitől?

A lakóhelyükhöz legközelebb megtalálható elemi rehabilitációs központtól. Itt személyre szabott segítséget kaphatnak mindazok, akiknek a látásállapota már nem javítható, de az önálló életvitel, a lelki egészség és a társadalmi kapcsolatok az elemi rehabilitációs szolgáltatás segítségével megtarthatók, helyreállíthatók. A krízishelyzetben a látássérültté vált személynek pszichológus, szociális

munkás, rehabilitációs szakember nyújt segítő kezet abban, hogyan lehet felállni és tovább menni az új kihívásokkal teli életúton.

A szolgáltatásban dolgozó szakemberek – akik között vannak látó és látássérült személyek is –, megtanítják az önálló közlekedés és az önellátás fortélyait, valamint a digitális eszközök – okostelefon, számítógépes alkalmazások – eddig még ismeretlen módjait is, hogy a régi rutint újak válthassák fel.

Én már húsz éve dolgoztam rehabilitációs szakemberként az elemi

Elemi  
rehabilitációs  
központok



A **Fény a Sötétben Alapítvány** (FSA) közhasznú szervezet célja a látássérült emberek elemi és komplex (re)habilitációja, társadalmi integrációjuk érdekében az önálló életvitelhez szükséges kompetenciák elsajátításának támogatása.

Tevékenységeinkről részletesen olvashat weboldalunkon: <https://fenyasotetben.hu/>

rehabilitációban, amikor teljesen váratlanul megvakultam. Engem is, a férjemet is nagyon megtörtek az események: a vakság az abból fakadó bizonytalan életkilátásokkal túl nagy csomagnak látszott. Ekkor már négy kicsi gyermekünk volt. A férjem elfogadott engem és a helyzetet is, támogatott, amennyire tőle telt, de neki a munkahelyén is helyt kellett állnia, hisz a háztartásban ő volt a családfenntartó. A gyermekek körüli feladatokban nekem kellett helytállnom: rendrakás, mosás, főzés, takarítás, a lecke kikérdezése, stb. Nagyon furcsa, kettős érzés volt. Elméletben mindent tudtam, hiszen az előző húsz évben sok-sok embert tanítottam meg közlekedni, önmagát és csecsemőjét, kisgyermekét ellátni, háztartást vezetni. Azonban a személyes érintettség, a nyomasztó lelki teher és a mindennapi létezésben a folyamatos küzdelem nagyon nehéz volt. Évek teltek el, amíg már úgy közlekedtem az utcán fehérbottal a kezemben, hogy nem érdekelt és nem is érintett meg a járókelők sajnálkozása.

Az otthoni helytálláson túl a célom és feladatom a munkahelyem megtartása, a szakmai karrierem folytatása volt. Gyakran éreztem kevésnek magam, de lelki és testi erőt merítve, időről-időre folytattam a küzdelmet. Madách Imre, bár nem volt látássérült, mégis azt írja, „az élet célja a küzdés maga”.



*Madách Imre,  
bár nem volt látássérült,  
mégis azt írja, „az élet célja  
a küzdés maga”.*

Majdnem 50 éve kapcsolódom az elemi rehabilitációhoz mint látássérült személy, aki még ma is küzdi a hétköznapiak harcait, és mint szakember, aki bátorít és tanít másokat. Felség, anya és nagymama vagyok, aki ugyanúgy, mint sokan mások, sütök, főzök, kertészkedem és kézimunkázom, boldogan kirándulok a felnőttekkel és játszom a kicsikkel.

DR. TOLNAYNÉ CSATTOS MÁRTA

Ha teheti, támogassa a Fény a Sötétben Alapítvány munkáját, a látássérültek zavartalan ellátása érdekében. Szja 1 % felajánlásához az adószámunk: 18154472-1-42

Egyszeri vagy rendszeres támogatás esetére bank-számlaszámunk: 10401110-50527050-65881000



**FÉNY A SÖTÉT BEN**  
ALAPÍTVÁNY



# Lelkészek az ünnepről

## Húsvéti bárány



Gyermekkorom nagybőjtjeinek és húsvétjainak emlékei gyakran felidéződnek. A hajdúvárosok görögkatolikus családjaiban akkortájt még éltek a régi hagyományok. A bőjti szokások, maga a bőjtölés elfogadott volt akkori – nagyrészt református – iskola-társaim körében is. Persze, voltak baráti élcelődések, amelyeken legtöbbször jókat neveltünk együtt. A 60-as, 70-es években a

vallásosságra nézve nem a felekezeti különbségek okozták a legnagyobb kárt...

Hajdúböszörmény azon vékony szeletén, ahol a Bocskai által letelepített keleti rítusú hajdúk utódai laktak, a nagybőjt kezdetétől egyre gyakrabban csendült fel egy-egy kisbárány bégetése. A gyerekek örültek a házakhoz ilyenkor hazahozott, ártatlan kis lényeknek. A nagyobbak már tudták, hogy ezek a bárányok a pásztkás kosárba kerülnek majd. A kosárban volt még tojás, sárgatúró és pásztkának nevezett édes kalács és bor, amit a többi eleddel együtt megszentelt a pap. Húsvét vasárnap ilyen kosarakkal volt körbe véve sok görögkatolikus templom. Számunkra természetes volt a bőjtölés, gyakoribb volt az imádság és a templomi szertartás. Húsvétra mindig szép ruhát kaptunk. Boldog ünnepléssel végződött ez a negyven napos készület.

A magamfajta gyerekek akkor nem sok teológiai tudása volt, de ezek az emlékek mélyen beleivódottak az életembe. Aztán később a teológiai tanárok is mélyítették az ismereteimet. Jobban megtanulhattam a húsvét lényegét és megérthettem a fontosságát. Papként pedig mindig nagyon készültem erre az ünnepre, és igyekeztem a családom számára is megteremteni a gyermekként megélt hangulatot.

Bárányt ugyan soha nem hoztam a parókiára, mert nagyon sajnáltam őket, de a pásztkás kosarat a feleségem most is ugyanúgy készíti, mint a régiek.

Számomra a húsvét Krisztus feltámadása. Igazi örömünnep! Ennek megéléséhez viszont elengedhetetlen volt az az egykori közösség, amely a kétezer éves keresztény értékek megtartásával tovább adta az örömhírt.

KOCSIS ANTAL  
GÖRÖGKATOLIKUS PAP

## A szórakozásaim felfalják az időm



Felgyorsult világunkban folyton azon tüsténkedünk, hogy összegereblyézzük magunknak és családjunknak a biztos egzisztenciát. Ha nem dolgozunk, akkor saját pihenésünkkel vagyunk elfoglalva. Sokan ezért közömbössé is válnak mások iránt. Michael Ende regényhőse, Momo, a fura ruhájú kislány fogalmazza meg a dolguk után rohanó barátainak: „Ahogyan van szemetek, hogy a fényt meg-lássátok, van fületek, hogy a

hangot meghalljátok, úgy van szívetek, hogy az időt megé-rezzétek. S minden idő, amit nem a szívünkkel érzünk meg, elveszett idő.” Momo különös kalandokban próbálja vissza-szerezni az emberek elveszett idejét. Ez arra sarkall minket is, hogy megálljt parancsoljunk az önzővé tevő pörgésnek.

Ebbéli igyekezetünkben, mint fuldoklónak vetett kötél ér bennünket az Ábrahámnak szóló felhívás: „Vonulj ki földed-ről!”, más fordításban: „Menj magadért, a te boldogságodért, távol a te földedtől!” (Vö. Ter 12,1a) Isten mintha azt mon-daná: „Ne foglalkozz annyit összekuporgatott egzisztenci-áddal, ne ragaszkodj foggal-körömmel vélt örömeidhez és kényelmedhez, inkább indulj el tieiddel az én utamon, én szívet-lelket megmozgató tapasztalásokat adok neked. Bol-doggá akarlak tenni!” És Ábrahám beleveti magát az Istenre hagyatkozás kalandjába.

Persze, pörögni kell; dolgozni kell; élményeket átélni kell – de Momoval újra tanulhatjuk szívvel érezni az időt, Ábra-hámmal pedig azt, hogyan kell Isten erőterében állni. Ha hű-séggel az Ő akaratát keresem, akkor le tudok szokni arról, hogy mindig a magam szórakozásai kössenek le, és rátalálok a képességeimhez illő helyre Isten boldogságot hozó ter-vében, másokért élve. Egy új életfelfogás ez, ami szabaddá tesz. Ezt hívjuk megváltásnak, amelyet Jézus Krisztus hozott el húsvétkor. „Ő legyőzte a halált, és felragyogtatta előttünk az életet és a halhatatlanságot.” (2Tim 1,10b)

ROSNER ZSOLT TOLNAI PLÉBÁNOS,  
A HÁZAS HÉTVÉGE NEMZETI FELELŐS TEAM PAPJA



A Pénzmúzeum programjai...

# Az Aranyvonat és a forint esztendeje

A Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont nyílt napjain a kisgyermektől az idősekig mindenki találhat magának izgalmas programokat. A következő ilyen alkalom május 7-én lesz. A gyermekfoglalkozások, a filmvetítés és az ismeretterjesztő előadások ezen a napon – a reggel 8-tól este 7 óráig nyitva tartó múzeumban – egy különleges történet köré rendeződnek.



Amerikai katonák az Aranyvonat egyik kocsijának felnyitásakor

Ez a nap arról az Aranyvonatról szól majd, amely a második világháború végnapjain – a jegybank akkori munkatársainak segítségével – biztonságos helyre menekítette az ország aranytartalékát. Történelmünk egyik fontos epizódjáról van szó, aminek a nyolcvan éve – 1946-ban – megszületett nemzeti valutánkat, a stabil forintot köszönhetjük.

Érdekes tehát május 7-én családi programot szervezni a fővárosba, éspedig a Széll Kálmán tér melletti, ingyenesen látogatható Pénzmúzeumba. De ha ezt valaki mégsem tudja megoldani, viszont kíváncsi az Aranyvonat történetére, ezt a nyílt napi programot máskor is bepótolhatja. A nevezetes történelmi eseményről ugyanis a forint születésnapján még többet megtudhatunk majd. Augusztus 1-jén új időszaki kiállítás nyílik meg a Pénzmúzeumban, amelynek az előkészítése már javában zajlik, és ahol izgalomban és játékban nem lesz hiány. Minden fontosat megtudhatunk majd arról, hogy mit jelentett a hétköznapiakban a pengő teljes elértéktelenedése és hogy a megmentett aranytartaléknak köszönhetően miként lépett be az életünkbe az új magyar forint.

Erről a történetről szól tehát az idei esztendő a Pénzmúzeumban, amelynek első állomása a május 7-i nyílt nap. A dátum nem véletlen. Aranytartalékunk – más történelmi relikviákkal együtt – 1945-ben e napon menekült meg és került az amerikai hadsereg felügyelete alá, biztonságba.

Amíg azonban pótolhatatlan nemzeti kincseink idáig eljutottak, a Magyar Nemzeti Bank 33 tonnás aranytartalékán túl többször volt komoly veszélyben a Mátyás corvináit, a Magyar Királyi Posta bélyeggyűjteményét, valamint a teljes pengő bankjegykészletet is tartalmazó nevezetes szállítmány. De hogy ezek a felbecsülhetetlen értékek hogyan kerültek a veszprémi földalatti bunkerből az ausztriai Spital am Pyhrn falucska bencés kolostorának kriptájába? Milyen veszélyek fenyegették a magyar jegybank munkatársait, akik családtagjaikkal együtt utaztak az Aranyvonaton? Hogyan sikerült felvenni az amerikaiakkal a kapcsolatot és elmenekíteni a kincseket a közeledő front elől? Ezekre a kérdésekre is választ kap, aki ellátogat a Pénzmúzeumba az Aranyvonat napján vagy augusztustól megtekinti az új időszaki kiállítást.

A Pénzmúzeum – a keddek kivételével – természetesen minden más napon, egyéb alkalmain is várja az érdeklődőket. A belépéshez csupán előzetes regisztrációra van szükség, amit az intézmény honlapján – a [www.penzmuzeum.hu](http://www.penzmuzeum.hu) honlapon – lehet megtenni.

Nyílt napokon még ez sem szükséges. Márpedig ilyen program nem csak május 7-én lesz, hanem az év során több alkalommal is. A Pénzmúzeum honlapján és a közösségi médiában érdemes figyelni a múzeum híradásait. A XXI. századi színvonalú, számos interaktív játékkal büszkélkedő Pénzmúzeumba bemenni könnyű, kijönni már annál nehezebb, mert a sok érdekes látnivaló hamar foglyul ejti a betérőket.

NÁNÁSI-KÉZDY TAMÁS



Az Aranyvonat emlékére készült műalkotás a Pénzmúzeumban

# A NÖRI bemutatja...

## Budapest Várnegyed – Mátyás-templom

A Nemzeti Örökség Intézete (NÖRI) a Nagycsaládosok Országos Egyesületével (NOE) együttműködve azt a célt tűzte ki, hogy múltunk és nemzeti emlékezetünk jelentős helyszínei a családok számára is minél könnyebben elérhetőek legyenek. Jelenleg 87 nemzeti és történelmi emlékhelyünk van, amelyeket ezúton is a nagycsaládosok figyelmébe ajánlunk.

**A főváros legrégebbi és műemlékekben leggazdagabb része a Budapest, Várnegyed nemzeti emlékhely, világörökségi helyszín. Miért érdemes – sőt, bátran mondhatjuk, hogy kell – ismerni ezt az emlékhelyet? A budai vár a magyar történelem és kultúra fellegvára is. Számítsunk arra, hogy egy nap nem elég a felfedezéséhez!**

A Várnegyed lassan 800 éve a mindenkor magyar állam igazgatási és politikai központja. A XX. század közepéig az uralkodók, illetve az államfő palotája, a miniszterelnökség és néhány minisztérium épülete, valamint számos ország külképviselete is itt helyezkedett el. Napjainkban a magyar állam kulturális és reprezentációs központjának tekinthető: itt található többek között a Sándor-palota, a Miniszterelnökség, a Mátyás-templom, a Budavári Palotában működő Országos Széchényi Könyvtár és a Magyar Nemzeti Galéria is. Tekintve, hogy a művészet a vezérfonalunk, ezúttal az egyházi művészetet és ennek jeles képviselőjét, a Mátyás-templomot vesszük górcső alá.

A budavári Nagyboldogasszony-templom, közismert nevén Mátyás-templom története Szent István korára nyúlik vissza. Szent István neve valószínűleg a család legifjabb tagjai előtt sem ismeretlen, a gyerekek számára mindenképp érdekes információ lehet, hogy több mint ezer évvel ezelőtt az első magyar király rendelte el a templom megépítését. Szent Istvánt a templom melletti téren álló lovasszobra is közelebb hozhatja hozzánk. A felújított kő alapzatot mindenképpen járjuk körbe, hiszen a gyerekek számára izgalmas feladat



lehet felismerni, hogy melyik dombormű milyen jelenetet ábrázol. Aztán jól beszélgethetünk a keresztény magyar állam alapjait megeremtő Szent Istvánról is.

És ha már király: ne feledjük, hogy a Mátyás-templomban volt Mátyás királyunk esküvője, később pedig – már az újkorban – két királyi pár megkoronázása is. Ezért a koronázótemplom névre is hallgat a neogótika és a szecesszió jegyeit magán viselő templom, hiszen itt koronázták meg a kiegyezés után, 1867-ben Ferenc Józsefet és feleségét, Erzsébetet, 1916-ben pedig az utolsó magyar királyt, IV. Károlyt és feleségét, Zitát. Az első és az utolsó magyar királynak is volt tehát szerepe a templom életében. Az 1867-es koronázás a zeneművészet történetében is jelentős állomás volt: e templomban hangzott fel először Liszt Ferenc Koronázási miséje.

Ha kívül-belül megcsodáltuk a Mátyás-templomot, mindenképpen menjünk el a Halászbástya felé, nézzük meg az előttünk hömpölygő Dunát, a pesti oldalt az Országházzal, azon pedig semmiképpen se bosszankodjunk, ha közben esetleg nehezen jutunk át a turisták tömegén. Legyünk büszkék arra, hogy Magyarország igen előkelő helyen áll a turisztikai célpontok között, sokan keresik fel Budapestet, hogy ők is gyönyörködheszenek építészeti és kulturális kincseinkben.

Nagyon szép, jó és emlékezetes felfedezést kívánunk a család minden tagjának a budai Várnegyedben, és már tervezgethetjük is, melyik emlékhely legyen a következő úticélunk. Mi a NOE-levelek következő számában is jövünk majd egy ajánlattal!

PÉTERFI ESZTER



# MŰVÉSZI FILMAJÁNLÓ

## Ruben Brandt, a gyűjtő (2018)



A film középpontjában egy különös rablóssorozat áll. Egy rejtélyes banda egymás után szerzi meg a legértékesebb képeket a világ leghíresebb múzeumaiból. A „gyűjtő” egy művészetterapeuta, akinek négy páciense alkotja a bűnbandát, hogy segítsenek az orvosnak megszabadulni a rémálmaitól. A csapat ellen a rendőrség is tehetetlen, csupán Kowalski, a washingtoni magánnyomozó veszi észre, hogy mi a közös az ellopott műtárgyakban.



## Balerina (2016)

Franciaország távoli csücskében egy árvaházban élő kislánynak egyetlen szenvedélye van: a tánc. Legjobb barátjával, a feltalálói babérokra törő Victorral vakmerő szökési tervüket végrehajtva Párizs felé veszik az irányt. Félicie-re sosem tapasztalt küzdelmek várnak; legjobb formáját kell hoznia és tanulnia kell hibáiból, hogy valóra váltsa legvadabb álmát: ő legyen a párizsi opera prima-balerinája.



## A keresztapa (1972)

Ez az egyik legkultikusabb művészfilm, amelyben Michael Corleone, a háborús hős fokozatosan válik apja alvilági örökösévé a maffiaháborúk árnyékában. A család becsülete és hatalmának megőrzése Michael kezébe kerül. A történet során a tiszteleten alapuló régi rendet felváltja a hidegvérű erőszak, Michael pedig végleg elmerül a bűnben, miközben minden ellenfelével kegyetlenül leszámol.



## Goya kísértetei (2006)

Spanyolország leghíresebb portréfestőjét a filmben eretneknek bélyegzik meg és börtönbe vetik, Goya pedig minden befolyását latba vetve próbál segíteni műzsáján. A Goya környezetében élő emberek történetét a festő szemén át látjuk. A spanyol inkvizíció utolsó éveiben játszódó film politikai ellentmondásoktól és igazságtalanságoktól terhes korba enged betekintést.



## Pont az a dal (2020)

A Los Angeles-i zeneipar csillogó világában a legendás diva, Grace Davis és asszisztense, Maggie története elevenedik meg. Miközben az énekesnő karrierje fordulóponthoz ér, Maggie titokban produceri álmokat dédelget és egy tehetséges zenésszel próbál bizonyítani. A film a szakmai alázat, a női barátság és a zene iránti szenvedély érzelmes összefonódása, amelyben a cél a siker, a saját hang megtalálása.



## Most vagy soha! (2024)

A film Petőfi Sándor és a márciusi ifjak sorsfordító 24 óráját, a szabadságvágyat és a hazaszeretetet mutatja be. A látványos történelmi kalandfilmben a költő nemcsak szavakkal, hanem tettekkel is küzd a forradalomért, miközben az osztrák titkosrendőrség ügynökei megpróbálják megállítani. A történet a Pilvax kávéháztól a Nemzeti Múzeum lépcsőjéig követi a hősöket.



## Üvöltő szelek (2026)

A ködös lápvidéken Catherine és Heathcliff pusztító szenvedélye és a családi bosszú története bontakozik ki, a társadalmi elvárások és a vad érzelmek csapnak össze. Ez a 2026-os film Emerald Fennell rendezésében új, nyers vizualitással értelmezi újra a világirodalom egyik legviharosabb és legtragikusabb szerelmi kapcsolatát.

# Művészi finomságok

## MINI PAVLOVA

Anna Pavlova (1881–1931) az egyik leghíresebb és legbefolyásosabb orosz prímabalerina volt, aki alapjaiban változtatta meg a balettművészetet és tette azt világszerte ismertté. Az Ausztráliában és Új-Zélandon tett turnéja után nevezték el róla a könnyű, habcsók alapú Pavlova-tortát, amely az ő légius táncát hivatott szimbolizálni.

### Hozzávalók

(6 kistorta vagy egy 20 cm-es)

- 4 szobahőmérsékletű tojásfehérje (M-es méret)
- 200 g kristálycukor
- 20 g keményítő
- 1 teáskanál citromlé
- 2 deci vaníliapaszta
- 200 ml habtejszín
- friss vagy fagyasztott bogyós gyümölcsök



### Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 100°C-ra. A tojásfehérjéket közepesen magas fordulatszámon verjük kemény habbá, de habverés közben adjuk hozzá a cukrot és 7 percig keverjük tovább magas fordulatszámon. Adjuk hozzá a keményítőt, a citromlevet és a vaníliát, majd néhány másodpercig keverjük habverővel, hogy összeálljon. Most már sűrű, fényes fehérjénk van. Amikor kivesszük a habverőt a habból, szilárd, stabil csúcsokat kell képeznie.

Béleljünk ki egy tepsit sütőpapírral. A tojásfehérjét tegyük át egy nagy csillagcső végű zacskóba. A közepétől kifelé haladva spirálisan, a szélét kiemelve alakítsuk ki a kupacokat.

A sütemények sütés közben majd egy kicsit meg fognak emelkedni. Egy kanál hátuljával készítsünk mélyedést a sütemények tetejébe, hogy a töltelék bele lehessen tölteni.

A sütő alsó rácsára helyezzük a tepsit, a süteményeket 1 órán át sütjük. Majd kapcsoljuk ki a sütőt, de a süteményeket hagyjuk a zárt sütőben még 30 percig, hogy lassan hűljenek ki. Fontos, hogy sütés és hűtés közben ne nyissuk ki a sütőt. Miután kihűltek, húzzuk le a süteményeket a sütőpapírról, helyezzük át rácsra. A krémhez a tejszínhabot kemény habbá verjük fel, kanalazzuk bele a mélyedésekbe, díszítsük bogyós gyümölcsökkel. A legjobb, ha a süteményeket közvetlenül a tálalás előtt töltjük meg.

Forrás: bamcsokolade.hu

## BLAHA LUJZA TORTA

Blaha Lujza (1850–1926), a „nemzet csalogánya”, a magyar színháztörténet egyik legikonikusabb alakja volt. Pályafutása a népszínművek virágkorával forrt össze, és ő volt az első művész, akit a Nemzeti Színház örökös tagjává választottak. Többféle édesség is őrzi a nevét. A leghíresebb a Blaha Lujza-torta (vagy szelet), amely klasszikus, békebeli finomság.

### Hozzávalók:

A tésztához

- 50 dkg liszt
- 25 dkg vaj
- 12 dkg porcukor
- 15 dkg dió
- 5 db tojássárgája
- 30-40 dkg sűrű málnalekvár

A cukormázhoz:

- 10 ek. víz
- 2 ek. méz
- 3 ek. étkezési keményítő
- 1 ek. vaj
- 50 dkg porcukor
- természetes piros ételfesték

### Elkészítés:

A finomra darált diót a liszttel, a cukorral, a szobahőmérsékletű vajjal és a tojássárgájával összegyúrjuk. Nem szabad sokáig gyúrni, mert a kezünkől és a mozgástól felmelegszik a tészta, olvad a vaj, és egy idő után már nem összeáll, hanem morzsalékos lesz (cukrász nyelven „leég”).



Hűtőbe tesszük. Előző nap is be lehet gyúrni, egy éjszaka alatt annyira lehül, hogy másnap könnyen lehet kinyújtani vékony lapokra. Ha kinyújtottuk, kivághatunk belőle három egyforma átmérőjű kört, így tortaformánk lesz. De lehet téglalapokra is vágni, hogy négyzetes süteményszeleteket kapjunk.

A lapokat előmelegített sütőben 160 °C fokon aranybarnára sütjük. A málnalekvárt megmelegítjük, majd a lapokra kenjük, a megkent lapokat egymásra helyezzük. A tetejét is áthúzzuk meleg lekvárral. Végül rózsaszín cukormázzal vagy fondanttal lecsorgatjuk.

Forrás: magyarkonyhaonline.hu (August Olga receptje)

## RIGÓ JANCSEI SZELET

A Rigó Jancsi ikonikus magyar csokoládés sütemény, amely egy híres szerelmi botrányról kapta a nevét. A 19. század végén egy virtuóz magyar cigányprímás, Rigó Jancsi elcsábította Clara Ward Caraman-Chimay belga hercegnét. A legenda szerint a prímás egy pesti cukrászdában rendelte meg először ezt a süteményt szerelmének, így a cukrász a zenésztől nevezte el a desszertet.

### Hozzávalók:

A piskótához:

- 97 g liszt
- 48 g kakaópor
- 150 g cukor
- fél tk szóda bikarbóna
- ¼ tk sütőpor
- ¼ tk só
- 90 g kefir vagy író

- 60 g víz

- 27 g olaj

- 1 tojás

A krémhez:

- 300 g étcsokoládé
- 600 g tejszín
- 1 csipet só

### Elkészítés:

A sütőt 175 fokra előmelegítjük, a tepsit sütőpapírral kibéleljük. A piskótamasszához a szárazanyagokat, a lisztet, kakaóport, szóda bikarbónát, sütőport, sőt átszitáljuk, majd egy tálban csomómentesre keverjük. A folyékony hozzávalókat, a kefir, a vizet, az olajat, a tojást és a cukrot egy másik edényben habverővel elkeverjük. A nedves alapot a száraz hozzávalókhoz fokozatosan hozzáöntjük és csomómentesre keverjük.

A masszát előmelegített sütőben 7-8 perc alatt készre sütjük. Hagyjuk teljesen kihűlni, húzzuk le róla a sütőpapírt és vágjuk két, nagyjából 15x35 centis csíkra. Az egyik a sütemény alja, a másik a teteje lesz. Ha van ilyen méretű formánk vagy keretünk, az egyik lapot tegyük az aljára, ha nincs, akkor fóliából vagy keménypapírból rakjuk ki a piskóta négy oldalát, hogy egyenletesen bele tudjuk kenni a krémet.

A csokoládét gőz felett (vagy nagyon óvatosan mikrohullámú sütőben) felolvasztjuk. 50 grammnyi csokoládét arra a piskótára öntünk, amelyik a sütemény teteje lesz. A maradék csokoládét hagyjuk hűlni, adjuk hozzá a csipet sőt. Közben elkezdhetjük habbá verni a tejszínhabot. Cukrozatlan, nem növényi, minimum 30% zsírtartalmú tejszín használnunk. A habverést mindig alacsony fokozaton, lassan kezdjük és csak fokozatosan növeljük a sebességet, ha szükséges. Vigyázzunk, hogy a hab ne legyen túl kemény, darabos, maradjon lágy, de habos. Ezen a ponton gyorsan kell dolgozni és nem árt némi határozottság. A tejszínhab egyharmadát gyors, erőteljes mozdulatokkal keverjük a csokoládéhoz. Ilyenkor nyugodtan törhetjük a habot, nem kell finomkodni. A maradék habot két részletben hozzáadjuk, az utolsó harmadot már óvatosan, nagy mozdulatokkal keverjük. Az egészet a formába simítjuk úgy, hogy ne maradjanak benne levegőbuborékok.

Befejezzük a sütemény tetejét: lemérjük a hosszabb és a rövidebb oldalakat és vonalzóval 10 egyenlő kockára osztjuk. Először csak bejelöljük, majd forró vízbe mártott, szárazra törölt éles késsel felvágjuk. A krémet tesszük és 2-3 órán át hagyjuk dermedni a hűtőben. Végül a felvágott tétő mentén forró, száraz késsel felszeleljük.

Forrás: [magyarkonyhaonline.hu](http://magyarkonyhaonline.hu) (Nábelek Zsófia receptje)



## HÁZI RAFFAELLO GOLYÓ

A népszerű kókuszos édesség nevét a híres olasz reneszánsz festőről, Raffaello Sanzióról (1483–1520), egy reneszánsz olasz festőfejedelemtől és építészről kapta, aki Leonardo da Vinci és Michelangelo mellett a korszak meghatározó géniusza volt. Művészetét a formák tisztasága, a kompozíció harmóniája és az eszményi szépség keresése jellemzi.

### Hozzávalók:

- 3 dl tej
- 3 ek liszt
- 5 ek cukor
- 1 tasak vaníliás cukor
- 10 dkg vaj
- 25 dkg kókuszreszelék
- kb. 20 szem mandula
- kb. 10 dkg kókusz a gömbök borításához

### Elkészítés:

A tejet lassan melegíteni kezdjük, közben a lisztet és a cukrokat tálban összekeverjük. A száraz hozzávalókhoz merünk pár kanállal a még langyos tejből, majd csomómentesre keverjük. Amikor eldolgoztuk, az egészet beleöntjük a tejbe és egy habverővel addig kevergetjük, míg a tej felfelemelegszik, így szép krémet kapunk.

Ha elkészült a krém, levesszük a tűzről, belekeverjük a kockára vágott vaját és a kókuszt. Kis időre tegyük félre, hogy a kókuszreszeléknek legyen ideje megduzzadni, a krémet tézsa állagúra sűríteni. Onnan tudjuk, hogy ez megtörtént, hogy a krém kézzel formázható lesz.

A mandulát száraz serpenyőben lepirítjuk. Vigyázzunk, hogy meg ne égjön!

Amikor a mandula is kihűlt és a krém is elkészült, a krémből formáljunk gombócokat, mindegyik közepébe tegyünk egy manduladarabot. A kész gömböket forgassuk kókuszreszelékbe és már tálalhatjuk is. Ha van időnk, félre is tehetjük, hogy a hűtőben az ízek összeérjenek.



Forrás: [egy.hu](http://egy.hu) (Borbás Marcsi receptje)

# Könyvek, amelyekben a művészet néz vissza ránk – a Libri könyvajánlója

Mi történik, ha a művészet lelép a piedesztálról és egészen közel jön hozzánk? Ha nemcsak csodáljuk, hanem történetekkel, sorsokkal, ízekkel, városokkal meg is szólít bennünket? Az alábbi könyvek mind azt bizonyítják: a művészet nem elvont fogalom, hanem nagyon is emberi tapasztalat.

## Kertész Edina: A lány, aki szavakkal varázsol



Ez a gyerekkönyv Szabó Magda gyerekkorától indulva meséli el, hogyan lett a könyveket faló kislányból elismert író. Megmutatja, milyen korán rátalált a szavak világára és milyen hosszú út vezetett addig, míg szabadon írhatott arról, ami igazán fontos volt a számára. Inspiráló történet az alkotásról és a kitartásról. Művei ma már több mint negyven nyelven olvashatók.

## Hegedűs Zoltán - Petri Lukács Ádám - Sal Endre: Budapest – Amire büszkék vagyunk



Ez az album egyszerre várostörténet, vizuális élmény és közös önarckép is. Több mint 300 fotóval mesél arról, hogy az elmúlt évtizedekben épületekkel, terekkel, emberi történetekkel miként formálódott Budapest. A képek mellett alkotók, használók, gondolkodók is megszólalnak, személyes nézőpontokból beszélnek a fővárosról. A kötet arra is emlékeztet, hogy

az épített környezet is művészet, olyan kollektív alkotás, amelyben mindannyian benne élünk.

## Bősze Ádám: Mozart bikiniben – Zeneszerzők viselt dolgairól



Bősze Ádám missziója változatlanul lenyűgöző: lebontani a komolyzene köré emelt mítoszfalakat és megmutatni az embert a zseni mögött. Ezúttal a ruhásszekrényeken keresztül vezet az út, a zeneszerzők öltözködési szokásai alapján rajzolódik ki a szórakoztató, olykor botrányos zenetörténet. A humorral és elképesztő tudásanyaggal átszőtt történetekből kiderül, hogy a divat, a hiúság vagy épp a gyászruha is komoly jelentéssel bírt, miközben QR-kódok segítségével a zenei élmény sem marad el.

Igazi, mai értelemben vett multimédiás könyv.

## Kollarik Tamás - Dr. Takó Sándor: Budapest / Hollywood – Magyarok, akik beírták magukat az amerikai filmtörténetbe



Ez a nagyszabású kötet bemutatja, hogyan formálták magyar alkotók Hollywood történetét. Olyan nevek bukkannak fel, mint George Cukor vagy Tony Curtis. Az életutak archív fotókkal, dokumentumokkal és személyes történetekkel kelnek életre. A könyv nemcsak filmtörténeti összefoglaló, hanem kulturális emlékmű is,

ami azt bizonyítja, hogy a magyar tehetség a világ filmművészetének is szerves része.

## Thomas Schlessler: Mona szeme



Ez a regény finoman, mégis kérlelhetetlenül kérdez rá: valójában mit jelent látni? Egy kislány előreláthatóan egy éven belül elveszíti a látását, ezért nagypapa minden héten megmutat neki egy-egy műalkotást, hogy amíg lehetősége van rá, befogadhasa a világ szépségeit. A történet így nemcsak a művészetbe vetett hitről szól, hanem egy mély nagypapa-unoka kapcsolatról is, amelyben a festmények dialóguspartnerekké válnak. A regény – amely egyben művészettörténeti kitekintés is – azt állítja, hogy a művészet nem menekülés, hanem olykor a túlélés eszköze is.

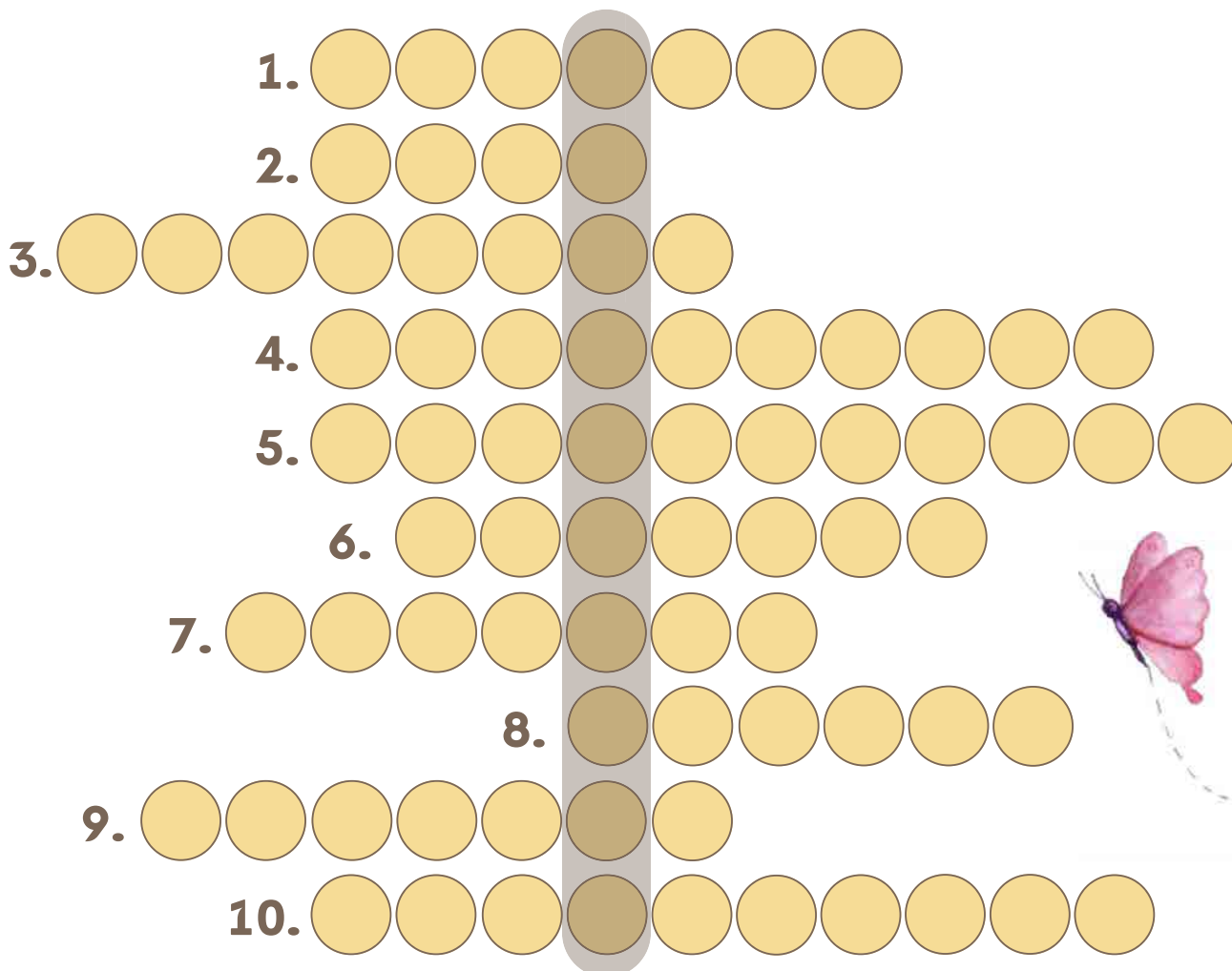
## Filmet főzünk – Legendás magyar filmek, ízes történetek



Ez a különleges kötet a magyar filmtörténet emlékezetes pillanatait ételeken keresztül idézi fel. A Szindbád kultikus velőscsontja, a Keménykalap és krumpliorr Bagaméri-féle vaníliafagyija vagy éppen az Üvegtigris bádorgbüféjének világa mind konkrét receptekhez és személyes történetekhez kapcsolódik. A könyv így egyszerre szakácskönyv és filmtörténeti olvasmány, amely megmutatja, hogyan válnak az ételek hangulathordozókká, emlékezeti pontokká, néha humorforrássá, máskor súlyos jelentéssel bíró motívumokká.

# TAVASZI ALKOTÓKVÍZ

Fejtsd meg ezt a rejtvényt, küldd el a megfejtést a [nyeremenyjatek@noe.hu](mailto:nyeremenyjatek@noe.hu) címre, és légy Te a szerencsés, aki megnyeri a Libri által felajánlott könyvcsomagok egyikét.

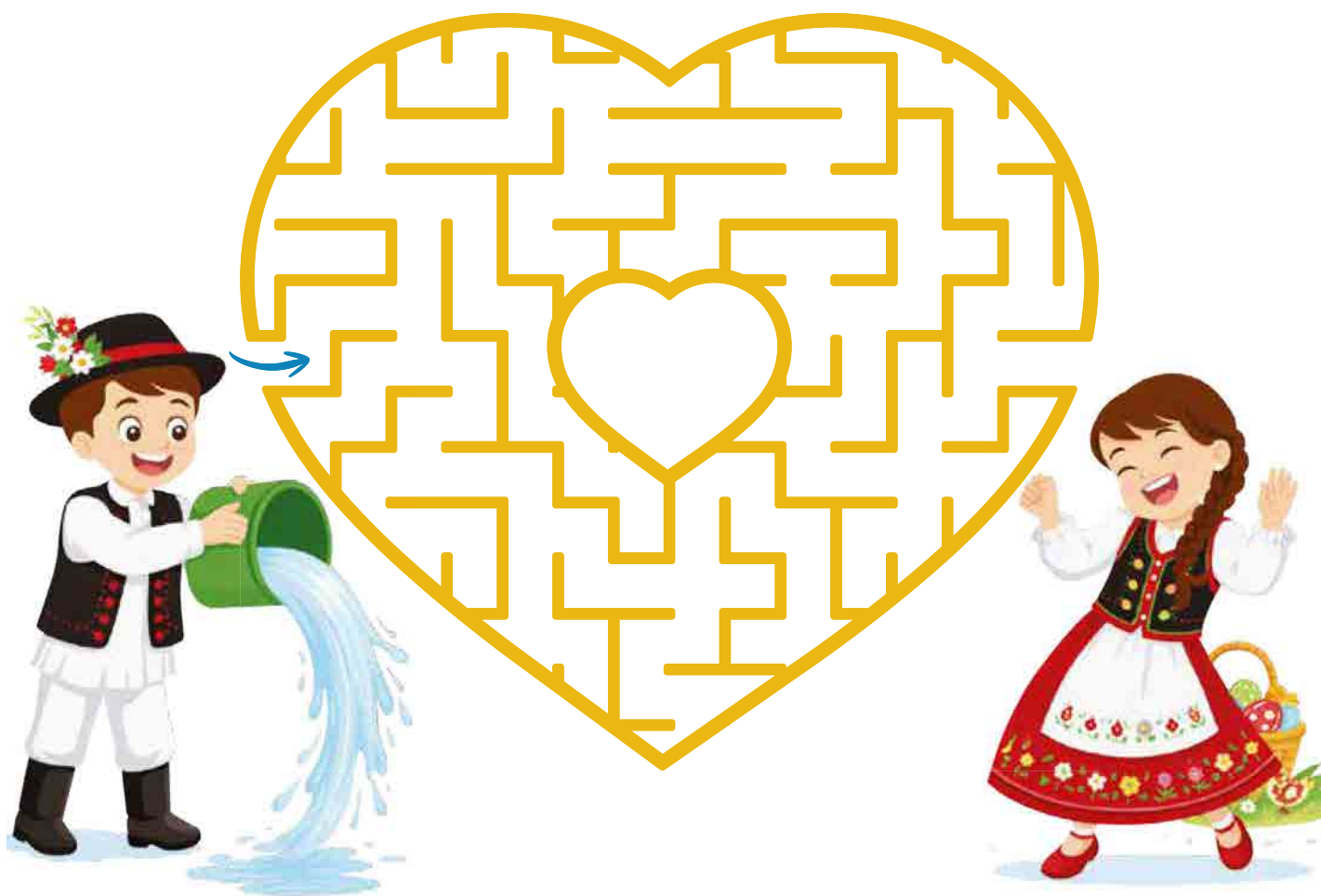


1. Eszköz, amin a festő kikeveri a színeket
2. Zenére történő mozgás, kifejezzük vele az érzelmeinket
3. Művész, aki térbeli alkotásokat készít kőből, fémből vagy fából
4. Lábbeli, amiben a balett-táncosok táncolnak
5. Állványra tesszük, erre készülnek a festmények
6. Tél végén nyíló virág, a tavasz hírnöke
7. Híres holland festő, aki a „Napraforgók” című képet festette
8. Olyan dal, amely szájról szájra terjed, szerzője ismeretlen
9. Tavaszi hagymás virág, ami mindenféle színben pompázik
10. Előadás, ahol kézzel vagy fonállal mozgatják a szereplőket

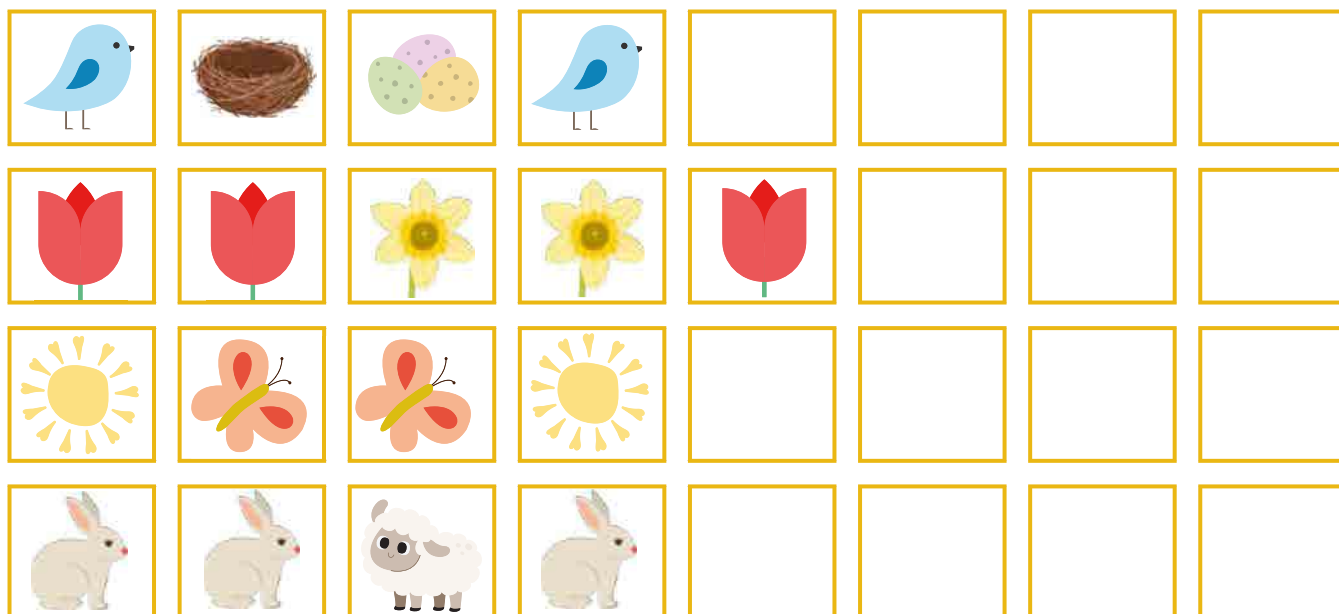
*Megtalálod a 10 különbséget a két kép között?*



*Segítség Bencének megloccsolni Annát!*



*Tudod, hogy kell folytatni a sort? Rajzold be!*



# Mi fán terem az igazi művész?

Meleg nyári nap volt. A rét minden lakója a virágok és fűszálak árnyékában keresett menedéket. Egyedül Tódor, a tücsök szökken nagyokat, néhány gyűrött papírdarabbal a hóna alatt. Észre sem vette Nyurgát, a szöcskét, aki békésen hűsölt egy fűcsomó tövében.

– Hova igyekszel ilyen széleseben Tódor? – kiáltotta utána Nyurga.

– Sürgős dolgom van! Modellt keresek! – válaszolta kutyafutóban Tódor. – Tudod, minden nagy festőnek szüksége van valakire, akit lefesthet! És én nagy művész akarok lenni! Mi több: híres művész! Ezért akarok egy modellt találni, de azonnal! Vár a világhír!

– Mit keresel? Mi kell neked? – értetlenkedett a barátja, miközben megérintette Tódor homlokát. – Talán megártott a napsütés, hogy ilyen furcsa dolgokat cipelsz? Tücsköt-bogarat összehordasz itt nekem!

Tódor szusszant egy nagyot, majd visszafordult:

– Ezek itt az én festővásznaim – mutatott az összegyűrt papírdarabokra. – És íme, az ecsetem és a palettám! – húzta elő zsákjából diadalmasan kincseit, magasba emelve azokat.

– Elhatároztam, hogy festeni fogok. Cipelni minden tücsök tud. A tücsökgzene közönséges. De a festészet, az más! Az különleges dolog. És én különleges akarok lenni!

– Tudod mit? Akkor én meg költő leszek! – hahotázott Nyurga, és rögtönzött is néhány sort:

*„Itt jön Tódor, a tücsök,  
ki jó nagyokat tüsszög,  
mert orrába ment a festék,  
míg mások a palettáját lesték.”*

– Egy igaz barát segít a másíknak, nem pedig csúfolódik! – mondta sértődötten Tódor. – És egyáltalán mit tudsz te a művészetről, te fűszálpóéta!

– Ezt te kérdezed, akivel egész nyáron együtt muzsikáltunk? Az talán nem volt elég művészi neked? Hátrébb a csápokkal,

barátom! És ismersz, csak ugrattalak – csitította a szöcske.

– Fölösleges ugratnod! Mi tücskök magunktól is nagyot tudunk ugrani – duzzogott Tódor.

– Akkor miben tudna segíteni egy IGAZ barát? – próbálta kiengesztelni Nyurga. – Vigyem a palettádat és az ecsetet?

– Köszönöm, nem szükséges. Ellenben lehetnél te az első, akit megörökítek! – enyhült meg Tódor, miközben végigmérte szöcskebarátját. – Igen, igen. Azt hiszem, megfelelő lennél a feladatra – hümmögte.

– És mit kell tennem mindehhez? – kérdezte Nyurga.

– Csak feküdj végig a fűben kényelmesen. A fejed emeld fel és támaszd meg! Így tökéletes! És meg ne mozdulj, míg azt nem mondom, hogy szabad.

– Álommodell vagyok, ugye? Úgy értek a fűben heverészéshez, mint senki más! – jelentette ki Nyurga. Tódor pedig munkához látott. Gondosan kisimította az egyik papírdarabot, festékbe mártotta az ecsetet, és aprólékos mozdulatokkal alkotni kezdett.

– Kész vagyok! Most már megnézheted – törte meg a csendet, amikor végre elkészült a nagy mű. Barátja feltápáskodott, mellé szökkent, és alaposan szemügyre vette az alkotást. Hirtelen nem is tudta, mit mondjon, némán meredt a papírdarabra. Végül ennyit sikerült kinyögnie: – Hát az egyszerű biztos, hogy ez a kép nagyon ... hát ízé... nagyon zöld. Tengernyi zöld vékony fűszál nyújtózik az ég felé, ott közepén pedig egy nagy vastag fűszálát ledöntött a szél.

– Nem látsz a csápjaidtól? – horkant fel Tódor. – Az neked vastag fűszál? Hiszen az te vagy!

– De ugyanolyan...

– Mert te is zöld vagy, mint a fű! Beleolvadsz a környezetedbe. De csak nem festhettek kék szöcskét! Vagy lilát, hogy jobban látszódjál!

– Tódorkám, ne beszélj már zöldeket! Én nem be-, inkább elolvadok ebben a hőségben – válaszolta Nyurga. – Nem ug-runk le a patak partjára, hogy kicsit lehűtsd magad?

– Nincs nekem ilyenekre időm. Új modellt kell találnom – rázta a fejét a tücsök, és már indult volna tovább.

– Akkor a patakpart a legmegfelelőbb hely a számodra. Ott aztán van nyüzsgés! Annyi jelentkező lesz, hogy modellügynökséget is nyithatsz a végén! – győzködte Nyurga, míg végül a barátja beleegyezett, hogy vele tartson.

Nyurgának igaza lett. Csak úgy tolongtak a bogarak, szitakötők, de még a pillangók is a patakparton, amikor meghallották, hogy festmény készülhet róluk.

– Nyugalom, kérem, nyugalom! – próbált rendet teremteni Tódor a nagy nyüzsgés közepette. – Tessék csak sorba állni szépen! Senki nem marad portré nélkül, csak egy kis





Illusztrációk: AI

türelmet kérek! – ígérte, miközben ezt gondolta magában: „Lám, mennyien kíváncsiak rám.” De a tücsök boldogsága nem tartott sokáig: végül mindenki csalódottan távozott.

– Ez nem is én vagyok, hanem egy pöttyös labda – méltatlankodott Katka. – Éppen hogy nem gurulok! Ha ilyen kövér lennék, hogy is tudnék repülni!

– Úgy festek a képen, mint egy kókadt buzogány, amit belepett a pókháló. Ezek neked csillogó szárnyak? És milyen ijesztő hatalmas szemeket rajzoltál nekem! – húzta el a száját a szitakötő portréja láttán.

– Az enyéme nem szárnyak, hanem színes pacnik. Te pedig kontár vagy, nem festő! – hagyta faképnél dühösen a lepke is. Tódor elkeseredetten lógatta csápjait a patak partján. Sejtette, hogy nem könnyű mesterségre adta a fejét, de hogy ennyire nehéz lesz... hogy ennyire rosszul csinálná... Ezt nem gondolta volna. Nyurga zavartan álldogált mellette. Nem tudta, mit is mondjon, hogyan vigasztalja barátját.

– Én is lehetek modell? – szólalt meg ekkor valaki a lába előtt.

– Te ki vagy? És hol vagy? – nézelődött Tódor.

– Kukkancs vagyok, a kíváncsi giliszta – mondta Kukkancs, miközben kidugta fejét a földből.

– Ha nagyon szeretnéd, megteszem, amit kérsz – sóhajtott kedvetlenül Tódor. – De úgyis tudom, mit fogsz mondani: „Úgy nézek ki, mint egy barna cipőfűző.” Azért elővette az utolsó papírdarabot, kisimította, majd festeni kezdett.

Amikor elkészült a kép, Kukkancs nagyot kacagott: – Tényleg olyan lettem, mint egy barna cipőfűző. De mi, giliszták pont így nézünk ki. Hosszú barna pertlik vagyunk. Nagyon hálás vagyok neked. Tudod, ez a legjobb kép, ami valaha rólam készült.

– Már máskor is készült rólad festmény? – kérdezte hitetlenkedve Nyurga.

– Nem – ingatta fejét Kukkancs. – Ez az első, egyben a legjobb. Sajnos, ránk, föld alatt lakókra senki nem kíváncsi. Nemhogy modellek lehessünk... – tette hozzá szomorúan.

– Ha szeretnéd, neked adom – nyújtotta Kukkancs felé a képet Tódor. – Sőt, tied lehet a palettám és az ecsetem is. Akkor lefestheted a többieket is.

Kukkancs szólni sem bírt a meghatottságtól, csak hálásan biccentett, majd úgy eltűnt, mintha a föld nyelte volna el. Ahogy az a gilisztáknál szokás.

Nyurga a fűben heverő képekre mutatott:

– A többit megtartod? – kérdezte Tódortól. A tücsök a csápjait ingatta:

– Nem. Belátom, nem való nekem a festészet. Jobb, ha maradok a hegedűmnél. Ezekből viszont hajtogathatnánk csónakot, és hajókázhatnánk egy nagyot.

– Nagyszerű ötlet – helyeselt Nyurga. – De a sajátomat megtartom. Ha belegondolok, ez a legjobb kép, ami rólam készült. És ha jobban megnézem, kicsit sem hasonlít egy vastag fűszálra, sőt ...

– Inkább segíts vízre bocsátani a csónakot, te szószátyár! – mondta Tódor. S míg ők önfeledten csónakáztak, Kukkancs a kisöccsének magyarázott éppen:

– Úgy, egy kicsit tartsd feljebb a fejed. Most jó. Meg ne mozdulj, amíg nem szólok...

SARKADI EMÍLIA

Sarkadi Emíliának hívnak. A szülőfalumban igyekszem az irodalom és a történelem szeretetére tanítani a diákjaimat. Amennyire időm engedi, alkotok: novellákat, verseket és meséket írok. Ez utóbbit azért szeretem, mert kiragadnak a hétköznapi napokból, elvarázsolnak, feltöltetnek és újra gyermekké tesznek. Minden mese egy kapu, amelyen keresztül a csodák világába juthatunk. **A bagoly, aki mesére talált** című történetem vén tölgyét idézve „A mese különös teremtmény. Édes hangjával elandalít, színes szárnyával álomba ringat. De látni vagy megragadni nem tudod, csak megélni, a szívedben. A mesét szöni kell. Szép szavakból, valóságból és egy csepp csodából.”



Szeretek gyerekeknek írni. Egyrészt azért, mert én is „örök gyerek” vagyok és amikor írok, kiteljesedik gyermeki énem. Másrészt régebben keletkezett gyermekverseim nagyfiám és két lányom cseperedésének lenyomatai, az ő gyermeki szemükkel látom és láttatom bennük a világot. Újabb meséimnek műzsája a hatéves kisunokám, akiről a szőke copfos Dorka alakját formáltam. Így az általános tanulságokon túl van egy csipetnyi családi élmény, emlék is, amely az alkotásokat személyessé és egyedivé teszi.

Mindez azért is izgalmas vállalkozás, mert számomra a gyerekek jelentik a legcsillogóbb szemű és a legőszintébb közönséget: érzékenyek, fogékonyak és borzasztóan kritikusak.

## Örömhír



2026. január 13-án világra jött a NOE munkatársának, Forgács Laurának a kisfia, **Ádám** (3200 gr, 51 cm). Isten éltesse az egész családot!



2025. december 12-én 14:30 perckor megszületett negyedik gyermekünk, **Rozman Liza** (4050 gr, 52 cm). Izgalommal teli várandósság után, szerencsére, makkegészséges és nagyon édes kislány.



2025. december 23-án megszületett negyedik gyermekünk, **Klszák Ferenc Péter** (3170 gr, 54 cm), a három lánytesó nagy örömére.