

NOE LEVÉLEK

**2019
SZEPTEMBER-
OKTÓBER
317-318. SZÁM**



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA

BEKÖSZÖNŐ	3
KIEMELT HÍR	
▪ NAGYCSALÁDOS ESKÜVŐ, ŐSZI TALÁLKOZÓ	4-6
VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL	7
▪ Jelölő Bizottság felhívása	7
▪ Meghívó rendkívüli közgyűlésre	7
ÉRDEKVÉDELEM	
▪ A falusi CSOK-ról, nem csak dióhéjban 2. rész	8
AZ ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI	
▪ Családbarát Önkormányzat Díjátadó	10
▪ IFFD International Advocacy Workshop	11
▪ Első a család – III. Budapesti Demográfiai Csúcs	12
▪ FEFAH Közgyűlés	13
▪ Vízi vándortábor	14
▪ Zánka: kamaszkaland az Erzsébet-táborban	15
▪ Több minthárom ezer kisiskolás jutott tanszercsomaghoz	16-17
▪ Együtt futottunk a 34. SPAR Budapest Maratonon	17
▪ Finomat sokunknak, sokáig, egészségesen és egyszerűen	18
HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL	
▪ Csepeli Csoport: Helyi Önkormányzatokért miniszteri díjat kapott	19
▪ Pécs: Pro Communitate Díjban részesült	19
▪ Törökbálint: 5 évesek lettünk	19
▪ Mosonmagyaróvár: 30 évesek lettünk	19
▪ Komló: 25 évesek lettünk, napközi tábor, autótmentes nap	20
▪ Iváncsa: Autótmentes nap!	20
▪ Mohács: Folyamatos fejlődésben	20
▪ Bátaszék: Kirándulás Párkányba	21
▪ Tolna: Balaton kerülő kerékpárút	21
▪ Szekszárd: Nyári táborozás	21
▪ Székesfehérvár: Családi mozifilmnézés, Apák napja	22
▪ Inárcs: Erdei gyermektábor	22
▪ Nagykovács: Arany-napok, Jubileumi Családi Nap	23
▪ Hegyvidék: Kirándulás a Széchenyi hegyre	23
▪ Kecskemét: Nyári táborozás	23
▪ Békéscsaba: Egészségutca és Életmódfesztivál	24
▪ Makó: Egy önfelelt hétvége a Mecsekben	24
▪ Sárvár: Irány Sopron és a Fertő tó	24
▪ Vác: Nyári tábor	25
▪ Sárrét kincse: a NOE fiatal csoportja	25
▪ Debrecen: VIII. Galiba Fesztivál	25
▪ Nádudvar: Mindent a családeért	25
BESZÉLGETÉS DÖMÖTÖR CSABÁVAL	26-27
CSALÁDI ÉLET	
▪ Interjú Komjátiné Bartos Nórával	28-29
▪ Búszkeségeink: Drága Nagyszüleink	30-31
▪ Iskolai bántalmazás, zaklatás, megfélemlítés, bullying	32-33
▪ „Élj zaklatás nélkül” az elfogadás és a kommunikáció jegyében	33-34
▪ Idősekkel egy családban	35
▪ Gyöngyiké meséje	36-37
ÉLETMÓD	
▪ Mit és hogyan egyek? ? A tudatos táplálkozás oszlopai...	38-39
▪ A nagyszülők egészségéről a korszerű idősgyógyászat szerint	40-41
▪ Otthon vagy intézetben...	42-43
▪ Könyvajánló	44
▪ Divat: „Itt van az ősz, itt van újra”	46-47
PARFINÉRIA – NAGYSZÜLEINK KONYHÁJÁBÓL	48-49
GYERMEKKUCKÓ	
▪ Mese: Billegő kórus	50
▪ Kreatív ötletek: Gyapjúfilc virágos táska	51
▪ Dörmögő	52
HIRDETÉSEK, KEDVEZMÉNYEK	9, 13, 43, 45, 49, 53, 54, 55
ÖRÖMHÍR	55, 56

A 317-318. sz. NOE Levelek címlapja: Radák Eszter: Így szeretnék megöregedni (olaj, vászon 130x90 cm, részlet 2012).
A mű a Völgy – Skonda Kortárs Gyűjtemény tulajdona.

A kiadvány az Emberi Erőforrások
Minisztériuma támogatásával készült.



Felelős kiadó: **Kardosné Gyurkó Katalin**, a NOE elnöke

Főszerkesztő: **Lódi Viktória**

Felelős szerkesztő: **Nemes Attila**

A szerkesztő bizottság tagjai:

Borsos-Szabó Ágnes, Máthé Zsuzsa

Tipográfia: **Tóth Imréné**, Press+Print Kft.

Grafika: **Szalay Éva**, Reményhal Kft.

1056 Budapest, Március 15. tér 8.

Tel./fax: 235-0945, 317-4909, 317-4563,

NOE-FON

70/771-6565, 40/200-943

NKÖM nyilvt. szám: 2.2/6811/2000

ISSN 1788-9103

Honlap: www.noe.hu

E-mail: noe@noe.hu

Félfogadás: szerda 10-16, péntek: 10-13.30

Ebédpszünet: 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 Családjainkért Alapítvány számlaszáma:

11705008-20427799 (OTP Bp., V. kerületi fiók)

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

Nyomda: Press+Print Kft., Kiskunlacháza

RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

AI-Duna Régiós Iroda
VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA
70/331-0760
kunczt.orsolya@noe.hu

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

Balaton Régiós Iroda
MOLNÁRNÉ BUDAI ANGELIKA
70/614-4978
budai.angelika@noe.hu

Felső-Duna Régiós Iroda
HORVÁTH HAJNALKA
70/776-0011
horvath.hajnalka@noe.hu
9024 Győr, Mónus Illés u. 47-49.

**Budapest és Közép-Magyarország
Régiós Iroda**
Észak-Magyarország Régiós Iroda
RENDEK ILDIKÓ
70/934-3340
rendek.ildiko@noe.hu
Telefonos ügyintézés: H-P 8-16
Személyesen: előre egyeztetett időpontban

Felső-Tisza Régiós Iroda
DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA
70/521-2912
szolanics.zsuzsanna@noe.hu

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 319-320. számának lapzártája: **2019. november 15.**



NEMES ATTILA

„Körülbelül rendben vagyok az élettel”

Amikor megszületünk, minden érdekel bennünket, egy színes csörgő is le tudja kötni a figyelmünket. Később pedig a pattogó labda, majd az, hogy milyen lesz az iskola, milyen lesz a munka, milyen lesz, amikor majd családot alapítunk – hosszú a sor.

S az ember meg is kapja a válaszokat: elmondják neki, hogyan kell viselkedni az iskolában, a lányokkal/fiúkkal, mire figyeljen a házasságban vagy épp munkája során. És mi mindig rákérdezzük a soron következő feladatra, élethelyzetre.



Aztán, amikor az időződésről esik szó, úgy tűnik, mintha eltűnne ez a kíváncsiság, kevesebbet kérdezzük, úgy teszünk, mintha mindez majd magától egyértelművé válna. „Körülbelül rendben vagyok az élettel” – mondta Szinbád az öregségről szólva, és sokan vagyunk ezzel így. A helyzet azonban az, hogy egyikünk sem Dorian Gray, s nincs sem nekünk, sem szüleinknek olyan arcképe, amely helyettünk viseli az idő nyomait. Az ok pedig végtelenül egyszerű: mi magunk vagyunk a felelősek az arcunkért, s úgy fest, hogy az is meglátszik rajtunk, ahogyan szüleinkkel viselkedünk, ahogyan róluk gondoskodunk, amikor eljön az idő. Nincs körülbelüli arcunk, a tettek mindig egyértelműek. Az idős családtagot tisztelet illeti a mi kultúránkban a kora miatt, de a szeretetet, a gondoskodást, a segítséget nem a leélt évek, hanem a sok éven át felénk – nagyszüleink esetében szüleink felé – nyújtott figyelem és gondoskodás táplálja. Mindezt azonban érdemes felvértetni az idős korról szóló tudással, alapos ismeretekkel, hogy ne csupán a jót, de jól is tegyük, s vegyük észre az esendőségben is a tiszteletre méltót, hogy megérthessük mi is az a hajtóerő, ami élteti és éltette őket.

Amit idős családtagjainkért teszünk önmagunkért is tesszük. Az ő támogatásuk közben szerzett tapasztalat bizony nekünk segít felkészülni az időskorra, s nem melleleg azt várhatjuk a későbbiekben gyermekeinktől, fiatalabb családtagjainktól, amilyen példát mi mutatunk. Legyünk hát egy kicsit a saját segítőink is! Ebben is próbáljunk segíteni, hiszen az írások között a helyes táplálkozás/életvitel és az otthon vagy intézet dilemmája mellett fogódzót kaphatunk az időskorral járó nehézségekről is, amelyek segíthetnek megoldani, kezelni azokat. Mert végül is a legfontosabb, hogy legyen minél több időnk egymásra, hogy legalább körülbelül rendben legyünk az élettel.

NEMES ATTILA



ŐSZI TALÁLKOZÓ –

2019-ben a szentendrei Skanzen adott otthont a több mint 4200 nagycsaládost vendégül látó eseménynek. Nagy örömünkre szolgált, hogy ilyen nagy számban vettek részt Őszi Találkozózonkon, amely Egyesületünk egyik leglátogatottabb és legismertebb kiemelt rendezvénye lett.

Idei fő célkitűzéseink közé tartozik a házasság népszerűsítése, ezért is biztosítottunk lehetőséget a rendezvény keretében öt fiatal párnak arra, hogy a NOE népes tábora előtt fogadjanak egymásnak örök hűséget.

„Festeni sem lehetne szebbet! – mondjuk, amikor egy különlegesen szép helyre visz minket a jó sorsunk. Szentendrén, a festők városában, a Skanzenben mindez hatványozottan igaz” – mondta köszöntőjében Kardosné Gyurkó Katalin. Való igaz, a táj, a város és a Skanzen tájegy-

ségeinek építészeti és népi kultúrája idei Őszi Találkozóznkat egészen különlegessé tették.

Ünnepi találkozóznkat megtisztelte jelenlétével Novák Katalin államtitkár asszony, valamint Szentendre polgármestere, Verseghi-Nagy Miklós is, akik meleg szívvel köszöntötték nagycsaládjainkat. A köszöntők között volt a NOE elnök asszonyán kívül dr. Bereczky Ibo-lya, a Szabadtéri Néprajzi Múzeum ágazati feladatokért felelős főigazgató-helyettese is.

Az ünnepélyes szertartáson öt fiatal pár kötött házasságot a tanúk, a büszke szülők és a nagycsaládost közösség előtt:

BAGDI BOGLÁRKA és BENKŐ ZOLTÁN,
PÉTER ERZSÉBET és HAMAR PÉTER,
VARGA EVELIN és NÉMETH TIBOR,
RÁCZ ANNA és OLTVÁNYI J. LÁSZLÓ,

valamint ÖRÖKÖS-TÓTH CSILLA és HERCZEGH VIKTOR.

A párok mindegyikének nászajándéka a gondos esküvőszervezés mellett többek között egy hétvégi tesztautó-vezetés volt, melyet Kazi Róbert, a Volkswagen cég marketing menedzsere nyújtott át a fiataloknak.

Az Őszi Találkozó résztvevőit a Skanzen különböző tájegységeiben színes programok várták: bőrizés, kosárfonás, körmočskézés, langalló- és szörpkóstolás, óriás szappanbuborékok készítése, tojásírás, csuhé- és szalmafonás, baba-készítés, korongozás, fazekasság, kosárfonás és népviseleti kártyajáték is. A játékdudvaron mára már elfeledett játékokat elevenítettek fel: volt tárlatvezetés a Skanzen területén és élő történelemjáték korhű viseletben két tájegységen belül is.



NAGYCSALÁDOS ESKÜVŐ



Ezúton is sok boldogságot kívánunk a fiataloknak!



Hálás szívvel köszönjük ezt a csodálatos esküvőt, amin részt vehettünk! Még egy hét elteltével is csak mosolyogni tudok az örömtől, a boldogságtól! Isten gazdag áldását kívánja egy hálás és boldog édesanya: Örökös-Tóthné Mónika

Nem lehetünk nektek elég hálásak! Ezt szavakkal nem lehet kifejezni, úgyhogy szeretnénk neked és többieknek a kettőnk történetét egy videó segítségével megmutatni! Köszönünk mindent! Csilla és Viktor

Ezúton is szeretnénk mindent nagyon szépen megköszönni! Fantasztikus csapat vagytok, és nagyon örülünk a megismerkedésnek. Köszönjük a sok segítséget, fáradozást és azt, hogy ennyire széppé és esztétikussá varázsoltátok a mi nagy napunkat! Minden nagyon gyönyörű volt, az egész esküvő nagyon csodálatosan alakult, örök emlék marad számunkra. Köszönettel: Bogi és Zoli



ŐSZI TALÁLKOZÓ

Gazdag programok várták Szentendrén a 31. Őszi Találkozóra ellátogató nagycsaládosokat.



Csodálatosan szépek voltak a fiatal párok, és az égiek áldásával, verőfényes nap-sütésben azonosultunk az ifjú párok örömteli, boldog, vidám érzésével.

Bőséges programok kínálatából válogathattunk az Őszi Találkozón. Egy nap szinte lehetetlen a Skanzen 60 hektárnyi, mintegy 312 db épületét végignézni, de azért törekedtem arra, hogy a saját gyermekkorom életkörülményével az unokámat megismertessem. Újra átéltem a múlt legszebb eseményeit, és elmondhatom, hosszú volt az út, de itt a Skanzenben most csak a szépet sejtette a múlt. Az unokám is kipróbált kézműves mesterséget: szép formás gyertyát készített, de megkóstoltuk az igazi kemencében sült kenyérlángost és a finom kalácsot is.

Nagyon köszönöm a NOE szervezőknek a sok szép élményt, a gazdag látnivalót, a szívvel-lelkel melegengető eseményeket és a támogató segítséget sok olyan családnak, akik saját erejükből nem jutottak volna ilyen élményekhez. Köszönöm Orbánné Pannika áldozatos munkáját, azt kívánom, legyen egészsége, békessége és vezessen bennünket még hosszú ideig ezen az úton.
BAKÓNÉ IRÉNKE, Mosonmagyaróvár



Nagyon tetszettek a tájházak, az esküvő, a malom és az állatok. GY. CSEPELI CSOPORT

Nagyon jól éreztük magunkat, mind a gyerekek, mind mi felnőttek is. A gyerekek nálunk már nagyobbcskák, így a kézműveskedés kimaradt, de szívesen hallgatták a kosárfonás rejtelmait és fedezték fel a régi idők emlékeit őrző házakat, tárgyakat, járműveket.

Mentünk egy kört a nosztalgia kisvonnattal (ez tetszett nekik a legjobban), vásároltak a kisboltban és a pékségben is. Az idő is kedvezett a programnak, estére mindenki kellőképpen elfáradt. ÉVI, CSEPELI CSOPORT



A Kiskunhalasi Fészekrakó Nagycsaládos Egyesület tagjai nagyon jól érezték magukat Szentendrén. A helyszín csodálatos volt, rengeteg érdekességet ismerhettünk meg a tájegységekről. A játszóterek a kicsiknek, a Skanzen épületei a nagyobbaknak nyújtottak sok újdonságot. Különösen az „Élő történelem” ragadott meg minket, remekül elszórakoztunk a korhű ruhákba beöltözött emberek monológjain. Élveztük a kisvasutazást is. Különleges élmény volt az esküvő, a sok boldog fiatal pár. Összességében egy nagyon jó hangulatú, különleges napot töltöttünk egy csodaszép helyen. ILCSIK ANNAMÁRIA, Kiskunhalas

Nagyon köszönjük a lehetőséget, hogy Szentendrre mehettünk a Skanzenbe. Nagyon jól éreztük magunkat. Régmúlt emlékei között sétáltunk, gyerekkori emlékek a 67' házban. Érdekesebbek voltak az alacsony építésű vályogházak a mai közel két méter magas fiataloknak, kovácsműhely, a gyertyamártogatás és a vonatozás. Nagyon jó idő volt, csodásak voltak a felvonuló párok. A parkolási lehetőség is megfelelő volt. Köszönjük, hogy köztetek tölthettünk egy csodás napot.
BRUNNER ERZSÉBET, Táborfalva





KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Vezető testületünk munkájából

Az elnökség döntött a beérkezett belső pályázatokról.

Megválasztottuk a Jelölő Bizottság elnökét, Sebők Jusztinát és a bizottság tagjait: Gyertyás Jánost, Tengyer Hortenzia Mineát, Tóthné Nácsa Irént és Váradi Tibort.

Az elnökség megvitatta a Családbarát Önkormányzat pályázatra beérkezett pályázatokat, majd a döntésük alapján szeptember 4-én az Országgházban került sor a díjak átadására.

Az 5000 fő alatti kategória győztes települé-

sei: Csepreg, Csomád, Felsőörs, Lébény és Ópusztaszer; az 5000 fő feletti kategóriában győztes települések: Berettyóújfalu, Érd, Mezőberény, Nagykőrös, Szigetszentmiklós, Tata, Vác; a Főváros kategória győztes kerületei: VI., XI., XVI., XXI.

Döntés született arról, hogy 2020. szeptemberben a NOE Őszi Találkozója Balatonfüreden lesz.

Az elnökség felvette az újonnan megalakult Hajdúdorogi Nagycsaládosok Egyesületét. Munkájukhoz sok sikert kívánunk!

Az elnökség döntött Szabó Csaba munkaviszonyának közös megegyezéssel történő megszüntetéséről. Az Észak-Magyarországi régiót Rendek Ildikó veszi át.

Együttműködés született a NOE, a Magyar Természetjárók Szövetsége és a Magyar Turisztikai Ügynökség között a „Magyarország 365” elnevezésű nyílt pályázat meghirdetésével kapcsolatban.

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

FELHÍVÁS JELÖLTÁLLÍTÁSRA

Kedves Tagtársaink!

A 2020. évi közgyűlésen ismét tisztújítás lesz. Lejár több elnökségi tag, az Ellenőrző Bizottság, a Fegyelmi és Etikai Bizottság és a Választmány egyéni tagjainak mandátuma. Az egyesület iránti felelősségetek tudatában kérjük, hogy az alkalmas, a NOE céljait és szellemiségét képviselő tisztségviselők megtalálását segítsétek az általatok megismert és az egyesületi munkában bizonyított jelöltek megtalálásával.

Az SZMSZ 8.§-a határozza meg a jelölés szabályait. A Jelölő Bizottság ennek értelmében (8.§ e/): írásos javaslatokat vár, amelyek alapján személyes meghallgatások után összeállítja a jelöltlistát. A javaslat még nem egyenlő a jelöltséggel. Az írásos javaslatnak tartalmaznia kell a jelölt NOE-tag nevét, tagsorszámát, elérhetőségeit és a jelölés indoklását, valamint azt, hogy a javasolt személy elfogadná-e a jelöltséget.

A Jelölő Bizottság munkáját és a jelölés rendjét az SZMSZ 8. és 9. paragrafusa szabályozza.

A Jelölő Bizottság az alábbi elérhetőségeken várja a jelöléseiteket **2019. november 15-ig** interneten vagy postán (a borítékra, illetve az e-mail tárgyába kérjük ráírni „tisztújítás”).

Postacím: NOE Titkárság, Sebők Jusztina, 1056 Bp., Március 15. tér 8.

Email cím: pappsebok@gmail.com

Az elnökség tagjai közül Kardosné Gyurkó Katalin elnök, Fekete László és Török Krisztina elnökségi tagok 4 éves mandátuma lejár, viszont megválaszthatók egy újabb ciklusra. Dr. Kutassy Jenő elnökhelyettes 8 éves mandátuma lejár, de 75%-os többséggel újraválasztható. Az idei év folyamán lemondott Balla Katalin és Komjátiné Bartos Nóra helyébe Kutasi József és Görcz Gyula Csaba lépett (mandátumuk 2022-ben jár le), velük nincs teendő.

Összegezve: 2020 tavaszán

- elnököt,
- 3 elnökségi tagot,
- 2 elnökségi póttagot,
- 20 egyéni választmányi tagot,
- 5 Ellenőrző Bizottsági tagot és mellé 3 póttagot, valamint
- 3 tagú Fegyelmi és Etikai Bizottságot kell választani.

A jelölésben való aktív részvételeket várja köszönettel:

Gyertyás János (Győr); Sebők Jusztina (Székesfehérvár); Tengyer Minea (Bp. XVI.); Tóthné Nácsa Irén (Tiszavasvári); Váradi Tibor (Hernád)

NOE 2019. ÉVI JELÖLŐ BIZOTTSÁG

Meghívó 2019. évi rendkívüli közgyűlésre

Napirendtervezet

**2019. november 30., szombat
9.30 – 11.00 óra (érkezés 9:30-tól)**

Helyszín: *Helyszín: Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola, 1052 Budapest, Piarista köz 1.*

*A főiskola épülete a Ferenciek terétől 2-3 perces sétával érhető el, és az Erzsébet hídnál lévő Belvárosi Plébánia Templom mögött található.
A Piarista köz a Váci utcáról nyílik.*

Megnyitó – Himnusz

1. A NOE elnöke javaslatot tesz a levezető elnök személyére, a levezető elnök megválasztása
2. A jegyzőkönyvvezető és a két jegyzőkönyv-hitelesítő megválasztása, a napirend elfogadása
3. Alapszabály-módosítási javaslatok ismertetése, hozzászólás, szavazás
4. A NOE 2019. évi költségvetésének módosítása

A Választmányi ülés 11 órától veszi kezdetét.
Zárszó – Szózat – Tavasz szél

Amennyiben a közgyűlés 9:30-ig nem bizonyul határozatképesnek, a megismételt közgyűlés 2019. november 30-án 10:00-kor kezdődik. A megismételt közgyűlés azonos tárgykörrel a szavazati joggal rendelkező jelenlévők létszámától függetlenül határozatképes.

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN, A NOE ELNÖKE



DR. TÓTH BRIGITTA

A falusi CSOK-ról – nemcsak dióhéjban, 2. rész

Előző számunk tematikájának folytatásaként, melyben a falusi CSOK igénylésének lehetőségeiről tájékozódhattatok, ajánljuk figyelmeztetke a további részleteket.

Az igénylőnek vállalnia kell, hogy a lakás legkésőbb a korszerűsítést követően rendelkezni fog:

- 12 négyzetmétert meghaladó alapterületű lakószobával és főzőhelyiséggel – ennek hiányában további, legalább 4 négyzetméter alapterületű, a főzést lehetővé tevő, önálló szellőztetésű lakótérrel, térbővítéssel, továbbá fürdőhelyiséggel és WC-vel,
- közműves villamosenergia szolgáltatással,
- egyedi fűtési móddal,
- közműves szennyvízelvezetéssel, vagy ha nincs a településen (településrészen) közműves szennyvízelvezetés, a szennyvíz tisztítása és elhelyezése egyedi szennyvízkezelő berendezéssel vagy tisztítómezővel ellátott oldómedencés megoldású, vagy időszakos tárolása egyedi zárt szennyvíztárolóban történik és
- közműves ivóvíz-szolgáltatással, vagy ha a településen (településrészen) nincs közműves ivóvíz-szolgáltatás, a telken ivóvíz minőségű vizet szolgáltató kút van.



A korszerűsítési munkákat a támogatási szerződés megkötésétől számított **három éven belül** kell teljesíteni, amit a hitelintézet helyszíni szemlén állapít meg. A korszerűsítéshez igényelt megelőlegezett családi otthonteremtési kedvezmény esetén a **vállalt gyermek megszületésére vonatkozó határidő akkor kezdődik, amikor a hitelintézet megállapította, hogy megtörténtek a korszerűsítési munkák.**

Külterületi lakás vonatkozásában a támogatás **nem vehető igénybe** korszerűsítés esetén azon fejlesztési tevékenységekre, amelyek a VP6-7.2.1.4-17 azonosító jelű „**Tanyák háztartási léptékű villamos energia és vízellátás, valamint szennyvízkezelési fejlesztései**” megnevezésű felhívás, továbbá valamely **Tanyafejlesztési Program előirányzat** keretében nyújtott támogatás igénybevételének feltételeiről szóló mi-

niszteri rendelet vagy pályázati felhívás szerinti **támogatás keretében** vagy **korábban ilyen támogatásból** valósultak meg, **amennyiben az azokkal kapcsolatos, a támogatói okiratban vagy támogatási szerződésben foglalt fenntartási, üzemeltetési kötelezettség még fennáll.**

Bővítésnek minősül – a meglévő épület, épületrész vagy építmény átalakítása **kivételével** – a lakás hasznos alapterületének **legalább egy lakószobával történő növelése** érdekében végzett építési tevékenység, **ideértve** az építmény térfogatnövelésével nem járó **tetőtér-beépítést** is; emelet-ráépítéssel vagy tetőtér-beépítéssel létrehozott lakás **akkor, ha az emeletráépítés vagy tetőtér-beépítés révén nem jön létre önálló albetétként nyilvántartott két új lakás.**

A lakás hasznos alapterületének (ebbe minden helyiség beszámít) el kell érnie (meghaladhatja!):

- egy gyermek esetén a 40 négyzetmétert,
- két gyermek esetén az 50 négyzetmétert,
- három gyermek esetén a 60 négyzetmétert,
- négy vagy több gyermek esetén a 70 négyzetmétert.

Bővítés esetén a bővítést követően a **fenti hasznos alapterületre vonatkozó feltételeknek meg kell felelni.**

A **bentlakási kötelezettséget** bővítés, korszerűsítés **esetén az utolsó részfolyósítást követő 90 napon belül kell teljesíteni**, vagyis eddig kell **bemutatni a hitelintézetnek** a lakcímet igazoló hatósági igazolványokat (lakcímkártyákat).

Az e támogatásokat biztosító **jelzálogjog**, valamint **elidegenítési és terhelési tilalom** ranghelyét a családi otthonteremtési kedvezménnyel érintett lakás építéséhez, vásárlásához, bővítéséhez felvett vissza nem térítendő lakáscélú állami támogatást, valamint korszerűsítéséhez felvett lakáscélú hitelintézeti, illetve lakástakarékpénztári kölcsönt biztosító jelzálogjog ranghelye megelőzheti.

Az **igénybevett támogatás másik lakásra történő átjegyzése** érdekében a támogatás visszafizetésének felfüggesztésére kizárólag abban az esetben kerülhet sor, ha a támogatott személy teljes bizonyító erejű magánokiratba foglalt nyilatkozatban vállalja, hogy újabb lakásigényét **preferált kistépülésen** lévő lakással elégíti ki. (a lista: <https://hitelnet.hu/wp-content/uploads/2019/04/Falusi-CSOK-v%C3%A9gleges-telep%C3%BCI%C3%A9slista.pdf>)

Mielőtt bármilyen lépést teszünk, okvetlenül érdeklődjük meg a mi helyzetünkre érvényes feltételek részleteit! Ne feledjük, a különböző bankok feltételei eltérhetnek egymástól, ha lehet, több banknál – a honlapján vagy személyesen – tájékozódjunk!

Kívánjuk, hogy minél többen éljenek a FALUSI CSOK lehetőségeivel!

DR. TÓTH BRIGITTA

OPEL COMBO LIFE BEST MODELL 7 ÜLÉSSSEL

FIZETETT HIRDETÉS

✓ 2,5 millió Ft*-os állami támogatással a nagycsaládosok részére!

✓ 5 év garanciával**



Részletes ajánlat: www.opel.hu



www.autobest.org



1-1.4 litre category
1.2 litre three cylinder turbo (Groupe PSA)
Engine Technology International:
www.ukimedioevents.com/engineoftheyear

* Az állami támogatással kapcsolatos részleteket és feltételeket 45/2019 (III.12.) számú Kormányrendelet tartalmazza. Kormányrendelet a nagycsaládosok személygépkocsi-szerzési támogatásáról. A Kormányrendelet megtekinthető: <https://magyarokszlony.hu/dokumentumok/8df1cd00eb92a1a572206a7d837511ec6bc27ed4/letoltes>

** Az 5 év garancia tartalmazza a 2 éves korlátlan futásteljesítményre szóló jótállást, valamint egy meghosszabbított jótállás csomagot, mely a 2 éves alap jótállással megegyező tartalmú, és annak lejáratától számított további 3 évig, vagy 100 000 km futásteljesítmény eléréséig érvényes (amelyik hamarabb bekövetkezik). Az Opel fenntartja a jogot az ajánlat megváltoztatására.

A képen extraként választható, feláras felszerelés is látható. A képen látható autó illusztráció.



A JÖVŐ MINDENKÉ

Családbarát önkormányzatok

AHOL JÓ ÉLNI 2019-ben



A NOE 2019-BEN ISMÉT MEGHIRDETTE MEGÚJULT, A LEGCSALÁDBARÁTBABB ÖNKORMÁNYZATOKNAK ODAÍTÉLHETŐ HAZAI CIVIL ELISMERÉST, A CSALÁDBARÁT ÖNKORMÁNYZAT DÍJAT, AMIT IDÉN A 2019. SZEPTEMBER 4-I DÍJTADÓN 16 ÖNKORMÁNYZAT HÁROM KATEGÓRIÁBAN VEHETETT ÁT: 5000 FŐS VAGY KISEBB TELEPÜLÉSEK, 5000 FŐ FÖLÖTTI TELEPÜLÉSEK, ILLETVE BUDAPESTI KERÜLETEK.

NYERTES ÖNKORMÁNYZATOK 2019-BEN

Budapest: Budapest VI., XI., XVI. és XXI. kerület

5000 fő feletti település: Berettyóújfalú, Érd, Mezőberény, Nagykőrös, Szigetszentmiklós, Tata és Vác

5000 alatti település: Csepreg, Csomád, Felsőörs, Lébény és Ópusztaszer

A NOE-ban meghatározónak tartjuk a hazai önkormányzatokkal történő együttműködést. Ezért alapítottuk a Családbarát Önkormányzat Díjat, amely szakmai, társadalmi elismeréssel jár. Emellett az elismerés a díjazott önkormányzat számára lehetőséget ad arra, hogy csatlakozhasson a European Large Families Confederation (ELFAC) Családbarát Önkormányzatok Európai Hálózatába, s ezáltal hozzájárulhat a hazai és nemzetközi jó gyakorlatok megismeréséhez, bővítéséhez is.

Első alkalommal a NOE 2006. július 11-én, a Népesedés Világnapján adta ki a „Családbarát Önkormányzat” díjat. Ahogy akkor, ma is azt gondoljuk, hogy sok mindent lehet tenni a családok érdekében, ha igazán fontos a település vezetőinek az ott élő családok sorsa, jól-léte. Gyakran nem is csak anyagiakról, mindössze



szervezési kérdésekről, odafigyelésről van szó. És persze arról is, hogy a település vezetése ténylegesen a települést szolgáló testületként tevékenykedjen. A díjtadón köszöntőt mondott Lezsák Sándor, a Magyar Országgyűlés alelnöke, Dömötör Csaba miniszterhelyettes, a Miniszterelnöki Kabinetiroda parlamenti ál-

lamtitkára és Pogácsás Tibor, a Belügyminisztérium önkormányzati államtitkára.

Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke kiemelte: „A beérkező pályázatok egyértelműen bizonyítják, hogy az önkormányzatok, a polgármesterek bíznak közösségeikben, akikre számíthatnak, s akik számíthatnak rájuk, ahogyan az közvetlen ismerősöknél, barátoknál szokás. Ez a kölcsönösség, ez a bizalom az, aminek köszönhetően megszületnek a családbarát intézkedések, s ez a mi pályázatunk célja is.”

Az eseményt a Kopp Mária Intézet a Népese-
désért és Családokért (KINCS) közreműködésével az „Önkormányzatok a Családok Szolgálatában” című szakmai program egészítette ki.

LÓDI VIKTÓRIA





BÁLINT MELINDA

IFFD International Advocacy Workshop Budapest, 2019. szeptember 2-4.



AZ IDEI SZEPTEMBER A NOE SZÁMÁRA IS AKTÍVAN KEZDŐDÖTT, HISZEN EZ ALKALOMMAL BUDAPESTEN KERÜLT MEGRENDEZÉSRE AZ IFFD (INTERNATIONAL FEDERATION FOR FAMILY DEVELOPEMENT) SZERVEZET „INTERNATIONAL ADVOCACY WORKSHOP” ELNEVEZÉSŰ RENDEZVÉNYE CSALÁDÜGYEKKEK FOGLALKOZÓ SZAKÉRTŐK SZÁMÁRA.

Az esemény 15 nemzetközi szakértő részvételével vette kezdetét olyan országokból, mint Chile, Costa Rica, Brazília, USA, Belgium, Észtország, Litvánia, Svédország, Franciaország, Olaszország és természetesen Magyarország (a résztvevők maguk állták az utazási és lakhatási költségeket). A szeminárium helyszínéül a Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola szolgált. Az esemény megnyitó vacsorával kezdődött, melyen Beneda Attila helyettes államtitkár úr és Kardosné Gyurkó Katalin köszöntötték a vendégeket.

Másnap Ignacio Socias, az IFFD nemzetközi kapcsolatokért felelős igazgatója nyitotta meg a szemináriumot, majd Joó Kinga, a NOE elnökhelyettese mutatta be egyesületünket a résztvevőknek. A nap további részében a résztvevők interaktív előadást hallhattak Aczél Petra kommunikációkutatótól Átfogó *családbarát megközelítés* címmel. Alex Vázquez, az IFFD ENSZ-képviselőért felelős munkatársa az ENSZ és a civil társadalom családokért végzett munkáját mutatta be.

A workshop előadóiak köszönhetően a magyar és külföldi résztvevők is megismerkedhettek különféle megközelítésekkel, amelyek a családokért végzett társadalmi munkában nemzetközi szinten is felmerülnek. A fiatal magyar családok támogatásáról, a kora gyermekkori intervencióról, a nagycsaládok társadalomban betöltött szerepéről és kihívásairól tartottak előadást nemzetközi és hazai szakértők. Az IFFD Magyarországi szervezete, a Családképző Fórum Egyesület alelnökének közreműködésével a szervezet fiatalok számára kidolgozott képzéséből is ízelítőt kaphattak a résztvevők, továbbá a FEFAF (Fédération Européenne Des Femmes Actives en Famille) vezetői – játékos formában is – bemutatták a nemek közti egyenlőség megvalósításával kapcsolatos javaslataikat.

A külföldi résztvevők számára mind az előadások, mind pedig a III. Budapesti Demográfiai Csúcson való részvétel egy gazdag szakmai tapasztalatgyűjtésnek bizonyult, de ezen túlmenően talán még fontosabbak a kialakult jó kapcsolatok és barátságok. A workshop hozadéka, hogy a NOE ezen kapcsolatrendszer segítségével bekapcsolódhat a nagycsaládosok érdekeit is szem előtt tartó nemzetközi érdekképviseleti folyamatokba, illetve a további joggyakorlatok, tapasztalatok megosztásával hozzájárulhat egy erősebb és összetartóbb, a családok jólétét célzó társadalom megvalósításához.

BÁLINT MELINDA



Első a család

III. Budapesti Demográfiai Csúcs



SZEPTEMBER ELSŐ HETÉBEN KERÜLT MEGRENDEZÉSRE A FENTI CÍMEN A KÉTNAPOS, SOK HAZAI ÉS KÜLFÖLDI FELSZÓLALÓT, POLITIKUST ÉS KÖZÉLETI SZEMÉLYISÉGET FELSORAKOZTATÓ KONFERENCIA BUDAPESTEN A VÁRKERT BAZÁRBAN. TÖBB CIKK ÉS ELEMZÉS SZÜLETETT MÁR RÓLA, EZ MOST EGY KIS SZEMÉLYES BESZÁMOLÓ AZOKKAL A GONDOLATOKKAL, MELEK BENNEM MEGMARADTAK.

Külsőségeiben nagyon szép rendezvényt hoztak össze a szervezők, a külföldi vendégek részére több nyelven tolmácsolást biztosítottak és segítő kísérők hada irányította és szolgálta ki a prominens meghívott vendégeket és a közönséget is. Novák Katalin köszöntötte, továbbá négy egyházi vezető áldotta meg a résztvevőket.

Számomra nagyon fontos volt miniszterelnök úr beszéde, aki kiemelte, hogy a demográfia problémája kettős: Európa az „üres bölcsök” kontinense lett, miközben Afrika és Ázsia országai túlnépesedtek. Nekünk itt Magyarországon a pénzügyi és szellemi háttérét kell megteremteni, illetve biztosítani annak, hogy aki felelősen akar gyermeket szülni, az tudjon is. A család, és a gyermek érték és az ember élete akkor teljes igazán, ha a teremtés célját valósítja meg. Ehhez társ és pénzügyi biztonság kell, vagyis azt szeretnék elérni, hogy aki gyermeket vállal, az jobb színvonalon élhesen, mint aki nem vállalt. Európában figyelembe kell venni a sajátos történelmi háttérét is, hiszen az elmúlt évszázadban két világháború is dúlt a kontinensre, amik igazából polgárháborúk voltak és összes embervesztésük meghaladta az 50 millió főt. Ezen kívül 1956-tól az abortusz törvények miatt egy kollektív öngyilkosság is zajlott Magyarországon. Tehát a tény, hogy fogjunk, a politika is előidézte. Ez azt jelenti, hogy állami és kormányzati beavatkozás nélkül megoldani is nehéz lenne. Európában a sikeres családpolitikához ezen felül pénz is kell. A beszédében a „zöld” érvelésről is szó esett (ha kettőnél több gyermeket akar valaki erre

repe egyre fontosabbá vált az elmúlt időszakban. Arról is beszélnünk kell, hogy vannak olyan vélemények, csoportok, amelyek kétségbe vonják a család fontosságát, relativizálják azt, szembeállítják más csoportokkal és értékekkel, sőt, a gyermekvállalást ellenzők is hallatják hangjukat. Az európai kultúra egyik meghatározó eleme a humanizmus. Aki ellenzi a gyermekvállalást, aki az embert, az emberiséget valamiféle rossz, káros dolognak tartja, a humanizmust, mint alapértéket tagadja, s mint ilyen közvetve a humánus magatartást

is. Alapvető jognak tartjuk, hogy a férfi és a nő szeretetközösségében annyi gyermek szülessen, amennyit ők szeretnének, s ebben nem korlátozhatja őket senki. A túlnépesedés kérdésére nem lehet az a válasz, hogy a természetes reprodukció jogát elveszszük a családoktól.”

Sok szép előadást hallhattunk a két nap során. Bőjte Csaba ferences szerzetes arról beszélt, hogy jót tenni jó. Szeretni jó. Igazából nem is lehet és nem is érdemes máshogyan élni. Az élet/vagy Isten, ki ahogy szereti nevezni, mindig új örömeket kínál nekünk, nem szabad leragadnunk egy adott pillanatban, hanem fejlődünk kell.

A konferencián felszólalt Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke is: „sajnos ma már elég ritka, hogy egy gyerek egy teljes nagy családot lásson maga körül, ezért kell például megmutatnunk magunkat nekünk, nagycsaládosoknak. Az értékelmutatás sze-

mindig kettejük döntése kell, hogy legyen. A nő anyává válása már a szüléskor megtörténik, de a férfié máskor és máshogyan, erre néha meg kell tanítani őt. Ne felejtsük el a férfiakat sem, őket is meg kell erősíteni a szerepükben!

A szülőknek pedig minden este egy számadást kell végezni, pontosan ugyanúgy mint a pénzügyeknek: minden nap egyenlege kifizetődő, bármilyen nehézségek adódtak, a mérleg mindig pozitív lesz, ha elmondhatja a végén: van gyermekem.

A szülőknek pedig minden este egy számadást kell végezni, pontosan ugyanúgy mint a pénzügyeknek: minden nap egyenlege kifizetődő, bármilyen nehézségek adódtak, a mérleg mindig pozitív lesz, ha elmondhatja a végén: van gyermekem.

mindig kettejük döntése kell, hogy legyen. A nő anyává válása már a szüléskor megtörténik, de a férfié máskor és máshogyan, erre néha meg kell tanítani őt. Ne felejtsük el a férfiakat sem, őket is meg kell erősíteni a szerepükben!

A szülőknek pedig minden este egy számadást kell végezni, pontosan ugyanúgy mint a pénzügyeknek: minden nap egyenlege kifizetődő, bármilyen nehézségek adódtak, a mérleg mindig pozitív lesz, ha elmondhatja a végén: van gyermekem.

BALLA KATALIN



FEFAF Közgyűlés



BALLA KATALIN

Az 1983-ban Brüsszelben megalapított európai családszervezet (francia nevének rövidítése: FEFAF, Szülők és Gondozók Európai Szövetsége) idén a NOE meghívására a Títkárságon tartotta meg évi rendes közgyűlését. Szeptember 6-án 14 képviselő jelent meg 9 európai országból, hogy jövőbeli közös együttműködésükről beszéljen.

Tisztújítás is lezajlott a találkozón. Az elnökség újonnan megválasztott, ill. újraválasztott tagjai:

Elnök: Caroline Höglund, HARO, Svédország; Elnökhelyettesek: Marie Peacock, MAHM, Anglia, Balla Katalin, NOE; Főtitkár: Madeleine Wallin, HARO, Svédország; Pénzügyi referens: Regine Peynsaert, FEFAF, Belgium.

Az egyesületnek jelenleg 19 különböző európai családszervezet a tagja, köztük a NOE is, és célkitűzésük között szerepel többek kö-

zött, hogy a különböző politikai fórumokon a kormányzatok és a törvényhozók figyelmét az otthon végzett, ún. láthatatlan munkára is ráirányítsa. Szociális, humánus és gazdasági szempontból is szeretnék a legfiatalabbakat, a pályakezdőket és az időseket a fókuszba állítani. Ha pénzben mérjük és piaci áron kell megfizetnünk, a gondozás milliókat ér, és legtöbbször láthatatlan munkaként jelenik meg. Társadalmunk azonban összeomlana, ha nem lennének körülöttünk elkötelezett szülők és gondozók. A szervezet kiáll amellett, hogy a családok dönthessék el, mennyi időt szeretnének csecsemőjük otthoni ellátásával tölteni és elvárják, hogy ezért megfelelő jövedelempótló támogatást és elismerést is kapjanak. Ez az időszak nem tart örökké, viszont nagyon nagy mértékben számít és hozzájárul a gyermekek megfelelő fej-



lődéséhez. Mottójuk: hadd döntse el a család, hogy egyedi körülményeik szerint nekik mi a legjobb.

Mi pedig büszkék lehetünk arra, hogy a Magyarországon a kisgyermekkorai ellátórendszer európai és világviszonylatban is példaeértékű.

BALLA KATALIN

HIRDETÉS

új autó vásárlását tervezi vagy
lecserélné a meglévőt?

bármilyen márkát
választ, nálunk talál hozzá
megoldást

THM: 8,1-9,9%

» K&H kiemelt személyi kölcsön

A termék igénybevételének feltételei vannak.
A kondíciók módosításának jogát a Bank fenntartja.

» K&H TeleCenter (06 1/20/30/70) 335 3355 » kh.hu » bank@kh.hu

Jelen hirdetés nem minősül ajánlattételnek, célja pusztán a figyelem felkeltése. A kondíciók módosításának jogát a Bank fenntartja. A termék részletes leírását és feltételeit a vonatkozó ügyfélszerződés, a Lakossági Hitelek Általános szerződési feltételei, az Üzletszabályzat, valamint a K&H személyi kölcsönök kondíciói Hirdetmény tartalmazza, amelyek megtekinthetők a bankfiókokban és a kh.hu internetes oldalon. A hirdetésben szereplő THM a 2019. július 8-tól hatályos K&H személyi kölcsönök kondíciói Hirdetmény szerint, az aktuális feltételek, illetve hatályos jogszabály figyelembevételével, 3 millió forint hitelösszeg és 5 éves futamidő mellett kerültek megállapításra. A személygépkocsi-szerzési támogatás részletes feltételeit a nagycsaládosok személygépkocsi-szerzési támogatásáról szóló 45/2019. (III.12.) Korm. rendelet tartalmazza. A kölcsönigényléshez szükséges dokumentumokról részletesen a kh.hu internetes oldalon tájékozódhat, illetve további információt bankfiókaink nyújtanak. A szerződéskötés minden esetben a Bank által végzett hitelbírálat függvénye.

a KBC Csoport tagja

FIZETETT HIRDETÉS





TÖRÖK KRISZTINA

Vízi vándortábor



Már harmadik éve töltik meg a felsős lányok a Cseperedők sátrát, a középiskolás lányok pedig a Hölgys sátrát. Az általános iskolás fiúk a Suhancok sátrában kaptak helyet, míg a 14 életévüket betöltött legények a Zsványokéban laktak.

Négy felnőtt segítő vigyázta a tábor rendjét és őrizte a jó hangulatot. Az anyukák csapatából Nógrádiné Szabó Ildikó volt segítségemre, a férfioldalt Varga József képviselte a tapasztaltabb korosztályból, míg a fiatalabbak közül Györgyi Balázs volt a segítő Szegedről. Így idén már 45 fő ült hajóba a tábor ideje alatt. A nagy létszámra tekintettel ebben az évben Cili és Gyula személyében két túravezetőt kaptunk az

HA JÚLIUS UTOLSÓ HETE, AKKOR VÍZI VÁNDORTÁBOR. IDÉN A SEBES FOLYÓKAT A BÉKÉS TISZA-TÓRA CSERÉLTÜK ÉS SARUDON, AZ ÉLMÉNYFALUBAN TÖLTÖTTÜNK EGY HETET. A SZÁLLÁSUNK A MÁR ISMERT KATONAI SÁTRAKBAN, TÁBORI ÁGYAKON VOLT EBBEN AZ ÉVBEN IS.

MKKSZ-től. A gyerekek 2/3-a visszatérő vándor, és van, aki az első évben még egyedül jött, a második évben már elhozta a húgát, a harmadik évben pedig a bátyját. Hogy is lenne másként, hiszen nagycsaládban élni jó!

Hétfő: elfoglaltuk a táborhelyünket és megismerkedtünk a túravezetőkkel is. A csapat nagy része már ismerte egymást, de érkezett néhány új szín is a vándorok közé. Az este csapatépítő játékokkal telt és természetesen, megleg vacsorával. Az étterem mellett játszótér várt minket és a vacsora részeként fagyit vagy jégkását is kaptak a gyerekek, ami persze nagy sikert aratott.

Kedd: vízre szálltunk és túravezetőink segítségével a Sarudi-medencében eveztünk fürdőhelyet keresve és találva. Az idei év nagy eredménye volt, hogy megtanultunk hajóból fürödni, ami először sokunknak nem tetszett, de végül nagyon hasznosnak bizonyult. Eddig mind a Dunán, mind a Tiszán először kikötöttünk és a partról fürödtünk. De ahol nem tud kikötni az ember, kénytelen kenuból fürödni. A vízbeszállás az egyszerűbb része a történetnek, a hajóba való visszaszállás sokszor eddig ismeretlen izmok munkáját követelte meg tőlünk. Csapatmunka, sok-sok nevetés, szurkolás és tapsvihar közepette mindannyian megtanultuk a technikát.

Szerda: a távolságok és lehetőségeink felmérése után úgy döntöttünk, hogy Kiskörére kerékpárral fogunk elmenni. Végig kerékpárúton haladva tudtuk megközelíteni a hallépcsőt és az erőművet. Ott szembesültünk azzal, hogy milyen sok szemetet kénytelen magával vinni a Tisza. Nagy élmény volt sokaknak kipróbálni a tandem kerékpárokat is, bár abból több lánccsesés is adódott, hogy nem is olyan könnyű együtt tekerni! Útközben közös jégkrémezés és a nap végén a lábtollas kipróbálása sok mosolyt csalt az arcunkra.

Csütörtök: végre megint hajókba szálltunk és megkerültük az Aranyosi-szigetet az V-ös öblítőcsatornán keresztül ÉSSSS az egyik

kenuba beugrott egy 13 kg-os busa! Volt sikertőzés, izgalom, hajótakarítás, természetesen, a vízben összekapaszkodva. Nekünk még horgászbót sem kellett ahhoz, hogy halat tudjunk fogni! Hála a jó csapatösszetételnek, évek óta megbízható horgászaik vannak, és Dávid szakszerűen gondját is viselte a busának, ami így fenséges vacsora lett.

Péntek: ellátogattunk a Tisza-tavi Ökocentrumba. Sajnos, közlekedési eszköznek a buszt választottuk, így pénteken nem tudtunk hajóba ülni, de az evezés nem maradt el, hiszen a vízi vidámparkban a vándorok versenyt eveztek.



Este pedig hol ír, hol pedig lengyel néptánc tanulása volt a program, amit a fiatalok –legnagyobb örömmre –, egymástól tanultak meg. Élmény volt csak nézni is őket.

Szombat: végre, újra kenuba szálltunk és több nagy zöld szőnyegen (sulyom, vízigesztenye) át eleveztünk az Óhalászi-szigetre. Új élményben volt részünk, hiszen hatalmas hullámok kísérték utunkat. Olyan nagy hullámokkal találkoztunk, amilyeneket folyón még sosem láttunk. Utolsó esténket táborúzzal mellett töltöttük, virslit és szalonnat süttöttünk és paprikás busát ettünk.

Vasárnap: délelőtt kipróbáltuk az Aquaglideot, ami kellően kifárasztott minket. Ezt egész héten várták a gyerekek, hiszen minden nap mellette szálltunk vízre, és ott is kötöttünk ki. Jó kis élmény volt a végére! Eztán sátoztakarítás és pakolás következett, amíg meg nem érkeztek a szülők vagy el nem indult a hazafelé tartó busz. Szép volt, jó volt!

Jövőre a Bodrogon 2020. július 20-26. között újra Vízi Vándor!

TÖRÖK KRISZTINA



Zánka: Kamaszkaland az Erzsébet-táborban

A NOE idén nyáron is több turnusban nyaral-tathatott gyermekeket az Erzsébet-táborban Zánkán. A mi turnusunk azért volt különleges, mert a június 30-án kezdődő turnushétre 12 év feletti kamaszokkal érkezünk meg közel százan (fiatalok és kísérők), összesen hat NOE csoport részéről: Dunakeszi, Kemece, Kiskunfélegyháza, Szigetszentmiklós, Várpalota és Zalaegerszeg.

Úgy vélem, nagyon jól jött, hogy az ország különböző helyeiről érkező fiatalok nagyrészt már ezt megelőzően, a monori Ifjúsági Találkozón megismerkedhettek, összebarátkozhattak, s ami ott elkezdődött, azt itt folytattuk. Régi jó barátok, ismerősök örülhettek egymásnak, s a gyerekek között új, talán életre szóló barátságok is szövődtek, ami mély nyomokat hagyott bennük.

Az Erzsébet-tábor minden évben számtalan programlehetőséget kínál az itt nyaraló gyerekeknek, így mindenki megtalálhatja a neki való hasznos elfoglaltságot, sőt akár újdonságokat is kipróbálhat. A tábor vezetői és a „tesók” – úgy vélem – azért készülnek ilyen színes kínálattal, hogy az itt eltöltött egy hét alatt minden gyermek annyi élménnyel távozhasson, amennyi úgy általánosságban véve talán egy év alatt sem éri... Ezenkívül pedig a szabadidő hasznos eltöltését célozzák meg, és nem utolsósorban a tehetségek felfedezésének, bemutatkozásának adnak nagyszerű lehetőséget. Sok gyermek itt ébred rá, hogy ő is ügyes valamiben, és sok felnőtt, pedagógus is itt veszi észre, hogy a vele érkező gyermek valamilyen kiemelkedő.

Ami engem illet, magam is a programkavalkádot, és a tehetség megmutatkozásának le-

hetőségét tartom fontosabbnak, semmint a „szobában ülést” vagy a „telefonnyomkodást”. Minden tekintetben támogatom a táborlakók részvételét nemcsak a kikapcsolódást, szórakozást szolgáló „jó móka” típusú programokon (pl. 1 perc és nyersz, kamasz-szépítő, szárazföldi és vízi kalandparkok, lézerharc, trambulin), hanem minden olyan helyen, ahol a tehetség megmutatkozhat (pl. a tábori olimpia versenyszámai, strandfoci, -röplabda és -kézilabda, kosárcsapat, csocsó- és pingpongverseny vagy tábori „Ki Mit Tud”). Ez utóbbi színvonala távolról sem marad alatta az országos szintű megmérettetésnek, hiszen az ország minden részéről vannak Zánkán gyerekek, sőt!

Így esett, hogy akit tudtam, idén is rábeszéltem a versenyzésre, szereplésre, s szerencsére, ennek nagyon sok jó eredménye született, aminek a babérjait a gyerekek a csütörtöki, utolsó napon arathatták le, és őszintén mondom, nagy élmény volt látni a büszkeségüket.

Óriási eredmény, hogy összesen mintegy 30 esetben részesültek gyermekeink valamilyen díjazásban. Szeretettel gratulálunk!

A táborban eltöltött hét lassan ugyan már csak halvány emlékfoszlánnyá lényegül, de a sok élmény és az elismerés mindannyiunk emlékezetébe mélyen bevésődött.

Nagyon jó kezdeményezés volt a monori találkozó, s a tábori eredményekből és a későbbi spontán szerveződésből is látszik, hogy a fiatalok részéről is igény van ilyen jellegű programokra. Valami elindult... Lassan országossá növi ki magát... Várjuk a folytatást...

CSÁSZÁR ZSUZSANNA



A táborban résztvevő gyerekek írásaiból idézünk (eredetiben):

„Jól éreztem magam, igaz, az elején még a halálomon voltam. De jöttetek ti, és elmúlt ez az érzés. Különösen élveztem a sportvetélkedőket. És a kisebb hülyeségeinket, Örülök, hogy megismerhettem titeket.”

„Életem egyik legjobb tábora volt, nagyon sok programmal. 1 percig sem unatkoztunk, de ezt annak köszönhettem, hogy veletek töltöttem el ezt a csodás egy hetet. Igaz a legelején nem voltunk kimondottan jóban, de ez megváltozott, sokat nevtünk, és persze a hülyéskedés se maradhatott ki, de a legjobb dolog az volt, hogy megismerhettem titeket és, hogy veletek tölthettem ezt a tábort. Nem hittem volna, hogy ilyen jó emberekre találom. Köszönöm!”

„Az idei tábor nagyon jó volt a programokkal együtt. Mindegyiken jól éreztem magam, főleg a bosszúállós akadályversenyen. Sárkányhajózáskor versenyeztünk egy másik csapattal, amit meg is nyertünk. A tesók is nagyon rendesek voltak, amikor baj volt, kérhettünk tőlük segítséget, és ők azonnal segítettek. Sok új barátot is szerezhettünk. A nyitó és záró ünnepségen mindenki jól szórakozott. Nagyon sajnálom, hogy haza kellett jönnünk.” Saci

„Én nagyon jól éreztem magam. Nagyon sok emberrel ismerkedtem meg. A tesók nagyon jó fejek voltak, néha a nevetőgörcs keringetett. Jövőre várom vissza.” Beszer Zozo



Több mint háromezer kisiskolás jutott az Auchan áruházakban zajló adománygyűjtés

A tavalyi gyűjtés sikerét követően immár második alkalommal gyűjtöttünk adományokat 24 áruházban az Auchan Segítő Közösség Programjának keretében az iskolakezdés támogatására 2019. augusztus 1. és szeptember 11. között. A program keretében még nem volt más olyan civil szervezet, amellyel az Auchan két alkalommal is együttműködött volna, így a NOE az első, aki második alkalommal is gyűjthetett az áruházakban.

A 42 napon keresztül zajló akció során iskolászer adományokat kapott egyesületünk, amelyeket a vásárlók egy erre a célra kialakított gyűjtőpontban helyeztek el. Az adományok szétosztásáról azok az egyesületeink (csoportjaink) gondoskodtak rászoruló tagjaik körében, amelyek a gyűjtésben részt vettek.

645 önkéntesünk 45.483 tanszert juttatott el csaknem 1300 családnak, idén kétszer annyi adományt, mint tavaly. Az akcióban a kecskeméti, a szigetszentmiklósi és az óbudai Auchan vásárlói voltak a legaktívabb adományozók, de szép számban gyűltek össze csomagok a dunakeszi és a soroksári áruházakban is.

A gyűjtés eredményeit dr. Beneda Attila, család- és népesedéspolitikáért felelős helyettes



államtitkár, Kardosné Gyurkó Katalin, a Nagycsaládosok Országos Egyesületének elnöke és Varga-Futó Ildikó, az Auchan kommunikációs és CSR igazgatója a gyűjtést lezáró sajtótájékoztatón ismertette.

„Társadalmi felelősségvállalási stratégiánk meghatározó eleme a családok támogatása, így boldogan szerveztük meg immár második alkalommal tanszergyűjtő akciónkat a NOE javára. Az eredmények pedig önmagukért be-

szélnek: minden várakozásunkat felülmúlta a vásárlóink által felajánlott tanszerek mennyisége. Büszkék vagyunk, hogy ennyien érezték sajátjuknak küldetésünket” – mondta Varga-Futó Ildikó, az Auchan Retail Magyarország kommunikációs és CSR* igazgatója.

„Köszönjük mindenkinek, aki adományával hozzájárult, hogy több ezer rászoruló gyermeknek lehetett boldogabb, a szüleik számára pedig könnyebb a tanévkezdés. Számos kormányzati intézkedés is azt a célt szolgálja, hogy az iskolakezdéssel járó családi terhek mérséklődjenek. Köszönjük a gyűjtést elindító és lebonyolító civil szervezet, a Nagycsaládosok Országos Egyesületének munkáját, valamint a gyűjtésben közreműködő partner támogatását. Bízunk benne, hogy az akció jövőre is folytatódik!” – mondta dr. Beneda Attila, családpolitikáért felelős helyettes államtitkár.

„Az volt az álmunk, hogy idén több adományt tudunk eljuttatni azokhoz a családokhoz, ahol segítséget jelent az iskolakezdésnél egy-egy füzet, tolltartó, iskolatáska, tempera, filc, vagy bármi más tanszer beszerzése. Örülök, hogy mindez valóra vált. Köszönjük partnereink, az Auchan áruházlánc és a kormány ösztönző és támogató hozzáállását. Önkénteseink 1367





NEMES ATTILA

tanszercsomaghoz eredményeként

órát dolgoztak, hogy minden adomány eljuthasson azokhoz, akiknek szükségük van rá. Nagyon köszönöm nekik és azon kollégáimnak, akik dolgoztak ennek a gyűjtésnek a sikeréért” – mondta Kardosné Gyurkó Katalin, egyesületünk elnöke.

Az együttműködés sikerét jelzi, hogy az Auchan képviselője, Varga-Futó Ildikó meglepetésünkre azt is bejelentette, hogy a gyűjtés eredményén túl további egy millió forintot ajánlanak fel az egyesület céljaira. Elnök asszony megköszönte a felajánlást és elmondta, hogy „ez igazából azoknak jár, akik megdolgoztak érte”, ezért ezt az összeget a legjobban gyűjtő egyesületek között osztják majd fel.

NEMES ATTILA



Együtt futottunk a 34. SPAR Budapest Maratonon

A BSI-vel való együttműködésünknek köszönhetően ismét kedvezményes áron vehettek részt a 34. SPAR Budapest Maraton több futószámában mindazok, akik a NOE-n keresztül neveztek. Ennek a kétnapos futófesztiválnak a szombati napja hagyományosan a civil szervezeteknek és a családoknak van fenntartva: egyrészt nagyon sok nonprofit szervezet települ ki a rendezvényre egy-egy sátorral, és mutatja be a tevékenységét az érdeklődőknek, másrészt ekkor lehet rövidebb távokon is futni, így a család apraja és nagyja egyaránt tud nevezni valamelyik eseményre. Természetesen a NOE sem maradhatott ki ebből; a többi ci-

vil szervezethez hasonlóan mi is egész nap fogadtuk az érdeklődőket, lehetett nálunk rajzolni, különböző feladatokat megoldani és társasozni. Külön öröm volt, hogy a sok ismeretlen között számos régi ismerőst, NOE-tagot is üdvözölhettünk, több tagcsaládunk ugyanis minden évben részt vesz ezen a rendezvényen.

Remélem, hogy jövőre megint találkozunk, régi és új futótársakkal egyaránt, s ismét lesz alkalmunk egy ilyen remek, sportos napot együtt eltölteni!

BORSOS-SZABÓ ÁGNES



Finomat, sokunknak, sokáig, egészségesen és egyszerűen

BEFŐZ A NAGYCSALÁD

Kecskeméten, 2019. szeptember 30-án, a Naplemente Idősek Klubjában, sajtótájékoztató keretében 30 nagycsaládos egyesületünk vehetett át 50 db, a Civil Összefogás Közhasznú Alapítvány (CÖKA) által felajánlott, egyenként 60 ezer forint értékű befőző automatát, amelynek célja, hogy életben tartsa a befőzés hagyományát, s azok számára is megkönnyítse a befőzést, akik még nem rendelkeznek ebben kellő tapasztalatokkal.

Az új készülékek ugyanis nem csupán könnyen kezelhetőek, de egyúttal rengeteg időt is megspórolnak használokuknak. A megállapodás ünnepélyes aláírását követően Kardosné Gyurkó Katalin elnök asszony elmondta: „Gyakorlatilag minden zöldséget, gyümölcsöt tartósítószer- és vegyszer nélkül, hőkezeléssel tehetnek el a családok télire. Akár almalevet, zöldség- és gyümölcszöret, bébiételeket is készíthetnek a családok a különböző programoknak köszönhetően, így egészségesebben táplálkozhatnak.”

Nem véletlen, hogy amikor Weninger Konrad és felesége, mint a gyártó képviselője bemutatta a készülék használatát, a közönség gyakran fejezte ki tetszését. Az automatát közösen is használhatják az egyesületek tagjai, de kikerülhet családokhoz is, ahol arra éppen szükség van. Csizmadia László, az adományozó szervezet elnöke örömet



fejezte ki a sikeres együttműködés miatt. Hozzátette, hogy arra a következtetésre jutottak, hogy sok esetben nincs meg a megfelelő infrastrukturális háttér a megtermelt javak hozzáadott értékkel történő értékesítéséhez. Ezen kívánnak civil szervezetként változtatni. „Célunk, hogy minél több nagycsaláddhoz, illetve civil szervezethez juttassunk el házi befőző berendezéseket, melyek segítségével a ház körüli kertben megtermelt zöldségek, gyümölcsök feldolgozhatók, és a megfelelő higiéniai és minőségi követelményeknek mindenben megfelelő termékek piacon értékesíthetőek legyenek, ezáltal plusz forrást biztosítva akár a családnak, akár egy helyi civil szervezetnek.”

Heizler Norbert, a program koordinátora kiemelte, hogy a kihelyezés révén a civil szervezet adományoktól és pályázati forrásoktól való függősége csökkenhet, mivel önálló bevétele keletkezik, melyet alapító okiratban/alapszabályban megjelölt céljaira fordíthat. Szemereyné Pataki Klaudia polgármester asszony is példaértékűnek nevezte a kezdeményezést. A jövő év tavaszán folytatódik a program, legalább 30 új készüléket kapnak a NOE tagszervezetei. Mindezt csupán fél-évente kérnek egy fotót és egy leírást arról, hogy mire használták az eszközt. A gyártó három éven át biztosítja az esetleges meghibásodás esetén az ingyenes szervizelést, illetve szükség esetén cserekészüléket is adnak. A három év leteltével a készülék az egyesület tulajdonába kerül. Az esemény végén Elnök asszony ajándékkal kedveskedett a megjelent időseknek.

ÓBUDAVÁRY



SZERETETTEL ÉS TISZTELETTEL GRATULÁLUNK KITÜNTETETT ÉS JUBILÁLÓ SZERVEZETEINKNEK!
MIVEL MÉG SOHA ILYEN SZÁMBAN NEM FUTOTTAK BE HELYI BESZÁMOLÓK, ÖRÖMMEL SZEDTÜK ÖKET CSOKORBA RÉGIÓNKÉNT.
REMÉLJÜK, TI IS SZÍVESEN OLVASSÁTOTK MAJD...

CSEPELI CSOPORT: HELYI ÖNKORMÁNYZATOKÉRT MINISZTERI DÍJAT KAPOTT



A NOE Csepeli Csoportja kimagasló szakmai tevékenységének elismeréséül a Helyi Önkormányzatokért miniszteri díjat kapta. A közel 30 év alatt végzett közösségépítő és értékteremtő munka a korábbi csoportvezetők (Cser Károlyné Éva néni, Ádámcsó Angéla, Veszelszki Tibor) és aktív segítők, valamint a csoport egészének érdeme.

PÉCSI SZÉKESEGYHÁZ NAGYCSALÁDOS EGYESÜLET: PRO COMMUNITATE DÍJAT KAPOTT

Ez év szeptember 1-jén – Pécs Város napján – a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület megkapta a város PRO COMMUNITATE Díját. „A város nagycsaládos lakói között a keresztény értékrend alapján kifejtett közösségi tevékenységével érdemelte ki egyesületünk a díjat. Örülünk, hogy ezzel is hozzájárulhatunk az országos szervezet elismertségéhez” – vallja a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület vezetősége.



MOSONMAGYARÓVÁR: 30 ÉVESEK LETTÜNK!



Fantasztikus nap volt 2019. június 29. a jubiláló Mosonmagyaróvári Nagycsaládosok Életfa Egyesület életében, hiszen közel 350-en vettek részt az ünnepségen, amely egyben a NOE Felső-Duna Régiójának Családi napja is volt.

Az egyetem dísztermében megtartott ünnepi műsor alaphangulatát megadta a Haller Sport és Majorette Egyesület vastapsos bemutatója. Az ünnepi köszöntőt és a 30 év rövid összefoglalóját dr. Orbán Józsefné, az egyesület elnöke mondta el. A jubiláló egyesületet köszöntötte Kardosné Gyurkó Katalin, dr. Iváncsics János alpolgármester úr és dr. Kovács Attila, az óvári kar nemzetközi dékánhelyettese mint házigazda. Az ünnepi hangulat emelkedetté vált az ökumenikus áldásokkal, melyek során a történelmi egyházak helyi képviselői megáldották a családokat, az ünnepségen résztvevőket, és erőt adó áldást kértek az egyesületre feladatai folytatásához.

Az egyesület 10 éve működő tánckara, a „Táncoslábú” anyukák, apukák is kitétek magukért. Három számmal elbűvölték a közönséget. Már mindenki nagyon várta a 200 személyes tortát, melynek felvágása is komoly feladat elé állította a szeletelőket. A nagy méretű finom ízekkel párosult, így voltak, akik többször is nekirugaszkodtak másik ízű szelet elfogyasztásának.

A tortával és a szendvicsekkel bevitt kalóriák elégetését nagyban segítette az ünnepséget lezáró közös tánc, melyet Szabó Szilvia irányított. Köszönet minden fellépőnek az örömteli, önfeladti pillanatokért! Csodálatos ajándékot kaptunk a Győri Familia Nagycsaládos Egyesülettől: egy levehető tetejű mézeskalács tortát 30 megírt szívecskével. A feliratok jól tükrözik egy nagycsaládos egyesület működésének jellemzőit: összefogás, segítőkészség, öröm, hit, szeretet stb.

DR. ORBÁN JÓZSEFNÉ PANNI

TÖRÖKBÁLINT: 5 ÉVESEK LETTÜNK!

A NOE Törökbálinti Csoportja idén ünnepli megalakulásának ötödik évfordulóját! Ebből az alkalomból elhatároztuk, hogy az Őszi Találkozon ünneplünk közösen.

Szeptember 14-én egy jó kis hajókirándulással egybekötve érkezünk meg a Skanzenbe. Tortáztunk és pezsgőztünk, a gyerekek természetesen kölyökepezsgővel. Csodás napunk volt együtt, a gyerekek is nagyon élvezték a másfél órás hajókázást, és a Skanzen programjait, sok szép kézműves munkával tértünk haza. Napközben lepényt sütöttünk, korongoztunk, bőrkarkötőt készítettünk, és amit csak tudtunk kipróbáltunk, megnéztünk! Délután ismét hajóra szálltunk, és hazaindultunk.

Köszönjük, hogy részt vehettünk közösen az Őszi Találkozon!
NÉMETH MIKLÓSNÉ KRISZTINA



AL-DUNA RÉGIÓ



KOMLÓ: 25 ÉVESEK LETTÜNK!

A Komlói Színházban rendezett gálaműsorral ünnepelte 25 éves fennállását a Nagycsaládosok Komlói Egyesülete, amely 1994-ben kezdte meg működését. A Komlói Színházban tartott rendezvényen Polics József polgármester beszédében nagyrabecsülését fejezte ki szervezetünk iránt: „Óriási szükség van a nagycsaládosokra, hiszen ahol nincs gyermek, ott nincs jövő sem. Önök testésítik meg a jövőt a városban, az országban, példát mutatnak a jövő formálásában” – jelentette ki a városvezető.

Kardosné Gyurkó Katalin ünnepi gondolatai között kijelentette, hogy egy közösség akkor tudja ünnepelni múltját, ha tudja, hogy vár rá jövő. „Feladatunk a példamutatás. Akkor tud egy település családbarát lenni, ha családbarátok a közösségei. Jó dolog másokért tenni, jó dolog példává válni ebben a világban” – hangsúlyozta.

Egyesületünk elnöke, Nyers György ünnepi beszédében elmondta: „25 év nagy idő egy civil szervezet életében, nekünk annyiban könnyebb a helyzetünk, hogy mögöttünk egy országos egyesület áll. 1994-ben tíz család alapította a civil szervezetet, jelenleg 40-50 család a létszámunk. Mindig igyekeztünk úgy alakítani az egyesület tevékenységét, hogy az felelősséget vállaljon a város életében. Ismertségünk és elismertségünk az elmúlt évek folyamán nőtt a lakosság körében is. Aktivitásunk lehetővé teszi, hogy képviselni és népszerűsíteni tudjuk értékeinket, megmozdulásainkat.”

Zárásként köszönetét fejezte ki az elődöknek, akik létrehozták a közösségünket. A gálaműsor végén köszöntöttük a korábbi vezetőket: Rinnenbachné Kocsáncsi Rózsa és Varjasiné Szalai Erzsébetet.

HAJNAL TÍMEA

IVÁNCSA: AUTÓMENTES NAP

A NEA pályázat keretében egyesületünk részese volt az Autómentes Nap felhívási programjának. Fontos számunkra a környezetvédelem, az élhető világ megtartása, gyermekeink jövőjének biztosítása. Az autók helyett kerékpárra ültünk, áttekertünk a szomszéd községbe, megnéztük és kipróbáltuk az új játszótér. Visszaérve finom ebéd várt bennünket. Ezután elültettünk két borókafenyőt a település központjában, majd egy rövid előadás után kitöltöttünk családonként egy totót. Otthoni feladatként, aki a világnappal kapcsolatosan rajzot készített, egy tábla csokival jutalmaztuk. Az iskola udvarában még futkározhattak, játszhattak gyermekeink, amíg kedvük tartotta. Reméljük, hogy játékos formában sikerült a környezetvédelem fontosságára felhívni a figyelmet.



HAJDU ZOLTÁNNÉ

KOMLÓ: NAGYCSALÁDOS NAPKÖZIS TÁBOR

Egyesületünkben 2011 óta tartunk játszóházi foglalkozásokat havi rendszerességgel. Az alkalmak során 28-35 fő közötti gyermeklétszámot foglalkoztatnak gyermekfelügyelőink.

Foglalkozásaink aktív részesei a 14-18 éves korosztály, akik a kreatív foglalkozások előkészítésében, lebonyolításában, a kicsik készségeinek fejlesztésében, szükségleteik kielégítésében, valamint a helyi rendbetételében is felelősségteljesen részt vesznek. Mindkét korcsoport számára hasznos időtöltést kínálunk, csoportszobánk igen felszerelt. Darts, asztali foci, társas játékok biztosítása mellett sok időt fordítunk csapatépítésre, a közösségi szellem kialakítására, baráti kötélekek szorosabbá fűzésére, az összefogásra. Rendszeres a problé-



mafeltárási és -megoldási beszélgetések kivitelezése is, persze játékos formában. Az elmúlt 4 évben minden nyáron szerveztünk egy hét ingyenes, teljes ellátást biztosító gyermekfelügyeletet tagcsaládjaink számára, hiszen a hosszú nyári szünet gondot okoz minden család számára a gyermekek felügyeletét tekintve. A programelemek (helyi kisállatkert látogatása, sportpálya igénybevétele, erdei játszótér felkeresése, tóparti séta) mellett rengeteget játszottunk, kézműveskedtünk. 30 gyermekkel színes, élménnyel teli, vidám és kagocsós öt napot tölthetünk együtt, ahol a gyermekek szociális helyzetüktől függetlenül elfogadták egymást. Az ifi korosztály ismét példaadással járult hozzá, hogy csapatunk értékközpontú, értéktéremtő programsorozatot valósítson meg.

HAJNAL TÍMEA

KOMLÓ: „SÉTÁLJ VELÜNK!” – AUTÓMENTES NAP



Egyesületünk nagy hangsúlyt helyez magunk és környezetünk egészségére, így csatlakozott az Európai Mobilitási Hét programhoz, melynek évek óta aktív résztvevője városunk. A rendezvény célja a környezetbarát és fenntartható városi közlekedés népszerűsítése volt. Szeptember 20-án gyermekekkel népesült be az Eszperantó tér, ahol a résztvevők több tevékenység közül választhattak. Legnépszerűbb az ügyességi szlalom pályája volt, melyen műanyag motorral, rollerrel, kerékpárral lehetett leküzdeni az akadályokat. Emellett több

sportágban próbálhatták ki magukat a résztvevők (asztalitenisz, kosárlabda, labdarúgás) és volt közös torna is. Meghívásunknak eleget téve kivonult a tűzoltóság és a rendőrség, akik feladatként közlekedési és környezetvédelmi totóval, rendőrségi puzzle-lel színesítették a programot. A lovaskocsikázás, a légvár, a csillámtetoválás és az arcfestés, valamint a csocsó lehetősége szintén nagy vonzerő volt a „csak arra járóknak”. Bízunk benne, hogy az együttműködés révén megvalósult rendezvény elérte célját, és egyre több család, egyre gyakrabban hagyja otthon az autóját, és egészségünk érdekében egyre gyakrabban választja a sétát!

HAJNAL TÍMEA

MOHÁCSI CSOPORT: FOLYAMATOS FEJLŐDÉSBEN

Úgy gondolom, hogy a mi csoportunk az egyik legfiatalabb, hiszen tavaly nyáron alakultunk meg. Folyamatos fejlődésnek tekintem, hogy növekszik tagjaink létszáma. Igyeksznék megjelenni minden környékbeli NOE-s rendezvényen, részt vettünk a zánkai családi táborban tavaly és az idei évben is.

Eddig csupán néhány „nagyobb” szervezett rendezvényünk volt. Városi szinten a Civil ünnep keretében jelentünk meg saját standdal és részt vettünk a gasztro-nómiai programon is.

2019 februárjában tartottunk egy farsangi foglalkozást a családjaiknak a Busóudvarban. A gyerekek és a felnőttek megismerkedhettek a kiállítással, a maszkfaragás lépéseivel, illetve sajátot is készíthettek a szüleikkel.

LAKATOS-LÁSZLÓ GABRIELLA



BÁTASZÉK: KIRÁNDULÁS PÁRKÁNYBA

A találkozót két napra terveztük. Péntek reggel megérkeztünk a szlovákiai Párkányba, ahol egy szép, tartalmas napot töltöttünk el. Városnézés, séta a Mária hídon Szlovákia és Magyarország között. Felsétáltunk a Bazilikához, majd este egy felejthetetlen vacsorát költöttünk el a párkányi Középkori Paraszttérteremben. Szombat reggel útra keltünk, hogy részt vegyünk az Őszi Találkózón. A regisztráció után rögtön a kisvasútra szálltunk, majd szabad program következett – minden tagunk talált magának látnivalót, programot. Délután hazafelé Visegrádon boboztunk, és megnéztük a fellegrárat, majd egy olasz étteremben megvacsoráztunk és hazafelé vettük az irányt. Nagyon mozgalmas és tartalmas volt számunkra ez a két nap!

SIMONDINÉ BÁLINT ZITA



TOLNA: BALATON KERÜLŐ KERÉKPÁRÚT

Egyesületünknel évtizedes szokás, hogy nyáron egy többnapos kenutúrát szervezünk. Idén váltottunk, Balaton kerülő kerékpártúrára indultunk. Augusztus 8-án, Zamárdinál vágunk neki a kb. 210 km-es távnak 23 fővel. Először egy nagyot mentünk, az első szálláshelyünk Vonyarcvashegy volt, ami csaknem 80 km, de a déli parton sík terepen nem vészes. A déli órákban megpihentünk az éppen útba eső strandon, ahol gondoskodtunk a kalória és folyadékpótlásról is a pihenés és fürdés mellett. A túra többi napján is így tettünk. A maradék három napra már „csak” negyven egynéhány kilométeres napi penzum maradt, viszont az északi, dombos-táboros tájon ez is sokat kivett a nem túl gyakran kereköző társainkból.

Nagycsaládosként próbáltuk alacsony költségvetésen tartani a túrát. Többek között ezért is szálltunk meg kempingekben, sátorban. Ez persze nem volt lemondás, sőt! Egy wellness szálloda sem adja azt az élményt, mint amikor éjszakáig beszélgetünk a parton, a holdfényt nézve a csillogó víztükrön, majd bebújunk a sátrainkba, amelyikből a szélső fél méterre van a Balatontól. Reggelente közösen készítettük tárcsán sült hagymás, szalonnás, kolbászos rántottát, bundás kenyeret.

Vasárnap délután érkeztünk vissza Zamárdiba. Mindenki sikerrel teljesítette a távot, köztük a legidősebb csapattag, a 64 éves Makó Zoli és a legfiatalabb, a 11 éves Mácsik Norbi is. Külön köszönet jár a kísérőautónk személyzetének és sofőrjének, Herczig Pistinek. Nélkülük nem ment volna! Hatalmas élmény volt ez a túra, de azért jövőre valószínűleg visszatérünk a megszokott kenuhoz, aztán pár év múlva talán újból jöhet a kerékpár.

SZÉLES ANDRÁS



SZEKSZÁRD: NYÁRI TÁBOROZÁS

Az egyesület pályázatot nyert a Nemzeti Együttműködési Alapnál. Az összeget közösségépítésre és a csapat összetartásának erősítésére fordítottuk.



Verőfényes júliusi hétfévén élményekben gazdag három napot töltöttek együtt az egyesület tagjai kisgyermekikkel, illetve a nagyszülők az unokáikkal. Pénteken a szobák birtokbavétele után egy nagyon finom lecsó készült. Másnap reggel a gyerekek nagy öröme a „strand megtámadása” volt a következő feladat. Amíg délben a szülők a „kondér” körül szorgoskodtak, a gyerekek ügyességi játékokat játszottak. Ebéd utáni pihenőként ismét a fürdőzés volt a program, hisz igen melegen sült a nap. Este mindenki a „saját pecsenyét” (szalonna, sonka, debreceni) sütögette a parázsánál, csak a szünyogok zavarták egy kicsit a jó hangulatú időtöltést. Az éjszaka nagy vihar, szakadó eső támadt a környékre. Szerencsénkre azonban gyorsan melegedett a levegő, és mindenki a strandon folytatta a kapcsolódást. A gyerekek „vízibombás” támadást folytattak egymással.

Mikor elérkezett a csomagolás ideje, mindenki élményekkel és új barátokkal gazdagodva távozott a táborból, és a „jövőre veletek ugyanitt” mondattal köszönt el a többiekől.

HEIM KÁROLYNÉ

BALATON RÉGIÓ

SZÉKESFEHÉRVÁR:
APÁK NAPJA

Bár az időjárás elég zordnak ígérkezett, de végül kegyes volt hozzánk, hogy megtartsuk az „apák napját”. A gyerekeknek egy ugrálós, csúszdás légvár volt felállítva, melyet nagyon szerettek és élveztek.

Kreativitásunkat megmutathattuk üvegfestéssel, aszfaltrajzolással, csoki készítéssel és festékkorongozással. Lehetőség volt tollaslabdára, óriás jengára, twisterre (amit a családok is kipróbáltak), frizbire és célbadobásra is. Az apukák betekintést kaptak az otthoni sörfőzés praktikájába, és különleges házi készítésű söröket is kóstolhattak. A nap végén – miután mindenki kellemesen elfáradt –, elfogyasztottuk az isteni finom tárkonyos sertésragu levest, melyet nagy szeretettel a szabadban készítették el nekünk az Öreghegyi Közösségi Ház nyugdíjásai.

A nap folyamán az „év apukája” vándorkupa átadásra is sor került, melyet Gráner Zsolt vehetett át. Köszönjük, hogy egy ilyen összejövetel csapat tagjai lehetünk.

GRÁNER-CSÁK ANDREA

SZÉKESFEHÉRVÁR: MOZILÁTOGATÁS

A Család Nemzetközi Napja alkalmából júniusban – a tavalyi évhez hasonlóan – családi mozifilmvetítést hirdettünk meg a Művészetek Háza Barátság Klubmozijában. Kétféle filmből lehetett választani, és végül a Csodapark című Disney mozifilm nyert. A vetítésen 15 székesfehérvári tagcsalád volt jelen.

A mozizást a közeli játszótéren való találkozással kezdtük, itt a még egymást nem ismerő családok beszélgethettek, míg a gyermekek játszottak. A mozifilm vetítése előtt NOE lufikkal kedveskedtünk a gyerekeknek, amelynek nagy sikere volt.

Egy új tagcsalád élménybeszámolójából idézve: „*Most voltam először moziba a tesómmal. Amikor megérkeztünk a terembe kicsit megijedt a hároméves öcsém, mert a teremben sötét volt, viszont a mennyezeti világítás mindenkit elvarázsol. Elkezdődött a film. Nagyon tetszett. A kislány szerepébe képzeltem magam. Olyan jó volt! Mások is szeretném, ha elvinne anya moziba. Teljesen kikapcsolódtunk. Így jó a vakáció! Köszönjük szépen.*” Stibi Henike 7 éves

Úgy gondolom, a fehérvári gyerekeknek nagyon jó dolguk van, hogy ez a kis művészmozis megmaradt a városnak. Hasonló a nagy multiplex mozikhoz, de árban, nagyságban emberléptékű, és így rendezvényeink egyik kedvenc helyszíne.

Egy kellemes délutánt töltöttünk el a Családok Nemzetközi Napja alkalmából, melynek folytatása október 13-án lesz, amikor ismét egy családi filmet tervezünk megnézni. Az egyéni tagjaink a csoport fb oldalán értesülhetnek a részletekről.

SEBŐK JUSZTINA



BUDAPEST ÉS KÖZÉP-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ

INÁRCS: NAGYCSALÁDOS ERDEI GYERMEKTÁBOR

Augusztus 12-17. között került megrendezésre erdei gyermektáborunk. Az egy hét alatt közel nyolcvan főt láthattunk vendégül. A helyszín természetesen az inárcsi nagycsaládos tábor volt, amely már önmagában véve felüdülést és nyugodt kikapcsolódást ígér minden ide érkezőnek, ám rengeteg felfedezni valót is kínál egyben a gyermekek számára.

A táborban kicsit mindenki kiszakadhatott a nyüzsgő hétköznapi életből. A programok között szerepeltek csapatjátékok, mérkőzések szurkolói csapat kíséretében, erdei barangolások, vízi csaták, erő-

próbák, vetélkedők, kötélpálya, sőt még uszodai kirándulás is. A hét első napján rendkívül tikkasztó hőség volt, ami remek alkalom volt egy kis pancsolásra és vízpisztoly csatára. Egy-egy számháború hatalmas élmény volt, akárcsak egy ütközet, melyet nagy átéléssel vittek véghez a gyermekek. A keddi esős, borongós napon rengeteg társasjáték került elő. Nagyné Orosz Anna minden nap gondoskodott kézműves elfoglaltságról is, a lurkók egy csoportja mindig körülötte serénykedett.



A hét hátralévő részében Laci bácsi (Varjú László) hangulatos erdei lovas kocsikázással lepte meg a fiatalokat és a felnőtteket egyaránt. A lassan döcögő kocsit megtöltötték a gyerekek, akik az út során énekeltek, viccelődtek, és figyelmesen hallgatták kísérőnket, aki állatok nyomairól mesélt, és megmutatta a vadon termő növényeket is, melyekről ősszel érett bogyókat lehet fogyasztani. Minden nap változatos, friss és finoman elkészített ételek kerültek a gyerekek elé Jutka nénihez (Varjú Lászlóné) és kitaró segítőink köszönhetően.

A hét második felében egy kis kiruccanás következett, az uszodában felfrissülhettek a gyerekek, hiszen a pancsolás mindig várva várt része egy nyári tábornak. A fiúk kipróbálhatták az amerikai focit is, sőt veterán motorokat is.

Barátságok kötődtek nemcsak a gyermekek, hanem a felnőttek körében is. Jövőre az idén szerzett tapasztalatokkal gyarapodva reméljük, még sikeresebb tábor tudunk szervezni, ahová szeretettel szavárunk mindenkit!

KOLLÁRNÉ SZÉKELY ERIKA





NAGYKÖVŐS: JUBILEUMI CSALÁDI NAP

Szeretnénk Veletek megosztani, hogy csodálatos napot töltöttünk együtt a Nagycsaládosok Nagykovácsi Egyesülete megalakulásának 25. évfordulója alkalmából rendezett Jubileumi Családi Napunkon. Közel ezer ember látogatott ki hozzánk, több mint száz fő fellépőnk volt és több mint húsz programlehetőséget kínáltuk a családoknak. A város vezetésétől és a programokon résztvevőktől mind-mind nagyon pozitív visszajelzéseket kaptunk. Köszönjük programunk támogatását!

PAP LAJOSNÉ FARKAS ZSUZSANNA

NAGYKÖVŐS: ARANY-NAPOK

Szeptemberben Nagykovácsón az Arany-napok elnevezésű programon vettünk részt, melyen szerencsekerék forgatásával kedveskedtünk a rendezvényre látogatóknak. SZÉCSÉNYNÉ TÓTH ROZÁLIA

KECSKEMÉT: AUGUSZTUSI NYÁRI TÁBOR

Nyári tábor szerveztünk pályázati támogatással tagcsaládjaink gyermekei részére. Először a Vadasparkba látogattunk el, és a szomszédos óriáscsúszda parkban is jól szórakoztunk.

Kemencés napot szerveztünk a Népi Iparművészeti Múzeumban, ahol kenyérlángost és kalácsokat készítettünk a gyerekekkel, és végül meg is ettük a sok finomságot, melyeket süttöttünk. És persze a gyerekek jó kis „bunkit” építettek maguknak a hátsó udvaron...

Pizzasütős-kézműveskedős napot szerveztünk az Egyesületi házban, ahol a gyerekekkel közösen készítettük el kedvenc pizzájukat, trambulinoztunk és kézműveskedtünk. Jártunk a Slow food piacon, ahol az ismerős kofák megkínáltak minket finomságaikkal. Rögtönöztünk egy Flash mob-ot is, melynek keretében elénekeltünk a NOE himnuszát, a Tavaszi szél vizet áraszt c. dalt. Elsétáltunk az Egyesületi házba, ahol elkészítettük a piacon vásárolt zöldségekből az ebédhez a finom salátát. Ebéd után szabadprogram következett.

A gyerekek olyan jól érezték magukat, hogy alig akartak hazamenni.

KELÉNÉ ALMÁSI
MARIANNA



HEGYVIDÉK: KIRÁNDULÁS A SZÉCHENYI HEGYRE

2019. szeptember 21-én a Budapest Széchenyi-hegyi Gyermekvasút környékén kirándultunk, és persze vonatra is szálltunk. A kiránduló családok anyukái pedig így vélekedtek:

„Potyáztam: mindig volt egy-egy pici gyermek, akinek kezét fogva beszélgettünk séta közben.

A menetjegyünk természetesen rendben volt. Sőt! Bálint az új jegykezelő lyukasztójával a kirándulás menetlevelét minden fontos helyszínen többszörösen, lelkesen 'érvényesítette':)" Olgi

„Hálásak vagyunk a lehetőségért, hogy kisvasutazhattunk! Nagyon élvezték a gyerekek ezt a vidám, természetben töltött napot. Köszönjük szépen!” Krisztina

„Csodaszép őszi időnk volt, és végre megvehettem a gyerekvasutas falinaptárat, amelyre a pici fiam vágyott :)” Nóra

„Nagyon jó volt a közösen töltött idő más nagycsaládosokkal, és a kisfiam számára a legfontosabb küldetés az volt, hogy megtaláljuk a kilátóban a lépcső alatti békát és denevért. Sikertől ☺!” Emese

„Nem gondoltam, hogy ilyen kellemes programot rejteget egy ilyen közeli hely, mint a Gyermekvasút. Köszönjük a közös kikapcsolódást!” Andi

„Megint megismertem néhány családot azok közül, akit eddig csak e-mail-en keresztül ismertem, így remek közösségformáló ereje volt ennek a napnak!” Bogi

„Rémesen nagy füstfelhőt pöfögtett ránk a gőzös, de ilyen csudát gyerekkorom óta nem láttam. A kicsik meg visítottak és tapsoltak az ámulattól. Köszönjük!” Dia

„Remélem kedvet kapott más csoport is egy közös kiránduláshoz, erdei családi naphoz, mert mi biztos, hogy hamarosan repetázunk ☺!”

SÁGODY NÓRA



DÉL-ALFÖLD RÉGIÓ

BÉKÉSCSABA:
EGÉSZSÉGUTCA ÉS
ÉLETMÓDFESZTIVÁL

Idén újra megrendezésre került a Békéscsaba Városi Nagycsaládosok Egyesülete szervezésében az Egészségutca című rendezvény, melynek középpontjában az egészségtudatosság és a sport állt. Az érdeklődők életmódtanácsadáson, szűréseken, érdekes programokon, kézműves foglalkozásokon és sporteseményeken vehettek részt. Az alapos szervezésnek hála, a színpad sosem maradt üresen a rendezvény alatt. A standoknál kézzel készített tárgyakat, illat- és biotermékeket lehetett vásárolni. Hangszereket próbálhattunk ki és különféle ételeket kóstolhattunk.

A beszámolót egyesületünk tagja, Lipcsei Lilla 7. osztályos tanuló írta, aki a rendezvényen artistaképzős tanárával és ottani barátaival vett részt, és sokáig egy nagy golyón egyensúlyozott.

LIPCSEI LILLA



MAKÓ: EGY ÖNFELEDT HÉTVÉGE A MECSEKBE

Kettőezer-tizenkilenc augusztus huszonhárom, reggel hét óra, nulla perc, az indulás helye és ideje, a supermarket parkolójában. Ideértünk pontosan, pedig valahogy egy órával későbbre sikerült állítanom előző este a család ébresztőóráját. Mindenki megérkezett, senkire sem kellett várni. Az autóbusz is begördült pontosan a parkolóba, Pali kapitánnyal a volán mögött. Megszálltuk a kocsit, csomagok lent, mi fent, s már szaguldottunk is. (...) Tik-tak, tik-tak, tik-tak, idő lett, a vonat csikorogva belevánszorogta magát a kiszabott menetrend kötelmein keresztül a kényszerpálya rendjébe. Gyönyörű tájon kunkorodtunk keresztül. A Gemenci-erdőt kettészelve, elkerített

vadas kertek mellett és között tettük meg az utat. Ezekről egy kicsit már előinformálódhattunk a buszon, ahol Asztalos Péter, egy jól felkészült bevezető kiselőadást tartott az erdőről, annak növény- és állatvilágáról. Többen most láthattak először élőben testközelből vaddisznót, vagy szarvast. (...) Abaligettről néhány perces úttal átbuszoztunk Orfűre, ahol egy kicsit lecövekelünk a tó partján. Volt, aki fürdőzött a tóban, volt, aki vízbiciklit bérelt, sőt az egyik család teljesen körbesétálta a tavat. Kora délután visszamentünk Hertelendre, ahol úgy döntöttünk, hogy a nap további részét a fürdőben töltjük el. (...) Hazafelé ismét jó hangulatban telt az utazás. Hazaut, bogrács, Szeged, pálya, Lele, Makó. Meg egy zsák élmény. Meg egy kis

jesen körbesétálta a tavat. Kora délután visszamentünk Hertelendre, ahol úgy döntöttünk, hogy a nap további részét a fürdőben töltjük el. (...) Hazafelé ismét jó hangulatban telt az utazás. Hazaut, bogrács, Szeged, pálya, Lele, Makó. Meg egy zsák élmény. Meg egy kis

Hazafelé ismét jó hangulatban telt az utazás. Hazaut, bogrács, Szeged, pálya, Lele, Makó. Meg egy zsák élmény. Meg egy kis



közeledés egymáshoz. Kicsit jobban, kicsit közelebből láttuk egymást, kicsit többet láttunk egymásból. A csapatépítés egy kicsi, de jelentős lépcsőfokán vagyunk túl ezzel a hétvégével. Értékes pillanatokkal lettünk gazdagabbak, kiszakadva a hétköznapi monotonitásából, megszokott környezetünkéből. És ez így volt jó. Várjuk a következő lehetőséget, a következő suhanást. Köszönet mindenkinek!

DÖMÖSI ZSOLT

FELSŐ-DUNA RÉGIÓ – SÁRVÁR: IRÁNY SOPRON ÉS A FERTŐ TÓ!

A Sárvári Nagycsaládos Egyesület az idei kirándulás úti céljául Sopront és a Fertő tavat választotta. Mivel az idén választottak az egyesület elnökévé, ez volt az első kirándulás, melyet párommal szerveztünk. A kiránduláson 16 család vett részt 60 fős létszámmal. Voltak pici gyerekek is, akik nagyon jól viselték a buszozást. Többek között megnéztük a Taródi várat, ellátogattunk a Károly kilátóhoz, ahol a gyerekek a Boszorkány tanösvényen mehettek végig. Számtalan érdekes feladatot kellett megoldaniuk. Öröm volt látni, hogy lelkesen, egymással versengve, fáradhatatlanul érkeznek a kilátóhoz. Felérve csodás panoráma tárult elénk. Délután hajóra szálltunk és ringatóztunk a Fertő tavon. Csodáltuk a tájat és élveztük a napsütést. Soproni városnézéssel és fagyizással zártuk a napot. Fáradtan indultunk haza, de remélem a sok szép élmény, az együtt töltött nap öröme kárpótolt mindenkit. Jó volt látni, hogy új barátságok születtek. Örülök, hogy együtt tölthettük a napot, kicsit jobban megismerve egymást!

SÁNDOR KATALIN



FELSŐ-TISZA RÉGIÓ

SÁRRÉT KINCSE: A NOE FIATAL ÉS LELKES CSOPORTJA

A csoport idén májusban alakult meg a Hajdú-Bihar megyei kistelepülésen, Sárretudvariban. Jelenleg 14 tagcsaládunk van, akik összesen négy településről csatlakoztak a csoporthoz. A helyi önkormányzat, az egyház és a többi civil szervezet is nagy örömmel fogadott minket.

Részt vettünk a Régiós Családi Napon, ahol egy kellemes és hangulatos napot töltöttünk el Debrecen mellett, a Vekeri-tónál. Szerveztünk bográcsozást is, ahol jobban megismerhettük egymást, s több mint ötvenen voltunk a közös nyáresti vacsorán.

Nagy erővel készültünk a sárretudvari Falunapra, ahol sok finomsággal kedveskedtünk a vendégeinknek, volt kenyérlángos, kakaós csiga, csikós tokány és pusztapörkölt. A gyerekek kézműveskedhettek, volt számukra zsákbaracskák és csilámtetoválás. Másfél napig szinte minden családunk folyamatosan tevékenykedett a rendezvényen.

Van egy nagyon aktív Facebook csoportunk, ahol szinte napi kapcsolatban állunk egymással. Fontos számunkra a szabadidős tevékenységek szervezése, a családi együttlétek gyarapítása, a kapcsolatok kialakítása és ez az új közösségünk megalapozása. Köszönjük, hogy itt lehetünk és reméljük, hogy méltón helyt állunk majd a NOE hírnevéhez!

BOJTONÉ VARGA NÓRA



DEBRECEN: VIII. GALIBA FESZTIVÁL

2012-ben született az ötlet: a virágkarneváli felvonulás kistestvéreiként az óvodások, iskolások, táncsoportok, civil szervezetek gyermekcsoportjai maguk készítette kiskocsival vonulva hadd kóstoljanak bele a karneválzás örömeibe.

Az idén augusztus 18-án vonult fel egyesületünk az egyre nagyobb volumenű rendezvényen. A Tesco-s kocsik segítségével készített pávák kocsikat kéttucatnyian kísértük, jelképezve és képviselve ezzel családjainkat. A kocsikat az alábbi felkonferáló szöveggel mutattuk be, a több száz fős lelkes nézőközönségnek:

„A Mosolyvirág Nagycsaládosok Debreceni Egyesülete 2000-ben alakult. A (nagy)családok egymást segítő közösséggé szervezéséért, érdekvédelméért tevékenykedik. Tagjai a Kárpát-medencei Családszervezetek Szövetségének és a Nagycsaládosok Országos Egyesületének is.

A páva egy különleges madár. Arra biztat, hogy mutassuk meg, többek vagyunk annál, amit mások gondolnak rólunk. Megmutatja az élet szépségét, azt, hogy a boldogságot a Földön is megtalálhatjuk. Szerintünk ezt a boldogságot a gyerekeinkben, családjainkban élhetjük meg. Arra is biztat a páva, hogy ezt mások felé is kiragyogtassuk.”
RADNAINÉ FILEP ILDIKÓ

ÉSZAK-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ – VÁC: NYÁRI TÁBOR

A Nagycsaládosok Váci Egyesülete idén is megrendezte nyári táborát, mely a Bethlen Gábor Alapkezelő NEA pályázatának támogatásával jöhetett létre. Az alábbiakban egy kis élménybeszámoló Vasas Lilla és Virág tollából:

„Az idei Nagycsaládos tábor a Velencei-tó környékén, a Drótszamar Kempingben töltöttük. A kemping területe hatalmas volt, tele sátrakkal és lakókocsikkal. Tőlünk csak három ember sátorozott, a többiek kőházakban, négyesével aludtak. Az első napunk nagy része az utazással és a kipakolással telt, azonban a vacsora után egy kisebb sétára indultunk, hogy megcsodáljuk a tavat a naplementében. Másnap elbicikliztünk az Arborétumba, és megnéztük a Katonai Emlékparkot is. Szerdán a kemping területén maradtunk és délelőtt kézműveskedtünk, ahol minden gyerek készíthetett hűtőmágnest, karkötőt, telefontartót, esetleg rajzolhatott valamit. Délután a megszokott csendespihenő után lementünk a partra fürdeni. Csütörtökön kétfelé oszlott a csapat, a nagyobbak körbebiciklizték a tavat, a kisebbek akadálypályán mérették meg magukat. Természetesen ezen a napon sem maradt ki a strandolás. Pénteken elbicikliztünk Dinnyésre, hogy megnézzük a várparkot, majd Gárdonyinál játszhattak a kisebbek, míg a nagyobbak a Gárdonyi Emlékházat nézték meg. Aznap este szalonnát és virsli sütöttünk, miközben beszélgettünk egymással.

Mi nagyon élveztük ezt a táborát, pozitív élmény volt a KRESZ tanulása, és a jó közösségnek köszönhetően rengeteg új barátság született. Köszönet azoknak, akik részt vettek ezen a héten Velencén, mert a magam és társaim nevében is elmondhatom: várjuk a következő táborát!”

VASAS LILLA ÉS VIRÁG



NÁDUDVAR: „MINDENT A CSALÁDÉRT”

2019. június 9-én szervezte gyermeknap rendezvényét a „Mindent a családért” Nádudvari Nagycsaládosok Egyesülete. A lelkes és összetartó csapatnak köszönhetően már kora reggel megkezdődtek az előkészületek, finom ételek rottyogtak az üstökben és asszonyok sokasága izmolt a palacsintasütők mellett, hogy néhány óra múlva meglepetés édességgel kedveskedjenek az egyesületi tagoknak. Kicsiknek és nagyoknak változatos programokkal készültünk egyaránt: arcfestés, sorversenyek és csapatjátékok, kézműveskedés, trambulín és ugrólóvár járult hozzá az örömteli pillanatokhoz. Legnagyobb kincseink a gyermekeink, ezért is volt szívhez szóló szemlélni a sok-sok mosolygó, viháncoló gyerkőcöt. Velünk tartottak természetesen a nagyobbak is, akik közül többen segítettek is a felnőttek munkáit. Az árnyas fák alatt a plédiken sokáig eltartott még a tere-fere és kártyaparti, a felnőtteknek is jólesett a kapcsolódás, a beszélgetés, a ritkán látott barátokkal való találkozás.

A tanév végéhez közeledve számvetés is készült, ki-ki büszkén újságolta gyermekei érdemeit. Szeretnénk kiemelni a sikeres nádudvari, nagycsaládban nevelkedő gyerekek közül egyet, akire különösen büszkék vagyunk: 2019 márciusában a VI. SkillsHungary válogató versenyen kiderült, hogy nehézgép-szerelő szakmában Apagy Bence, a Szent István Egyetem első éves hallgatója képviselheti hazánkat az Oroszországi Föderációban, Kazanban megrendezésre kerülő WorldSkills 2019 versenyen. BURKOVICS LAJOS

A család megtartja az embert, a nehezebb napokon is

DÖMÖTÖR CSABÁVAL GYAKRAN LEHET TALÁLKOZNI CSALÁDOS RENDEZVÉNYEKEN. Ő INDÍTOTTA EL A NAGYCSALÁDOSOK ORSZÁGOS EGYESÜLETÉVEL KÖZÖSEN A MAGYARORSZÁG 365 FOTÓPÁLYÁZATOT, SZEPTEMBER 4-ÉN FELSZÓLALT A NOE CSALÁDBARÁT ÖNKORMÁNYZAT DÍJÁTADÓJÁN ÉS MÁSNAP, A III. BUDAPESTI DEMOGRÁFIAI CSÚCSON IS, AHOLO ELÁRULTA: NEGYEDIK GYERMEKÜKET VÁRJÁK, HÁROM KISLÁNY UTÁN EGY KISFIÚT.

A MINISZTERELNÖKI KABINETIRODA PARLAMENTI ÁLLAMTITKÁRÁT IRODÁJÁBAN KÉRDEZTEM CSALÁDRÓL, MUNKÁRÓL ÉS A KETTŐ KÖZÖTTI EGYENSÚLYOZÁSRÓL.



– Viszonylag fiatalon és párhuzamosan lettél államtitkár és nagycsaládos. Hogy fér össze a két feladat, hogyan tudsz jelen lenni a családdod életében?

Ez olyan kérdés, amely valójában nem csak a politikában dolgozókat, hanem minden fiatal családapát érint. Főleg, ha nagycsaládos. Sohasem lehetünk elég biztosak abban, hogy elég időt töltöttünk-e a családdunkkal, és ott minden kötelességünknek eleget tettünk-e. Egy biztos: én a magam részéről törekszem rá. Ha abból indulok ki, hogy a munkanap végén öleléssel várnak a gyermekeim, akkor még van reményem arra, hogy megtaláljam az egyensúlyt a hivatásbeli és az otthoni kötelezettségek között.

– A feleséged is ölelve vár haza?

Szerencsére, igen. Vele együtt négy lány vár otthon. A nagycsaládosok tavalyi tatai találkozóján nem mertem ezzel viccelődni, de talán itt belefér: azért is vagyok szerencsés, mert papírom van arról, hogy négy nő szeret, és ebből nincs semmiféle gubanc. De a viccet félretéve, az otthoni támasz nekem nagyon fontos. Ez tart meg a nehezebb napokon is, többek között a feszültségekkel teli parlamenti szezonban is. Tudjuk persze, hogy a családos élet a szépségei mellett melós terület; minden nap tenni kell azért, hogy ez az alapvető közösség jól működjön. A mindennapi életben ugyanolyan dilemmákkal küzdök, mint többszáz ezer magyar családapá: igyekszem a hivatásomban és otthon is helytállni. Élem az ingázók életét, aminek a hátrányai mellett megvan az az előnye, hogy könnyebben tudom szétválasztani a munkahelyi és a családi életre szánt órákat.

– Ezek szerint nem vagy hétvégi apuka?

Szeretnék nem az lenni. Ez azt is jelenti, hogy amikor csak lehet, igyek-

szem otthon lenni az est kulcsfontosságú pillanataiban. Ez nálunk a vacsora, fürdetés, meseolvasás és a közös ima négyszögét jelenti. A meseolvasás sohasem maradhat el, és kerüljük a digitális eszközök szirénhangjait. Közhelyszerű, de attól még igaz: a digitális befogadáshoz képest a felolvasott mese jóval hatékonyabban fejleszti a gyermekek képzelőerjét, érzelmi intelligenciáját és empátiáját. Kevés ennél fontosabb dolog van ebben a korban. Örülünk annak, hogy ezt a nevelési elvünket visszaköszönni látjuk a gyermekeink szókincsében és képzelőerejében. A családi munkamegosztásban egyébként a nagyszülők is fontos szerepet játszanak, különösen a hétvégéken. Nagyon fontosnak tartjuk a generációk közötti kötelékek erősítését, és ebben a nagyszülői programok elengedhetetlenek. Egyébként ez a hozzáállás tükröződik a nagyszülői gyed bevezetésében is, ami januárban indul majd.

– Említetted a digitális eszközök szirénhangjait...

Igen, és nemcsak a gyerekeket, hanem engem is érint. A folyamatos értesítések és az állandó online elérhetőség nem teszik könnyűvé a munka és a családi élet szétválasztását. Mindig azzal viccelődöm, hogy attól rettegek: a lányaim egyszer az óvodában mobiltelefonnal a kezemből rajzolnak le. Szerencsére, eddig ezt megúsztam. Lehet, hogy azért, mert Kinga lányomnak felhatalmazása van az édesanyjától, hogy ha az esti közös programok alatt mobilt lát a kezemből, akkor kivegye a kezemből és a polcra tegye. Jóleső figyelmeztetés ez arra, hogy a jelenlétem ne csak üres fizikai jelenlétet, hanem annál sokkal többet jelentsen. Egyébként ez véletlenül sem jelenti azt, hogy a gyermekeimet ne szeretném megismertetni a munkámmal és a közélettel, ami az életnek része. Azt is szeretném, ha olyan hivatást választanának majd, ami mások szolgálatáról szól. A politikusi életpá-



ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

Iya csak egy ezek közül, bár minden rátapasztott negatív címke ellenére az egyik legszebb.

Visszatérve a kérdésre, ahogy a Budapesti Demográfiai Csúcson is beszéltem róla, meg kell nyitnunk egy vitát. Hogyan befolyásolják a digitális eszközök a családi életet; a házastársak közötti kötődést, a gyermekszülő kommunikációt, vagy éppen a baráti kapcsolatokat? Hogyan viszonyuljunk ahhoz, hogy az új digitális eszközök látszólagos ingergazdagságot jelentenek a családi élet néha monotonnak tűnő kötelezettségeihez képest? Azért kell ezzel foglalkoznunk, mert a digitális technológiának nemcsak előnyei, hanem a családi életben és oktatásban megjelenő hátrányai is lehetnek. Hiszem, hogy az oktatásnak is nagyon fontos kérdése lesz a jövőben, hogy a digitális eszközök jelenlétét hogyan tartjuk kívánatosnak. Van-e szükség például szabályozásra az iskolai mobilhasználat ügyében?

– Lányaid kicsik még: 6, 4 és 1,5 évesek. Szerinted már ők is ki vannak téve ennek a veszélynek?

Persze, hiszen manapság a gyermekek egyre fiatalabb korban találkoznak digitális eszközökkel. Egyre korábban merül fel a „*kell-e a gyereknek mobil?*” dilemmája. Nem állítom, hogy a digitális eszközöknek nincs előnyük, de azt mi a magunk részéről szeretnénk elkerülni, hogy a közösségi élet teljes egészében online felületekre költözzön, ahol a szülőknek már egyébként is sokkal kisebb a rálátásuk a történésekre. Mi ezért is törekszünk arra, hogy a lányainknak minél több valós offline élményük legyen, például minél fiatalabb korban ismerjék meg az országot. Megmutatjuk nekik a szilvásváradi Fátyol vízesést, pónikat simogatnak Lakitelken, és sokat barangolunk a Dunakanyar környékén is. Ha az úszástudásuk egy kicsit jobb lesz, jöhet a közös kenuzás is. Nagyon jónak tartom egyébként a Kajla nevű kezdeményezést, amely a legfiatalabb korosztállyal játékos formában ismerteti meg az országot. A hazaszerezetet nem lehet elég korán kezdeni.

– Ezért is kezdeményezted a NOE-val közösen a Magyarország 365 fotópályázatot is?

Biztosan szerepe volt a személyes tapasztalatoknak is. Egész egyszerűen arról van szó, hogy olyan országban élünk, amelyre sok okból is büszkéek lehetünk. Büszkéek lehetünk a tájaira, az építészetére és a közösségeire is. És ha ez így van, akkor arra gondoltunk: miért nem mutatjuk be ezt képekben egy pályázaton keresztül? Főleg, ha tudjuk, hogy a fotográfia rohamosan fejlődő, feltörekvő kommunikációs eszköz. Nagyon jók a visszajelzések, sok ezer pályamű érkezett. A történetnek nem a díjátadó lesz a vége, mert a legjobb képekből vándorkiállítást szervezünk. A NOE-t azért vontuk be a pályázatba, mert a közösségek bemutatására nagy hangsúlyt szeretnénk fektetni, ezek legfontosabbja pedig a család.

– Részvétele a Családbarát Önkormányzat Díjátadón is egyfajta együttműködés a NOE-val?

Ez a díjátadó nem csak a konkrét elismerések miatt fontos. Egy dolog az, hogy a kormány különböző intézkedésekkel segíti a gyermekvállalást. De a családalapítás attól is nagyban függ, hogy a helyi közösségek mennyire családbarátok, és ebben az önkormányzatoknak megkerülhetetlen szerepük van. Ezért is mondtam azt a díjátadón, hogy ahol az

önkormányzatok zászlajukra tűzik a családok támogatását, előbb-utóbb az ország legélhetőbb települései lesznek. Rengeteg példaértékű önkormányzati megoldást ismertünk meg a fecskéházaktól kezdve a diák-közmeghallgatáson át a babafa-programig. Ez utóbbi lényege, hogy több városban fát lehet igényelni a megszületett gyermekek után. Ez a személyes kedvencem, mert több mindent jól szimbolizál: azt, hogy a gyermekvállalás önmagunkon túlmutató és bennünket meghaladó olyan lépés, amely a szülőföldhöz való kötődést is erősíti. Ezt a kezdeményezést országos léptékben is el tudnám képzelni.

– Felszólaltál a Budapesti Demográfiai Csúcson is. Hogy értékeled a kétnapos nemzetközi rendezvényt?

Szerintem a konferencia léte önmagában is bizonyítja, hogy Magyarország a családok jövőjéről szóló gondolkodás egyik középpontja. Méretünknel és eredendő politikai súlyunknál jobban számít, mit mondunk ezen a területen, és ennek sok oka van. Egyrészt Budapest és az ország szellemi értelemben rendkívül szabad hely, pezsgés van – látszik ez a különböző konferenciákon, sport- és kulturális eseményeken és a családpolitikában is. A másik oka, hogy civilizációs és demográfiai kérdésekben a kormány markáns álláspontot képvisel. Őszintén



beszélünk a migráció demográfiai vonatkozásairól, illetve arról, hogy mi az itt élő családokat szeretnénk támogatni – ez számunkra magától értetődő, de azt látjuk, hogy a nyugat-európai fősodorban ma már nem mindenhol az. Egy nemzetközi konferenciának – minden földrészről, összesen húsz országból voltak jelen meghívottak – az is hozadéka, hogy mi is tanulhatunk másoktól, az ő gyakorlataikból, és azt gondolom, mi is tudunk olyat felmutatni, amit mások tanulhatnak tőlünk. Nagy dolog, hogy ez a konferencia létrejött, nagy köszönet érte Novák Katalin államtitkár asszonynak. Ez a rendezvény egyébként azt is bizonyítja: nem vagyunk egyedül a családokért folytatott küzdelemben – már csak azért sem, mert a normalitás a mi oldalunkon áll. Nemcsak a politikai vitákban, hanem otthon, a személyes életünkben is.

ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

A Fekete Péter kártyajátékban én mindig az ápolónő kártyát szerettem volna

Nem hiszem, hogy van diák, aki örömeit megosztja egy orvosos rendelőbe, de amikor beléptem Komjátiné Bartos Nóra munkahelyére, látva őt az asztalnál állva, úgy éreztem, hogy ide talán még ők is szívesen jönnek. Nem tévedtem: hamarosan büszkén mutatta, hogy a diákönkormányzat tavaly neki ítélte Az év Noksa-díjat (a nevelést, oktatást közvetlenül segítőknak járó elismerés), amelyet saját kezűleg készítenek a fiatalok, s együtt adnak át Az év pedagógusa és Az év technikai dolgozója díjakkal. „Erre nagyon büszke vagyok” – mondta mosolyogva Nóra, aki a váci Piarista Gimnázium és Kollégium ifjúsági védőnője, egyben a Nagycsaládosok Váci Egyesületének elnöke, országos elnökségünk nemrégiben leköszönt tagja.



A főiskola elvégzése után négy évig Terézvárosban dolgozott körzeti védőnőként, a gimnáziumba a harmadik gyermeke megszületését követően került, s ez már a tizenötödik tanéve az intézményben. Ahogy ő mondja „szembe jött velem az állás”, hiszen ki nem örült volna annak, hogy a még alig két éves fia mellett négyórás állást vállalhat öt percre az otthonától, s alig tíz percre a gyerekek óvodájától, iskolájától. Ráadásul az iskolában nem ritka a nagycsaládban élő diák, még 6-7-8 gyerekes családok is vannak. De minderről csak azt követően tudtunk beszélni, hogy elmondta, milyen feladatai is vannak egy ifjúsági védőnőnek a járványügyi feladatoktól a védőoltások szervezésén, az egészségfejlesztésen és a szűrővizsgálatok elvégzésén át az akut esetek ellátásáig. Ez utóbbiból napi tíz is előfordul.

Ugyan Nóra nem mondta ki, de megnyugtathatom az olvasókat, létezik még szimulálás. Persze nem hagyhattam ki a kérdést, hogy mennyire jellemző, hogy a szülők ellenzik az oltást. „Én bemegyek a hatodikosok és hetedikesek szülői értekezleteire, elmondom, hogy milyen védőoltásokat és miért

kapnak. A HPV oltásról is beszélek, s azt, hogy ez egy lehetőség, amivel élnek vagy nem élnek. Nagyon nagy százalékban kérik. Hatodikban a gyerekeknek is tartok egy órát erről, hogy tudják, hogy miért van szükség az oltásokra” – hangzott a válasz. Bár szavaiból, gesztusaiból egyértelmű volt, hogy erre a feladatra született, amikor mégis megkérdeztem, így válaszolt: „A Fekete Péter kártyajátékban én mindig az ápolónő kártyát szerettem volna. Aztán általános iskolába jött a védőnő és tartott csecsemőápolási tanfolyamot, elsősegély-tanfolyamot. Én már akkor tudtam, hogy azért megyek szakközépiskolába, mert egészségügyi főiskolára akarok menni. Szüleimnek az volt a kikötése, hogy érettségi legyen. Megvalósítottam az álmodat”.

Nóra gépészmérnök férjével, gyermekeivel és szüleivel él együtt váci, közvetlenül Duna-parton található lakásukban. Azt mondja, hogy a

többgenerációs együttélés akkor tud működni, ha van külön konyha és fürdőszoba. Pedagógus édesanyja, aki a váci egyesületnek szinte a megalakulása óta tagja volt, sokat segített, amikor Nóra a legtöbbet volt otthon a gyermekekkel.

S ha már a gyermekek szóba kerültek, furdulta oldalamat a kíváncsiság, hogy hogyan is találkozott egy védőnőnek készülő lány egy mérnöknek tanuló fiúval, akivel aztán 1998-ban össze is házasodtak. A válasz pedig az, hogy az Egészségügyi Főiskolán – ahol Nóra hallgatói önkormányzati vezető volt –, jónban volt a testvériskola, a Kandó Kálmán Műszaki Főiskola hallgatóival, akik sítábort szerveztek, s oda hívták el barátként Bélát. A család azóta is jár síelni. Nóra négy gyermeket szeretett volna, férje három, természetes volt számukra, hogy több gyermeket vállalnak.

Még le sem ültünk, egy fényképekkel teli fal előtt találtuk magunkat, ahol a gyermekek alkotásai is kiállításra kerültek, s egy naptárban mutatja Nóra, hogy

csak decemberben mennyi ünnepelni valójuk akad: a lánya, keresztfia, születésnapja, unokahúga, anyósa és édesanyja névnapja. Aztán a NOE-ra terelődik a szó.





NEMES ATTILA

– Amit eltervezte a NOE-ban, mennyire vált valóra, mennyire tudtál foglalkozni a különböző szociális és egészségügyi kérdésekkel?

– Kevésbé. Nem tudtam annyit beletenni, amennyit akartam, és amennyit elvártam volna magamtól. Nem azt mondom, hogy maximalista vagyok, csak az a nagy becsületességem, amit édesanyám belém nevelt, hogy amit csinálok, azt jól csináljam.

– Addtál már fel bármit is?

– Talán nem, illetve most a NOE elnökségében végzett munkát.

– Mit csinálnál másként?

– Nem tudom. Évekkel korábban már egyszer megkérdeztek, hogy vállalnám-e a NOE elnökségében a munkát, akkor nemet mondtam. Amikor ismét megkerestek, eleve nehezen mondtam igent. Éreztem azt, hogy ez a feladat nagyobb annál, hogy úgy tudjam csinálni, ahogy én azt elképzelném. Leginkább az idővel volt gondom. Az egyesületnek is gyakran vannak olyan rendezvényei, amelyek hétköznapi délelőtt vannak, és sok konferencia is hétköznapi van. Ezeken a részvétel munka mellett nehezen megoldható. Az újraválasztásomnál hezitáltam, hogy elég-e, amit tudok tenni, de többen győzködtek, hogy ha csak a véleményemet adom, és nem megyek ilyen programokra, az is nagyon fontos feladat.

Mindemellett szerintem egy elnökségi tagnak mindenhez köze van, ami az egyesületben történik, akkor is, ha nem kell minden aprósággal foglalkoznia. Én egy kicsit naivan és jóindulatúan állok mindenhez, s zavart az, hogy minden mögött a rosszat látjuk, s a hangneme is kezdett nekem sok lenni. Ez lelkiileg is sok volt. Amikor nyáron megbetegedtem, és ott feküdtem a kórházi ágyon, jelzésnek vettem a Jóisténtől. Egészségügyiként felfogod, hogy mit mond az or-



vos, de ott csak néztem rá. A kórházban átgondol az ember sok mindent, mégis mindennek a kimondása volt a legnehezebb. Kicsit feladásnak éltem meg, s zavart, hogy nem viszem végig azt, amit elvállaltam.

Ugyanakkor a család az első, a munkahelyet nem lehet fél gőzzel csinálni (tényleg alig tudott kijönni az iskolából, annyian állították meg). Azt méri fel az ember, hogy mi az, amit el kell engedni. Már májusban, a NOE közgyűlésre úgy mentem el, hogy aznap úgy ébredtem föl, hogy az egyik szemem be volt dagadva, s alig látok ki rajta. Ezt is jelnek vettem, de összekapartam magam. Már nem akarta a közgyűlést a szervezetem. A NOE-t elengedtem, a váci egyesület elengedése még nem megy. Azt is jó lenne letenni, de ez nehezebb dió.

A váci egyesületről szólva elmondta, hogy

most 44 család tartozik az egyesülethez helyben, van fiatalodás, de ők nem vesznek részt a programokban. Minden évben vannak új családok, van, aki pedig ki-marad. Vannak, akik csak fizetik a tagságot, s van, aki adományért sem jön már el. Nóra úgy látja, hogy a növekvő NOE tagság mögött sajnos az anyagi szempontok állnak. Zavarja az állandó rendezvényszervezés, ahogy ő mondja, a klasszikus NOE szellemiséget képviseli. Elmondta, hogy úgy

látja, a kis egyesületek szenvednek: 1987-ben eleve kevesebb egyesület volt. Ha létrehoztak egy közösséget, oda az emberek elkötelezettségéből mentek. Az elmúlt 30 évben megerősödtek az egyházi közösségek is, egy plébánián belül is nagyon sok dolog történik. Ismer olyan tagot is, aki elmondta, hogy egyetért az egyesületi célokkal, támogatja is, de nem tud eljönni programokra. Régebben sokkal kevesebb szabaddíós program volt. Egyik gyereknek a cserkészekkel van programja, a másikkal a zeneiskolával, a harmadik néptáncol, a negyedik focizik. A családok sem bírják, annyi a program. Hozzáteszi, hogy még az Őszi Találkozóknál érezni legjobban, hogy megmozdul a tagság.

A beszélgetés végén, megköszönve a sok finanszírozást és az életmentő kávékat, megkérdeztem, hogy mit lát fontosnak az egyesület életében. Így válaszolt: „A közösségre, mint értékre nagyon kell vigyáznunk. A helyi dolgokat meg kell tartanunk, mert a tömegek onnan vannak. Az online jelentkezés egy kicsit bezavar a dolgokba, mert aki így jelentkezik, nem jut el, vagy csak nagy kerülők árán a helyi csoportokhoz, közösségekhez.”

Köszönünk mindent, Nóra! Minden jót és jó egészséget kívánunk!

NEMES ATTILA



Büszkeségeink: drága nagyszüleink



Drága nagyszülők!

Amikor felhívásokat megláttam, rögtön ez a fénykép jutott eszembe. Szóval, ha ők nem lennének, én most nem lennék itt, nem lenne NOE, nem lenne nagycsalád, és el sem tudnám képzelni mi lenne... De Hála a Jóistennek, vannak!

A kép két évvel ezelőtt, ötvenedik házassági évfordulójukon készült. Azóta sajnos a nagypapa megbetegedett, a nagymama pedig mérhetetlen szeretettel, törődéssel ápolja. Amikor tőlünk kérdezik, hogy lehet a 20 év házasság és az öt közös gyermek, szívem szerint azt válaszolnám: a nagyszülőknél érdeklődjenek... Hiszen tőlük kaptunk egy olyan hihetetlen érzelmi stabilitást, biztonságot, ami az egész felnőtt életünk, a házasságunk, az ötgyermekes létünk alapját képezi. A vicces az egészben, hogy néha maga anyukám is rácsodálkozik, „mi csak hárman vagyunk testvérek”:! Aztán elkezdem neki óvatosan mondogatni, hogy hiszen ti tanítotatok mindenre. 52 év szeretetben, megbecsülésben. Hát van az életben ettől jobb tananyag?!

Most pedig zárom is soraimat, telefonálni fogok. Hétfő van. Pénteken hívtuk fel őket utoljára, de mint tudjuk, nekik máshogy ketyeg az óra, máshogy telik az idő. „Ha két-három napig nem hívtok minket, aggódunk: csak nem valami bajotok történt?!”

KRIVÁN EDIT EDINA

AHOGY MI LÁTJUK ŐT...

Ajándék írás édesapánknak – Ureczky Józsefnek – gyermekeitől

Először is kijelentenénk, hogy ő nem időős. Bár közeledik a nyugdíjhoz, nincs más választása, mint fittnek és fiatalnak maradni, hiszen sosem hagyjuk békén. „Apa, ráérsz... Apa, mehetünk?” Apa, tudsz segíteni? És néhány éve újabb hangok csatlakoztak: „Papa, gyere... Papa, jössz már?”

Ha valaminek nekilát, akkor alapos munkát végez:

- Szeret számolni... Meg sem állt, amíg matematikus nem lett!
- Gyerek... Legyen három!
- Nagycsaládos egyesület... Több mint negyed évszázada elnök!
- Futás... „60 pluszosan” többszörös maratonista!

Mutatunk néhány emléket, melyek először eszünkbe jutnak gyermekkorunkból.

Judit: „A közös túrázások középiskolás koromban, mi ketten, az erdő, és a hosszú beszélgetések. Így utólag végiggondolva sok türelmed lehetett egy kamaszlány monológjaihoz, de köszönöm, hogy elmondhattam, és hogy meghallgattál. A közös matekozásból pedig logikusan gondolkodni, és érvelni tanultam. Ne hagyjuk ki a sok viccelődést sem.”

Dóra: „Mindig rám szántad az időt, hordtál edzésekre, eljöttél minden úszóversenyemre, minden eredményt fejből tudtál, ismerted az úszótársaimat, eltettél rólam minden újságcikket. A doktori címedet már óvodás koromban megirigylem, te inspiráltál, hogy nekem is legyen.”

Bálint: „Amikor rajzfilmet készítettem, te szinkronizáltad az egyik csigát. A közös futások a mai napig nagyon klasszák. Életem első versenyen kívüli maratonján ott voltál, kísértél az utolsó körön. Szeretünk valami különlegeset találni a futásokban, rajtszámokban, alakzatokban, és szórakozunk olyanon, amit senki más nem is ért.”

Egy kis gyerekszáj az unokáktól:

- „Papa szuper futó, vicceseket játszunk, sokszor szoktunk túrázni, szeret fehér meg zöld pólóban járni.”
- „Papa sok mindent megenged, nagyon okos, elmegyünk vele izgalmas helyekre, nagyon jó vele futni meg biciklizni.”

Mindig azt éreztük, hogy mindenedet odaadnád értünk. Támogatsz minket, a javunkat akarod. Példakép vagy, Apa! Őszinteséged, emberiség, önzetlenséged, becsületességed és sporteredményeid feladják a leckét, hogy a nyomodba érhessünk.





A MI MAMINK – HARANGOZÓ JÁNOSNÉ MARIKA

Ő egy nagyon pozitív, életigenlő ember. 82 évesen fiatalos fizikailag és szellemileg is, halad a modern korrallal. Facebookon tartja a kapcsolatot az gyerekeivel, unokáival, a Youtube-on keres magának filmeket, zenéket.

Soha nem panaszkodik, nem érdeklik az egészségügyi problémái, amik nincsenek is a két évvel ezelőtti csípőprotézis beültetésén kívül. Mindenkit saját maga elé helyez, időt, energiát nem sajnál. Mindenét odaadná, hogy segítsen. Nem lehet olyat kérni tőle, amit ne tenne meg, nem tud egy ünnepi összejövetelel megjelenni legalább kétféle sütemény nélkül.

81 évesen végigcsinált egy költözést úgy, hogy közben egy hónapig máshol kellett laknia, míg az új lakásba beköltözhetett. Meg sem kottyant neki. Az új szomszédokat – akik idős nénik, de tőle fiatalabbak – istápolja, bevásárol nekik, sétál velük stb. Örömet leli a kertben, naponta sétál a közeli parkban, sok rejtvényt fejt, még éjjel is, ha nem tud aludni.

A legérdekesebb hobbi a FORMA 1. Ki nem hagyna egy versenyt sem, ül a TV előtt és szurkol – nagyon muris látni – kívülről tudja az összes versenyző nevét, és hogy ki melyik csapatban versenyez. Kedvence Sebastian Vettel.

Két lánya, öt unokája és négy dédunokája van. Mindenki példaképének tekinti Őt.

ILLÉS GÁBOR, ILLÉS ÁDÁM, ILLÉS BERNI, AZ UNOKÁI



Nagymamám az újdonságok embere

A mi nagymamánk szereti az újdonságokat, de legfőképpen minket szeret. Van egy nagy kertje, ahol sok gyümölcsfa, szőlő van, és ahol minden évben répát, paprikát, paradicsomot, hagymát, spárgát és egy különleges növényt, okrákat is termeszt.

Az okratemesztésbe négy éve fogott, amikor apukám Isztambulban járt, és ott azt látta, hogy a lecsót okrával ették. Hogy mi is megkóstolhassuk az okrás lecsót, nagymama okrákat ültetett. Soha nem látott még ilyet, mégis megtermett nála.

Így történt ez az aurigurumi horgolással is. Nagymama ezzel az új horgolásformával a bátyámnak csirkét, nekem jegesmedvét, a kishúgaimnak katicákat készített.

A kert megművelésében mi is segítünk neki. Csirkéi is vannak. Nagymama – nagy örömünkre – mindig keltet csibéket, akiket elnevezünk: van Bolyhos, Hosszúnyak, Kiskakas, Érdeklődő, Kotló, Pelyhes stb. Nagymama nem meri őket levágni, nem akar nekünk fájdalmat okozni. Még szerencse, hogy legalább tojnak.

Hétvége, mikor nála vagyunk, háromfogásos ebédeket főz. Hamar megtanulta a gluténmentes torták, kenyerek készítését is. Ezt soha nem tudjuk neki eléggé megköszönni, nem beszélve azokról az apróságokról, amiket értünk tesz.

HABÁNY CSANÁD MÁRK
(12 éves, Budapestről)

A munka szeretete a hitvallásuk!

Anyai nagyszüleim földműveléssel foglalkoztak. Őt leánygyermekként neveltek. Szorgos emberkéek voltak. Amikor nálunk vendégeskedtem, mindig nekem is adtak feladatot. A kertben, a ház körül, falun laktak családi házban, volt mindenféle háziállat, ló, tehén, baromfi, sertés. Szívesen dolgoztam velük, mert mindig tanítottak valamire a feladat elvégzése közben! Amit talán soha nem feledek, hogy a nagyikám, ha egy kicsit hűvös volt és fázott, mindig sót tett a lábvízébe, és azt mondta, hogy ezt azért kell csinálni, hogy elkerüljük az ágytakaró esését! A nagyapám mindig dicsért, hogy ügyes vagyok! Mindig mondta, hogy ugye eljössz holnap is, mert akkor ezt a feladatot neked meghagyom!

Az apai nagyszüleim közül csak a nagyanyámat ismertem. Ő tanított meg főzni, mosni, kenyeret dagasztani – még gyermekként. Mindig figyelmem kellett a mennyiséget, mert egy öttagú családnak kellett főznom. Mi is nagycsaládosok voltunk, nekem is három gyermekem, kincsem van. Amit lehet, igyekszem én is átadni a gyermekeimnek. A nagyim 9 évesen megmutatta hogyan kell férfiinget vasalni, amit azóta is nagyon szeretek! Mindig mondta, „kislányom, te a jég hátán is megélsz!” A kicsiből is tudsz nagyot, sokat csinálni.

TAKÁCS JÁNOS TAMÁSÉ



DR. FAZEKAS RITA

Iskolai bántalmazás, zaklatás, megfélemlítés, bullying, 2. rész

MEGELŐZÉS, KEZELÉS

A 2019. június-júliusi számban írtam az iskolai zaklatás/bullying jelenségéről, a fogalommagyarázatokról, a bántalmazás szereplőiről; azt ígérve, hogy a megelőzésről és a lehetséges kezelési módokról az őszi számban lesz szó.



Újdonságot nem árulok el azzal, hogy leírom, sőt ismétlem: az iskola egy nagy közösség: a gyerekek, a tanárok, és igen, a szülők közössége is. Ezért a bántalmazás sem légtüres térben, elszigetelten zajlik, hanem ez is közösségben: sokan tudnak róla, és mindenkire valamilyen szinten hatással is vannak a történetek. Nem mindegy tehát, hogy milyen válaszreakció érkezik a bántalmazás kezelésére vagy épp nem tudomásul vételére a felnőttek részéről. Ezért, ha változást akarunk elérni, meggyőződésem, hogy rendszerszemlélettel kell hozzáállni: az egész közösség szemléletén érdemes fordítani; az összes csoporttal kell dolgozni. (Persze a munka nem mindegyik csoport képviselőivel sikerül, mégis ez a leginkább célravezető irány.)

A változás alapja a jó közösség. Hiszen egy diszfunkcionális közösség – ahol nincs empátia, tolerancia a másik iránt, és ahol még az olyan hiedelmek is virulnak, mint „a csúfolódás a gyerekkor velejárója”, vagy „azért piszkál, mert tetszel neki” – újratemeti a bántalmazó légkört, hiába is viszik el adott esetben a sértettet vagy emelik ki a bántalmazót.

MITŐL JÓ EGY OSZTÁLYKÖZSÉG?

Ha tudják a gyerekek, hogy mindenki fontos, mindenkinek a véleménye számít, ha mindenki biztonságban érzi magát ott – ha vannak keretek, amelyeket ismernek is és be is tartanak. Ha senki nincs egyszál egyedül, ha mindenki legalább egy barátja számíthat, aki-ben megbízhat. Ha inkább baráti társaságok, mint klikkek vannak. Egy jó – baráti – közösség tagjai odafigyelnek egymásra, észreveszik, ha valaki gondban van, és mernek is segítséget kérni. Itt lép be a képbe a tanár, az osztályfőnök. Vannak-e a gyerekek olyan bizalmas viszonyban vele, hogy hozzá forduljanak, ha baj van? És ez nem áruklodás! Lényegi különbség van áruklodás és segítségkérés között. Az áruklodás ártó szándékból fakad; ellenben a segítségkérés minden olyan jelzés, ami egy vélt vagy valós veszélyhelyzet elhárítása céljából, a közösség egészét segítő szándékkal történik.

A TÁMOGATÓ OSZTÁLYFŐNÖK

Az osztályfőnök szerepe az erős osztályközösség kialakítása és fenntartása szempontjából óriási. Ebben tudunk neki mi, iskolai

konfliktuskezeléssel (is) foglalkozó mediátorok, facilitátorok segíteni, ha megkeresnek. Az első ilyen kezdeményezések fiaim iskolájából, a kispesti Kós Károly Általános Iskolából az osztályfőnökök részéről érkeztek, ahol Magyar Erika kolléganőmmel együtt volt szerencsénk két ötödikes osztállyal együtt dolgozni. Itt sajnos, nem jutottunk tovább a pedagógusokhoz és a szülőkhöz, csak a serdülőkorba lépett diákokkal tudtunk foglalkozni. Ez is megérte: öröm volt látni, ahogy a gyerekek sorban nyíltak meg attól, hogy valóban kíváncsiak vagyunk a véleményükre, hogy tényleg érdekel, milyen értékek fontosak a számukra, mire lenne szükségük ahhoz, hogy a többiekkel együtt tudjanak működni stb. Aztán egy olyan IX. kerületi általános iskolában – szintén 5. osztályosoknál – jártunk, ahol a szülőkkel is alkalmunk nyílt dolgozni. Itt a szülői munkaközösség egyik tagja, egy anyuka keresett fel engem azzal, hogy a fia osztályában elharapódzott a bántalmazás, és szeretné, ha hosszabb távra „megoldódna” ez a kérdés.

Az osztályfőnök és a helyettese partnerek voltak a folyamat elindításában és a szülők bevonásában is. A gyerekekkel és az osztályfőnökkel, illetve a helyettesével arról beszélgettünk, mit jelent a gyerekek számára a közösséghez tartozás, miért szeretnek ebbe az osztályba járni. Mi kell ahhoz szerintük, hogy jól működjen a közösségük, és ők maguk külön-külön mit tudnak ehhez hozzátenni? Mi lehet az erőszakmentes kommunikáció?

Számukra jelentős gondolatokat fogalmaztak

meg, közös értékeket soroltak fel, ezeket mi összeírtuk, mint például: barátság, elfogadás, jó hangulat, közös célok, együttműködés, összetartás és kiállás a másikért, bocsánatkérés és megbocsátás stb. Ezek képezték az alapját az általuk létrehozandó, saját osztályszabályzatuknak is, amelyet sokkal nagyobb kedvvel fognak betartani, mint a felülről rájuk kényszerített házirendet.

A SZÜLŐK KÖZÖSSÉGE A GYERMEKEK JÓLLÉTÉÉRT

Még ugyanaznap este került sor a szülői találkozóra is, ahol a szülők több mint fele megjelent, és ahol az osztályfőnök és helyettese szintén a kör részese volt. Elmondtuk a szülőeknek, mit tapasztaltunk a gyerekeikkel való munka során: hogy fontos számukra az osztály, mert itt vannak a barátaik; igyekeznek együttműködni egymással, és ha ez nem működik, az azért van, mert nincsenek megfelelő eszközeik arra, hogyan kell az együttműködést elérni. Beszéltünk nekik a gyerekeik által felhozott, mindnyájuknak fontos közös, fentebb írt értékekről.

A kör célja a szülői közösségben való együttműködés megerősítése, az esetleges sérelmek orvoslása volt. Kiemeltük, fontos, hogy jövőbe mutató, arra koncentrált beszélgetés legyen, amihez mi segítséget ugyan tudunk nyújtani, de a megoldás az ő erőforrásaikon és együttműködésükön múlik. Arra voltunk kíváncsiak például, hogy mi a jó abban, hogy az érintett szülő gyereke ebbe az iskolába és ebbe a közösségbe jár; mire lenne szükség

ahhoz, hogy a szülői közösség jobban tudjon együttműködni; személy szerint a szülők mit tennének ennek érdekében? Mivel biztonságban érezték magukat, a szülők felszabadulttá váltak; ráéreztek arra, hogy az, nekik milyen az egymáshoz való viszonyuk, ők hogyan támogatják egymást és mennyire tudnak együttműködni a háttérben, az nagyban befolyásolja a gyermekeik jólétét, az ő egymáshoz fűződő kapcsolataikat is.

Arra a kérdésre, hogy ők személy szerint mit tudnának tenni a jobb együttműködés kialakításáért, vállalásokat tettek. Az osztályfőnök elsőként felajánlotta, hogy ha tudomására jut olyan konfliktus, amelyet a gyerekek nem tudnak egymás között megoldani, behívja az érintett gyerekek szüleit és igyekszik elrendezni a konfliktust – a gyerekekkel együtt. Ha nem sikerül, akkor megkeres egy külsős mediátort. Az osztályfőnökhelyettes azt vállalta, hogy dicsőségtáblát fog vezetni, pozitív visszajelzéseket ad a gyerekeknek/ről. A legtöbb szülő vállalta, hogy érzékenyíti gyermekét a csúfolódás iránt: mit érezne, ha az vele történne? Őt szokták-e bántani? Többen a gyerekeknek és szülőknek is szóló közös élményprogram megszervezését ajánlották fel (kirándulás, barlangászás, sport, társasjátéklklub stb.). Há-



rom hónappal később megkerestük a segítséget kérő szülőt, aki arra a kérdésünkre, hogy vannak a gyerekek és a szülők, illetve mennyire sikerül a vállalásokat megtartani, azt válaszolta, hogy az osztályban elcsitulak az indulatok, jól érzik magukat a gyerekek. A szülők megnyugodtak, nem mutogatnak egymásra és segítőkészek.

A JELEK FELISMERÉSE ÉS JELZŐRENDSZER KIALAKÍTÁSA

Jelenleg a szolnoki önkormányzattal és tanterületi központtal együttműködésben egy szolnoki általános iskolában szeretnénk megvalósítani a mindhárom közösséggel – a gyerekekkel, a pedagógusokkal és a szülőkkel –

történő munkát. A tanárokkal az a célunk, hogy az iskolai bántalmazás és konfliktuskezelés kapcsán felmerülő kérdésekkel foglalkozva mindenki ugyanazt értse egyazon szó hallatán. A bántalmazás jeleinek felismeréséről és a jelzőrendszer kialakításáról is beszélgetni fogunk. Fontos eljárásrendet is kialakítani majd a bántalmazás kezelésére, amelyet aztán mindenki számára ismertté kell tenni. Az önkéntesen jelentkező osztályfőnökök pedig facilitatori és

konfliktuskezelési ismeretekre tehetnek majd szert.

Hosszú távon fenntartható, rendszerszemléletű változást csak a közösségépítésre és együttműködésre, illetve a csoportok közötti párbeszédre építő megoldások hozhatnak. Azzal – gondolom – mindnyájan egyetértünk, hogy sokkal jobb a megelőzésre fókuszálni, abba több időt és energiát fektetni, mint egy kialakult, netán elmérgesedett helyzetet kezelni – nem beszélve a bántalmazás során keletkezett lelki sérülésekről, amelyek akár az áldozat egész életét is meghatározhatják.

DR. FAZEKAS RITA
MEDIÁTOR, FACILITÁTOR

‘Élj zaklatás nélkül’ az elfogadás és a kommunikáció jegyében

Az egyre növekvő mértékű iskolai zaklatás az utóbbi évtized egyik legaggasztóbb jelenségévé nőtte ki magát. Görögországban 2004-ben a diákok 8,7%-a vált iskolai zaklatás áldozatává, míg 2014-re ez a szám 32%-ra nőtt. Mindez ahhoz vezetett, hogy jelenleg Görögország a 4. helyen áll Európában az iskolai zaklatások tekintetében. Jó jel, hogy a görög KMOP nonprofit szervezet zaklatás elleni kampánya rendkívül hatékonyan szólította meg a fiatal korosztályt.

A ‘Live without bullying’, vagyis ‘Élj zaklatás nélkül’ a KMOP Társadalmi Szerepvállalás és Innovációs Központ fejlesztésében és finanszírozásában megvalósuló, úttörő program a zaklatás



A KMOP 1977-ben megalakult, egyik legrégebben működő nonprofit szervezet a hátrányos helyzetű társadalmi csoportok támogatásában 40 évnyi tapasztalattal.

A szervezet kiemelkedő szakértelemmel bír a társadalmi jólét és egészség megteremtése, a munkavállalói és emberi jogok védelme, a szociálpolitikai tudományos kutatás és fejlesztés, valamint a szociális védelem terén.



holisztikus megközelítésére. A program már három éve sikerrel működik a görög Oktatási Minisztérium támogatásával.

A program fő kommunikációs eszközei:

- online platform
- mobil applikáció
- online képzési program középiskolások, általános és középiskolai tanárok, valamint szülők számára.

A szolgáltatások elsősorban a 13-18 év közötti kamaszokat célozzák meg, de elérhetők tanáraik és szüleik számára is.



Az 'Élj zaklatás nélkül' kampány azt a pozitív üzenetet közvetíti a gyerekek és a tinédzserek számára, hogy fel lehet venni a harcot az iskolai zaklatás ellen, amennyiben kommunikálnak azokkal a felnőttekkel, akikben megbíznak, és akiknek lehetőségük van segíteni. Azért, hogy minél több fiatalt elérjen, az 'Élj zaklatás nélkül' csapata 2017-2018 között ütős reklámkampánnyal rukkolt elő: „Ahol van akarat, ott van út is. Hallasd a hangod!”

Ebben az évben még tovább mentek. Az új kampány lényege a változatosság, fő üzenete pedig: „Éljünk címkék nélkül! Ha elfogadjuk egymást olyannak, amilyenek vagyunk, nem lesz tere a zaklatásnak.”

Emellett felállítottak egy csapatot a következő szereplőkkel:

- nagyköveteik (zenészek, YouTube szereplők, bloggerek, sportolók)
- önkénteseik (szakképzett pszichológusok és az információs csapat)
- támogatóik (újságírók, szponzorok, tanárok és iskolai dolgozók)

Nagyköveteik között tudhatják a

- „The Players” nevű sikeres fiúbandát,
- a You Tube szakértő „2Girls1Map” duót,
- „TheFMartini”-t, egy ismert bloggert, aki megnyerte a 2016-os év felfedezettje díját a Marie Claire Blog Awards-on,
- görög nemzeti kosárveteránokat,
- görög legendákat, a 2004-es futball Európa-bajnokság nyerteseit.

Különböző kommunikációs felületeket hoztak létre, pl. YouTube videókat, interjúkat Dr. Antonia Torrens iskolapszichológussal, aki a vezetője és a program megálmodója is egyben, valamint Instagram sztorikat és végül, de nem utolsósorban rádió- és TV-spotokat.

A nagyköveteik munkája mellett a csapat különböző kommunikációs felületeken (mint a TV, rádióspotok) is dolgozott:

– TV, rádió, spotok

TV-spotok futottak az összes görög TV csatornán fő műsoridőben két hónapon keresztül és párhuzamosan a közösségi médiában is. A spotokat a Társadalmi Felelősségvállalás Program keretében az AKMI (az egyik legna-



gyobb görög oktatási csoport) és diákjai segítségével gyártották. Ezen felül sikeres együttműködést értek el az ANT1 csatornával (a top 3 görög csatorna egyike), ahol nemcsak a reklámanyagot adják le, de tudósítanak a kampányhoz fűződő eseményekről is.

– Közösségi média posztok

Nemcsak a kampány csapattagjai, de a nagyköveteik, a szponzorai, az önkénteseik és a támogatóik közösségi média posztjai több mint két millió emberhez jutottak el.

– Sportesemények

Négy jelentősebb sporteseményt szerveztek Athénban és Thessalonikiben. A kosárlabda játékokon szerepeltek a Kosár Veteránok, az Európa-bajnok thessaloniki rendőr kosárcsapat, valamint a 2004-es legendák, a 2004-es Futball EB győztesei. Több mint 8000 diák és tanár vett részt az eseményeken, amelyek mind teljes körű média megjelenést kaptak.

– Információs pontok főbb bevásárlóközpontokban

– Szemináriumok/ tréningek

– Sajtóanyagok, média szponzoráció

A két kampány eredményei több mint kielégítőek:

- közvetlenül 5 millió emberhez jutottak el,
- a közösségi médiában mutatott érdeklődés 55%-al nőtt,
- az online beszélgetések az „Élj zaklatás nélkül” platformon 60%-al emelkedtek.

A továbbiakban is folytatják az áldozatos munkát elkötelezett önkéntes csapatukkal (KMOP-sokkal, pszichológusokkal, szociális munkásokkal) és a támogatóikkal együtt azért, hogy segíthessenek azokon a gyerekeken, tinédzsereken és felnőtteken, akiket valamilyen formában érint az iskolai és a cyber zaklatás, legyenek akár áldozatok, elkövetők vagy hozzátartozók.

IONNA MARKOU

kommunikációs igazgató





VINICZAI ANDREA

Idősekkel egy családban

Öregedőben a világ. Az ENSZ adatai alapján a világ lakosságában egyre nagyobb részt képviselnek az idősek: 2050-re kétszer akkora lehet a hatvan éven felüliek aránya, mint a kiskgyerekeké. 2050-re az európai népesség harminc-negyven százaléka is hatvan éven felüli lehet.

Régen megszokott és általános volt a többgenerációs családmódel, melynek helyét mára egyre inkább a kiscsaládok vették át. Általában külön élnek a nagyszülők, a szülők, sőt, gyakran az egyetemisták vagy a kollégista középiskolások is. Ugyanakkor az idős szülők gondozása közvetve vagy közvetlenül szinte minden családot érint. Mégis nagyon kevés szó esik arról, hogy a beteg, vagy ápolásra szoruló hozzátartozó gondozása milyen anyagi, lelki és fizikai terhet ró az érintettekre.

Az elfogadás hatalma

Az idős, sokszor betegségekkel küzdő családtagról gondoskodni komoly kihívás, amiben joggal érezhetjük azt, hogy fogalmunk sincs, merre induljunk el. Előfordulhat, hogy tehetetlennek érezzük magunkat, mert szembe kell néznünk saját korlátainkkal és azzal, hogy – bármennyire is szeretnénk segíteni – a teljesítőképeségünk, a kapacitásaink végesek. Akár arra vállalkozunk, hogy otthon ápoljuk a szerettünket, akár intézményben való elhelyezéséről próbálunk intézkedni, mindenképpen rengeteg bizonytalansággal, kérdéssel és nehéz döntésekkel fogunk szembesülni.



Ami ilyenkor segíthet, az az, ha megpróbáljuk elfogadni a helyzetet. Az elfogadás nem bele-törődés, de hozzájárulhat, hogy megtaláljuk azt a pozitívumot, amibe az elménk kapaszkodhat, és amivel elkezdhetünk lassan más-képp tekinteni ugyanarra a helyzetre: kevésbé kétségbeesetten, dühösen vagy elutasítóan. Az elkeseredés vagy más negatív érzelmek által vezérelt cselekvések a nehezünkre is esnek és nem hoznak megoldást.

Az összefogás mindig segít

Minden családtagnak megvan a maga napi dolga és feladata, így előfordulhat, hogy az idős hozzátartozó ápolása-gondozása egyvalakire marad, aki egyedül roskadozik a terhek alatt. Nehéz helyzetet teremt, ha eltűnnek a testvérek és a rokonok, sőt, tovább ront a helyzeten, ha azok, akik nem vesznek részt a gondoskodásban és semmilyen formában sem osztoznak a terheken, távolról még meg is próbálnak beleszólni, hogyan kellene helyt állni és lavírozni ebben az elképesztően sok pszichés, fizikai és anyagi teherrel járó szituációban.

A megoldás ebben az esetben is az összefogás lehet: igyekezzük úgy felosztani a gondozással járó munkát, hogy még a gyerekek is ki tudják venni belőle a részüket. Készítsünk listát a teendőkről, osszuk szét a feladatokat. Ha valaki nincs közel, mert például külföldön él, ő se bújjon ki a szülő ápolásával kapcsolatos kötelezettségek alól. Beszállhat az esetleges

ápolási költségekbe, bekapcsolódhat a döntésekbe, vagy a feladatokból, de a gondozotthoz kapcsolódó tehermentesítéséből más formában is kiveheti a részét.

A segítségkérés nem kínos

Az idős családtag ápolása rengeteg konfliktushelyzetet teremthet a gondozottal és a többi családtaggal is. Miközben a segítő foglalkozásuk rendszeresen járnak szupervízióba, ahol lehetőségük van megosztani a munkájuk során felgyülemlett nehéz érzéseket, addig azok, akik a munkájuk, az életük mellett maradnak magukra ezekkel a nyomasztó érzésekkel és döntéshelyzetekkel, az esetek jelentős részében semmiféle segítséget nem kapnak. Ezért fontos, hogy merjünk és tudjunk segítséget kérni, akár a családtagoktól, akár pszichológustól. A szakembertől való segítségkérés azért is lényeges, mert ebben a helyzetben jelen van még egy sor tabunak számító, kibeszéletlen félelemmel és rettegéssel teli kérdés: Vajon meddig él majd az ápolott hozzátartozó? Ott tudok-e lenni vele az utolsó időkben? Tudok-e majd segíteni neki? Mellette lesznek-e, amikor szükség lesz rám? Ne féljünk hát szakemberhez fordulni, de ha erre nincs lehetőségünk, mindenképpen keressünk egy jó barátot vagy ismerőst, akinek kiönthetjük a lelkünket vagy akitől támogatást kérhetünk, ha arra van szükségünk.

VINICZAI ANDREA coach, tréner

Gyöngyiék meséje

Tizenkét évesen agydaganattal műtöttek. Kivették a hipofízist, ami a női hormonokat is irányítja. Senki nem világosított fel arról, hogy nem lehet gyermekem. Nagyon családcentrikus voltam, mindig nagyon szerettem volna gyereket, testvért is. 10 éves koromban mániám volt, és viccesen mondogattam, „Menjünk, fogadjunk örökbe!”, persze, nem vették komolyan... Mikor műtét után rehabilitációra mentem a kórházba, haza nem vitt, fogyatékos babákat láttam. A nővéreknek mindig segítettem etetni és pelenkázni őket. Biztosan tudat alatt, de már akkor megfordult a fejemben, hogy nagycsaládot szeretnék. Elég hamar, tizennyolc évesen férjhez mentem azzal a szándékkal, hogy akkor minél előbb szeretnék gyereket. És amikor megtudták, mi a tervem, senki nem jött oda hozzám, hogy nem lehet.

A férjemmel leköltöztünk vidékre. Az ottani nőgyógyász mondta meg, hogy költöztünk rá egy milliót is, nagyon kevés az esély, hogy sikerülni fog. Lelkiileg iszonyatosan összetörtem. Amikor megtudtam, hogy nem lehet, akkor romlott meg a házasságunk. Kértem a férjemet, hagyjon egy kicsit békén, hadd dolgozzam fel. De erőszakos típus volt, nem érdekelt. Akkor elég erősen és sokszor megfordult a fejemben, hogy örökbe kéne fogadni. Az örökbefogadás gondolatát ugyan nem hessegette el, de jöttek a gondok, én egyre inkább eltávolodtam, s ő egyre jobban bántott engem.

Úgy éreztem, férfit az életben többé nem akarok látni.

Csak az egyházon belül találtam vigaszt. Mindig a templomban voltam. Kántorkodtam, sekrestyéztem, három falut láttunk el az atyával. Elgondolkodtam a szerzetesi életen. Később, már a férjem öngyilkossága után az egyházon belül is jöttek a problémák. Eljöttem.

Akkor találkoztam a párommal, aki most már a férjem. Nyílt lapokkal játszottunk. Mindketten a Down Alapítványnál helyezkedtünk el. Ő ott ismerkedett meg a down-szindrómával. Nálam ez nem volt újdonság, mert volt egy

downos unokatestvérem, aki, sajnos, két évesen meghalt. A férjem tudta, hogy nagyon szeretnék gyermeket, de nem gondoltam, hogy egy év együttlét után már örökbe is fogunk fogadni. Egyszer látott engem igen rossz lelkiállapotban: amikor anyukámék szomszédjában egy háromhetes újszülöttet a kezembe adtak, nagyon jó érzés volt – próbáltam tartani magam, hogy ne vegyék észre, de amikor eljöttünk, rám tört a zokogás. Elhatároztuk, hogy örökbe fogadjunk.



Este 11-kor jött a hír Messengeren, a Down-Dada Szolgálat vezetőjével írogattunk egymásnak. Rögtön elkezdtem ébresztgetni a férjemet: „Laci, kelj már, most írt az Éva, hogy van egy kisfiú, akit valószínűleg nem szeretnének hazavinni!!!!” Azt sem tudta, hogy hol van..., szerintem nem jutott el rögtön a tudatáig, miről van szó... aludt is tovább. Mi még órákon keresztül üzengettünk Évával. Semmit nem aludtam azon az éjszakán.

Másnap reggel fölkeltem a férjem. Tudta, hogy valami történt az éjszaka... Megkérdeztem, hogy érinti, azt válaszolta, hogy nem is tudja, nagyon hirtelen valami szívdobogást kezdett érezni. Hogy annyira boldog, hogy látja, én is

milyen boldog vagyok. De amíg nem láttuk Szabit, addig – szerintem – ezt a hírt nem fogta fel teljes egészében. Úgy gondolta, hogy majd én „elszórakozom” vele, nem gondolta, hogy az lesz belőle, ami lett. Az elején úgy éreztem, neki csak az a fontos, hogy én legyek boldog, korábban sosem akart gyereket.

Első alkalommal borzalmasan izgultam. Azon gondolkodtam, mit fogok mondani a szülőknek. Iszonyatosan féltam. Utolsó pillanatig bennem volt, mi lesz, ha meggondolják magukat. Ez végigkísérte azt a 15 napot. Azt éreztem, hogy ott van, és még mindig nem az enyém. Szabi feködött a kiságyban, csak őt néztem, nem is bírtam a szülőkre nézni. Olyan fájdalom volt őket látni! Azt a megrökönyödést, hogy valakinek kell a gyerekek, és nekik nem. Azt nézték, hogy odajön egy pár, aki így fel van dobva, hogy ez a gyerek az övék lehet, hogy így szeretik, még a baja ellenére is – ők meg képesek eldobni.

Volt olyan szituáció is, hogy ott, előttük sírtam. Amikor az első látogatáskor elmondták a szülők, hogy voltak a kardiológián és Szabi szívén három lyuk van, amit valószínűleg majd meg kell műteni. Még jobban éreztem, hogy ennek a kisgyerekeknek arra van szüksége, hogy teljes szívből szeressék és odafigyeljenek rá.

Már két órája ott ültünk és a vége felé, amikor már indultunk volna, megkérdeztem az anyukát, hogy felvehetném-e Szabit. Remegett a kezem. Attól az érzéstől, hogy azt a kis gyermeket, aki akár végleg az enyém lehet, először foghatom meg. Fogtam, és éreztem, hogy most van az a pillanat, amikor oda kell adnom a férjemnek, hogy ő is átérezze azt, amit én. Az ölébe fektettem, Szabi kinyitotta a szemét, és befészkelte magát a karjaiba. Attól kezdve, hogy érezte, Szabi biztonságban van a kezében, tudtam, most már 100%, hogy ő is szeretné. Ez nagyon jó érzés volt!

Pár nap múlva közölték, hogy minket választottak. Potyogtak a könnyeim, alig bírtam visszatartani. A szülők is küszködtek a köny-

nyekkel, láttam rajtuk, hogy nagyon nehéz kimondaniuk: „odaadjuk nektek, hogy fölnevelhessétek.” Mindannyian megkönnyeztük azt a pillanatot, amikor egy sorsot kellett eldönteniük. Miután elmentek, odabújtam a férjemhez és sírtam. Örömkönnyeiket. Persze, fájt látni a szülőkön, hogy milyen nehéz lehet nekik. Sírtam, a férjem is nagyon meghatódott. Hát igen, ez nagyon nehéz, mégis gyönyörű időszak volt.

Anyukáméknak úgy mondtuk meg, hogy – míg mind a ketten kimentek a szobából – a nagy tévén kivetítettem Szabi képét. „Ki ez a gyerek?” – kérdezték. „Hát az unokátok!” Látam, hogy ők is sírnak, és nagyon boldogok. Anyunak az volt az első kérdése, mikor találkozhatsz vele.

Akkor már volt három örökbefogadott kutyánk és egy aranyhörcsögünk. Anyósommal a kutyák miatt sokszor szóba került az örökbefogadás. Férjem unokatestvére esküvőjén, míg az ifjú pár fényképezkedett, mondta neki a férjem, hogy „Anyám, így!” „Már megint mit akartok örökbe fogadni?” – kérdezte. Mondtuk, hogy nem mit, hanem kit. A telefonon megmutattuk neki is Szabi képét. Az egész család nagyon megilletődött, hogy örökbe fogadunk egy Down-szindrómás kisfiút.

Mondtam anyunak, hogy megyek Szabihoz a kórházba. „Mehetek veled?” – kérdezte. A kórházban ott voltak a vér szerinti szülők és az anyai nagyszülők is. Amikor magunkra hagytak a kicsivel, anyu fölvette az ölébe, ott minden kétség elszállt, és azóta ők ketten elválaszthatatlan párost alkotnak. (...)

Az első éjszakára örökre emlékezni fogok. Szabi megérezte, hogy más környezet, más emberek vannak vele, egész éjjel sírdogált. Lefeküdtem a kanapéra, felvettem a karomba, így nyugodott meg. Átvehette az én szívdobogásomat, és attól kezdve nem volt vele baj.

Mindig megtartjuk a születésnapját, kap ajándékot. Most már olyan természetes, de az első születésnapja nagyon érdekes volt. Olyan jó érzés volt, hogy 1 éves és itt van velünk. Egy éve még azt sem tudtam, hogy létezik. Igazából a szeptember 19. a nagyobb évforduló, amikor elhozták hozzánk. Mindkettőnél van torta, sőt, most már a szív-műtét napot, január 9-ét is megünnepeljük.

Ahogy telnek az évek, annál jobban imádom, és annál jobban szeretem. Egyre biztosabb vagyok a döntésemben, hogy igen, jól csináltam. Mindig valamivel előrébb lépünk.

Hogyan változott volna meg az életünk, ha épet fogadunk örökbe? Az életemet már nem tudnám Szabi nélkül elképzelni. Biztos, hogy rossz látni, ha valaki jobban fejlődik, mint ő. Hogy más ügyesebb. Ő is ugyanúgy meg tudja csinálni, csak mégsem olyan hatékonyan, és ez fájdalmas. De már nem tudnám elképzelni az életemet egészséges gyerekekkel. Egy Down-os kisteső gondolata foglalkoztat. Valószínűleg azért, mert nagyon sok rossz tapasztalat van az egészséges örökbefogadásokkal: sokan ahogy betöltötték a 18 évet, visszamentek a vér szerinti szülőkhöz és már nem fogadják el az örökbefogadókat. Az én gyerekeim, szerintem, sosem fog visszamenni. És én valahogy ebben bízom a leginkább, abban, hogy nekem ezt nem kell átélnem.

Azt mondanám, ha valaki megteheti, hogy el

tudja fogadni, én biztosan tanácsolnám sérült gyermek örökbefogadását. Mert egy sérült gyermek egészen más. Másképp hálálja meg azt, amit teszel vele, mint egy egészséges örökbefogadott. Hogy hálálja meg? Olyan nehéz megfogalmazni. Én belülről érzem. Anyyira szeret minket! Nem állnék készen egy egészséges gyerek örökbefogadására. Félnék, rettegnék attól, hogy nem fog ugyanúgy szeretni engem.

Ha előlről kezdeném, biztos, hogy így csinálnám. Megérett bennem a döntés, hogy szeressem őket és ennek tudjam be: azért, hogy – egyrészt – segítsék rajtuk, másrészt pedig, hogy szerető családot teremtsék nekik. És ha valaki magában el tudja fogadni, hogy nem vér szerinti a gyermek, akit örökbe fogad, plusz még azt is, hogy sérült, biztos, hogy azt mondanám: CSINÁLJA, MERT MEGÉRI! Most is kamatozik: ahogy rám mosolyog, ahogy átölel, ahogy puszi, ahogy simogatja az arcomat.

KOVÁCS HORVÁTH GYÖNGYI, KÖRNER JUDIT



Angyali Csomagküldő Szolgálat

ACSSZ 2019.

Angyalként lenni menő!

A NOE idén 14. alkalommal indítja útjára Angyali Csomagküldő Szolgálatát

Angyalkaink sok rászoruló NOE tagcsaládot örvendeztetnek meg évről évre az ország egész területén **karácsonyi szeretetsomag** küldésével, amit ezúton is hálás szívvel köszönünk! Legyen idén is **menő**, hogy **Angyalként**, névtelenül segítünk más nagycsaládon, csillogó gyerekszemeket varázsolva az asztal köré a szeretet ünnepén!

Olyan jólelkű családokat keresünk, akik örömmel segítenének az ACSSZ munkájában, és vállalják egy másik család karácsonyi megajándékozását.

Csapatépítés az ACSSZ segítségével: Várjuk segíteni szándékozó munkahelyi- és osztályközösségeket, sportegyesületeket jelentkezését, ahová tartoztok. Kérünk Benneteket, említsétek meg szűkebb- és tágabb környezetetekben a NOE szeretetsomagot. Ha közösségek néhány tagja egy-egy aprósággal hozzájárul egy közös csomag összeállításához, nemcsak egy családnak szereztek örömet, hanem közösségek is még jobban összefonódnak.

A tapasztalat azt mutatja, hogy a segítségkérő családok leginkább sok helyen felhasználható utalványnak, tartós élelmiszernek, édességnek, játéknak, könyvnek, meleg ruhának örülnek.

Az **Angyalkok** jelentkezését 2019. december 10-ig a szolanics.zsuzsanna@noe.hu e-mail címre várjuk, tárgya: **ACSSZ 2019.**

Bővebb információt a honlapon (www.noe.hu) találsz!



TÓTH GÁBOR

Mit és hogyan egyek?

A tudatos táplálkozás oszlopai, avagy hogyan szoríthatóak vissza a betegségek?

A tudatos táplálkozásnak komoly megelőző, egészségvédő szerepe van. A statisztikák szerint korunk megbetegedéseinek legalább 50%-a visszaszorítható lenne helyes étrenddel, de a betegségek akár 85%-a is összefügghet valamilyen módon az étrenddel bevitt anyagokkal. De mit is nevezünk helyes étrendnek és – mindenekelőtt – mit is jelent egyáltalán ez a szó: „élelmiszer”? Ismerkedjen meg írásunkban az egészséges táplálkozás alapelveivel, hogy megőrizhesse egészségét! *Mit együnk reggelire, ebédre, vacsorára és mikor igyunk?*

Az elhízással foglalkozó legfrissebb jelentés szerint az Európai Unióban a magyarok a legkövérebbek, hiszen a lakosság közel 30%-a elhízott. Az okok között keresendő, természetesen, a túl sok szénhidrát és zsír, valamint a túl kevés zöldség és gyümölcs fogyasztása, ezeken túl meglepő módon a túlzott alkoholfogyasztás is szerepet játszik. Az **elhízás** nagy terhet ró a szívünkre is.

Tegyünk magunkért tudatos táplálkozással – tanuljuk meg mit és hogyan együnk.

Idősebb korban gyakran megjelenik a **2-es típusú cukorbetegség**, melynek fő oka a sejtek inzulinnal szembeni fokozott ellenállása, rezisztenciája. Az inzulinrezisztencia csökkenthető, ha rendszeresen mozgunk, amivel a vércukorszint normalizálódik, a cukoranyagcsere egyensúlya könnyebben beáll, a sejtek pedig ilyenkor hatékonyabban képesek felvenni az éltető szőlőcukrot.



Nemcsak **szív- és érrendszerünk**, hanem az **ízületeink és csontjaink** is megérzik a hiányos táplálkozás következményeit. Keveset gondolunk arra is, hogy a sok szénhidrát és zsír fogyasztása mellett kevés a szervezetünkbe táplálékkal bevitt, **szabályozó vitamin és ásványi anyag**. Ezek hiánya a bőrünkön is jelentkezik.

A probléma tehát kettős: a **bőrszövetet rossz irányban befolyásoló anyagok túlsúlyban vannak, míg a védő komponensek jellemzően hiányoznak**.

Mit nevezünk valódi élelmiszernek?

Élelmiszernek nevezünk minden olyan növényi, állati és ásványi eredetű anyagot, amely nyers vagy feldolgozott állapotban emberi fogyasztásra alkalmas. A valódi, egészségvédő élelmiszer a „**fogyaszthatóságon**” túl egyben **optimális tápanyagösszetételt, könnyebb emészthetőséget, megfelelő felszívódást és beépülést, valamint a kiválasztó szervek tehermentesítését** is jelenti. A helyes táplálkozás hatékonyabbá teszi a mentális, szellemi funkciókat is: segíti a jó felfogó- és döntésképeséget, illetve a memória megtartását, mindeközben megfelelő közérzetet, frissességet, „jó életérzést” is kölcsönöz a szervezetnek.

Sajnos, nem minden élelmiszer felel meg az előbb felsorolt kívánalmaknak, ezért is kell elkülönítenünk az ún. **egészségvédő élelmiszerek csoportját** az emberi fogyasztásra alkalmasnak minősülő „élelmiszerek” tárgykörén belül. Fontos azonban tudni, hogy egy-egy élelmiszer nem mindenki számára „optimális” vagy egészséges, hanem egyedileg kell megoldani az étrend összeállítását.

A helyes étrend az **egészségvédő élelmiszerek megfelelő párosításából** tevődik össze. Az egészségvédő táplálkozás pedig a helyes étrendet és a megfelelő étkezési szokásokat fogja egybe. Ez utóbbi az étkezések **rendszerességét**, idejét és módját, az elfogyasztott étel mennyiségét, a rágás milyenségét vagy éppen az evés közbeni lelki állapotot jelenti. Mivel mindezen tényezők domináns szerepet kapnak egészségünk szempontjából, érdemes átgondolni a legfontosabb és legalapvetőbb táplálkozási elveket.

Étkezzünk minél **változatosabban**, vagyis minél többféle nyersanyagból állítsuk össze étrendünket. Legyünk nyitottak újabb ötletekre is, szerezzünk meglepetést a családnak újfajta ételekkel. Ne kötődjünk megszokásokhoz, tradíciókhoz, hiszen ezen a területen a fejlődés alapja az újabb dolgok iránti fogékonyság. Ne legyenek előítéleteink az újdonságokkal szemben, kóstoljuk meg, mielőtt véleményt alakítunk ki róluk.

Tudatos táplálkozás – Milyen ételeket kerüljünk?

Kerüljük a zsíros, nehéz ételeket, használjunk inkább hidegen sajtolt olyan növényi olajokat, amelyekben emésztést segítő lecitin is található (pl lenmagolaj, olívaolaj). Bár ez utóbbi javaslat sokszor kerül elő, mégis a hazai – főként vidéki – lakosság még mindig 30-50 %-ban sertésszírt és libasírt fogyaszt. Általános használatra legjobb a hidegen sajtolt olaj, ezen belül is az olívaolaj (sajnos, a napraforgótáblákat vegyszerezhetik, így ennek az olajnak a vegyszer-szennyezettsége is magasabb lehet).

Az ételeket csak **kevés sóval** ízesítsük; naponta összesen egy teáskanálnyi konyhasó fogyasztható. Az élelmiszerekben „rejtett” só is található, ami hozzáadódik a napi sóbevitelünkhöz (pl.: kenyerek, péksütemények, tésztafélék, savanyúságok stb.) A megengedett napi 5 gramm (1 teáskanálnyi) konyhasó helyett nem egyszer ennek 2-3-szorosát is elfogyasztjuk, ami számos keringési, vízháztartásbeli és egyéb probléma alapja lehet.

A rendszeres édességfogyasztást a szakemberek a **cukor káros** hatásai miatt nem javasolják. Egyrészt le kell csökkentenünk a hozzáadott cukor mennyiségét, másrészt természetes helyettesítőket érdemes beiktatni. Ilyenek az edesebb gyümölcsök, aszaltványok (mazsola, füge, datolya) és a méz. A természetes édességek reggelibe való beépítése némileg visszaszorítja az édességek kívánását a nap folyamán. A cukor helyettesítésére stevia, nyírfacukor, eritritol, fruktóz, illetve alternatív cukorhelyettesítő bioszirupok használhatók.

Mi lehet segítségünkre az egészségünk megőrzésében?

A **nyers gyümölcsök és zöldségfélék** kiemelt szerepet kapnak az étrendben. Vitamin- és ásványianyag-tartalmuk segíti a szervezet és a szellemi működés regenerációját. Betegségmegelőző szerepük részben az **antioxidánsok** (C-vitamin) és **színanyagok** (P-vitaminok) hatásaival magyarázható. A barna kenyér és a gabonapelyhek szintén a javaslatok között szerepelnek értékes B-vitamin és rosttartalmuk miatt. A barnarizs köreteként való alkalmazása az előbbiekhöz hasonlóan jótékony hatású.

A színes zöldségek **sok, káros gyököt semlegesítő antioxidáns** tartalmazhatnak, ezen felül a **sötét színű bogyós gyümölcsök, illetve ezek szárítottanyagai, főleg az őrlött magjuk jó-**



tékony hatású lehet. Éppen ezért a **védő étrendi tényezők** között az újabb kutatások a **növényi színanyagok** a bioflavonoidok, polifenolok és egyéb bioaktív, „intenzív vitaminhatású anyagok” hatásai emelhetők ki. Az első hazai és külföldi kutatások a **pirosszőlő héjának** és magjának anyagait vizsgálták, melynek vegyületei a hatékony antioxidánsként ismert aszkorbinsav és retinol (C- és A-vitamin) hatásait is messze túlszárnyalhatják!

A flavonoidok **gyulladásgátló, daganat elleni, vírus elleni, baktérium és parazita elleni, valamint értágító hatásúak.** Antioxidáns hatásuk révén **gátolják a „rossz” koleszterin és a sejtmembránok oxidációját,** valamint csökkentik a vér alakos elemeinek, különösen a vörsejtek összecsapódását az erekben.

A **rendszeresen, hasonló időközökben történő étkezés** során a szervezet előre fel tud készülni a következő táplálkozási periódusra. Aki meghatározott, előre tervezett időszakokban eszik, az adott időpont elérkeztekor érezni fogja a szervezet „készülési jeleit” (éhségérzet). A rendszertelenség egy ideig csak átmeneti, később maradandó emésztőszervi és egyéb károsodáshoz vezethet. A véletlenszerű étkezési ritmus az emésztőnedvek összetételének megváltozásához és a vércukorszint gyakori ingadozásához vezet. Az ilyen életvitel sajnos leépíti a szervezetet, és egy idő után a precíz, rendszerességre alkotott emberi szervezet többé nem képes tolerálni a kilengéseket (gyomor- és bélbántalmak, keringési zavarok, diabéteszes szövödmények stb.). A szomorú következmények megfigyelhetők a több műszakos vagy a megszokott étkezési időkhöz nem alkalmazkodóan rugalmas munkarendet követő embereknél. Mindezek fényében válik érthetővé, miért szerepel a Bibliában is a következő idézet: „Boldog vagy te ország, kinek a te királyod nemes ember, és a te fejedelmeid idejében esznek, a test erejéért, és nem az italért.” (Prédikátor könyve 10. fejezet 14. vers)

Az étkezések számát illetően **legalább a napi három étkezés** javasolható, amely – ha az összetétel és a mennyiség is optimális – kielégíti a szükségleteket. Az étkezések között 4-6 órás szüneteket érdemes tartani, hogy a gyomor elvégezhesse munkáját. A mennyiség elosztásával kapcsolatban egy régi bölcs mondást lehetne idézni: „A reggelidet ne oszd meg senkivel, az ebédet oszd meg felebarátoddal, a vacsorát pedig add az ellenségednek.” Vagyis optimális esetben a **reggeli** a legnagyobb mennyiségű, főként szénhidrátot (gabonák, aszaltványok, méz), vitamint, ásványi anyagot (gyümölcs- vagy zöldségfélék), kevés zsiradékot (olajos magvak) és bőséges folyadékot tartalmaz, ez utóbbit étkezés előtt (felkelés után) javasolják. Reggel a szervezetnek e tápanyagokra van leginkább szüksége. Az **ebéd** fehérjében és zsiradékban gazdagabb főtt ételeket tartalmaz – természetesen – nyers zöldségsalátával kiegészítve. A **vacsora** többnyire könnyen emészthető, nem megter-



helő étkezést jelent: pirítós, zsírszegény termékek, főzelékfélék, joghurt, gyümölcsök. A folyadék fogyasztását az étkezések közötti órákban érdemes beiktatni, ez napi 6-8 pohár víz bevitelét jelenti.

Fontos még, hogy mindig együnk *nyugodtan*, nem kapkodva, kényelmes körülmények között, hiszen ilyenkor az emésztés is hatékonyabb. Végül érdemes kiemelni, hogy az egészségvédő táplálkozás a szeszes italok és serkentő hatású élvezeti szerek háttérbe szorítását, ill. kiiktatását is elérendő célként jelezni meg.

TÓTH GÁBOR

okleveles élelmiszeripari mérnök és táplálkozáskutató

Oldalai: www.etelem.hu; www.egeszseghirnok.hu; www.tudomanyeseletmod.hu; www.ementesovezet.hu

A nagyszülők egészségéről a korszerű

Az egészség fogalma nem csupán az ismert betegségek hiányát, hanem testi, szellemi, szociális és lelki egyensúlyt jelent (WHO)

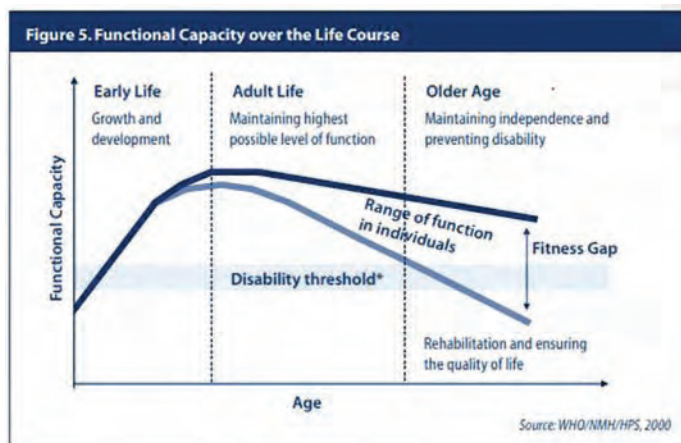
A modern társadalmakban az átlagéletkor kitolódásával a hosszabb aktív életvitel iránti igény is felerősödött. A geriátria, azaz az idősgyógyászat, az időskedés fogalmát 60-75 éves korig kibővítette, csak 75 felett beszélünk idősekről, (85 felett nagyon idős kor, 90 felett aggkor, 100 felett matuzsálemi kor kifejezések is használatosak).

A 60 alattiak a középkorúakhoz tartoznak, és ma már 45-ig mindenki hivatalosan is fiatalnak számít. Tehát 3-4 generáció egyidejű jelenléte egy családon belül nem ritkaság. Ebből adódik, hogy figyelniük kell egymásra és tudniuk kell, hogy mikor ki hogyan segíthet legjobban. Míg a középkorú vagy időszülőkre az unokákkal kapcsolatban sok feladat hárul, az idős vagy nagyon idős családtagokra a fiatalabbaknak kell odafigyelniük, hogy aktivitásukat, önálló képességüket minél tovább megőrizhessék. Ez mindenki életében az egészségtől elválaszthatatlan időszak.

A normál időszedési folyamatok jellegzetessége, hogy az egyedileg, programszerűen zajló, sejt, szövet, szerv, szervrendszer szintű időbeni változások az élettani folyamatokat csupán beszűkítik, de mindenkor homeosztázisuk, vagyis a belső működések dinamikus egyensúlya megmarad. Minden olyan változás, mely a homeosztázist károsítja, kóros adaptációt okoz: pl. az érfalak egyre merevebbé válásából, a rugalmasság elvesztésével magas vérnyomás lép fel, mely kezelés nélkül a szív, az agy, a vese vérrellátását befolyásolva végzetessé válhat (szív-izom-infarktus, stroke, veseelégtelenség stb.) Ezek korai felismerése meghatározza a befolyásolásuk lehetőségét, az időben megkezdett readaptációt (ebben az esetben a gyógyszeres kezelést és gondozásba vételt), ami módot ad a korábbi életvitel fenntartására.

Az időszedés és időskor nem kezelhető egységesen, az egyedi időszedés a normál és a kóros elváltozások sokféleségét produkálja. A geriátria legnagyobb kihívása éppen az egyedi normál változások és a velük kapcsolatos kóros folyamatok kombinációinak szakszerű felismerése, szükség szerinti ellátása. A WHO erre vonatkozó ábrája jól szemlélteti a működési tartalékok egyedi különbözőségét az életkor szerint. Az egyedi különbségek száma az időszedéssel nő. Ezért van óriási jelentősége az állapotváltozás korai felismerésének.

Elsőként vegyük a magas vérnyomást, mely a 60 éven felüliek 70%-át érinti és nagyon sokáig tünetmentes lehet, de rejtett előjeleire figyelve, sok bajt megelőzhetünk. Közismerten fejfájás, szédülés lehet az első tünet, de látásromlás, aluszékonyság, fáradtságérzés, a gondolkodás lassulása, a koncentráció képesség csökkenése, a memória romlása mögött is kezeletlen vagy rosszul beállított hypertonia állhat, mely ebben a korcsoportban már jelentős generalizált érlelmeszesedéssel együtt lép fel. Hamarosan szív-táji fájdalom, rendetlen szívverés, nehézlégzés, lábdagadás, azaz szívégtelenség következik, végül a stroke (agyembólia vagy agyvérzés) valamelyik formája lép fel, amely rokkantsághoz vagy azonnali halálhoz is vezethet, de a szívinfarktus vagy kamrai szívritmuszavar is végzetes lehet. **Ma már minden háztartásban alapvető felszerelés egy jó vérnyomásmérő, aminek gyakori használata a hosszú, aktív élet egyik titka. A magasvérnyomás-érték azonnal teljes körű szív-érrendszeri és anyagcsere kivizsgálást tesz szükségessé,**



Jelenleg a megbetegedési (és halálozási) statisztikákat a szív-érrendszeri kórképek és a rosszindulatú daganatos folyamatok vezetik.

mert a kezelőorvosnak a bonyolult, egyénenként másként zajló időszedési folyamatok összességét kell figyelembe vennie. Ami a szomszéd néninek (vagy bárki másnak) jó, nekünk lehet, hogy kifejezetten káros, mert az öregedés élettani folyamatai egyéni variációban zajlanak!

Szorosan kapcsolódik ehhez a diabetes, ami szintén népbetegség és szintén érlelmeszesedést fokozó állapot. **Minden 5. felnőtt hazánkban is, mint a jóléti államokban, cukorbeteg. Ez többnyire 60 éves korig már kiderül, de a helyes életvitel, vagyis a diéta, a gyógyszeresedés, injekciós nagy odafigyelést igényel, ebben a családtagok sokat segíthetnek.** Az utóbbi években igen korszerű új antidiabetikumok kerültek forgalomba, melyek nem okoznak kórosan alacsony vércukorszinteket: nincs hypoglycaemia-veszély, s e szerek egyúttal kardioprotektívek is, tehát a cukorbetegségben gyakori szívégtelenségtől is védnek, így a diabeteszes betegek átlagéletkora is nő. Jól beállított vércukorszinten nem szükségszerűek a diabetes rettegett szövödményei: a szem-, vese-, végtagi érkárosodások okán vagy a polyneuropáthiás fájdalmak miatti rokkantná válás. Ebben a családtagok szerepe óriási lehet. Nagyon fontos azonban a szeretetteljes, tapintatos közreműködés, mert állandó szekírozással semmi eredmény nem érhető el.



DR. BLASKOVICH ERZSÉBET

idősgyógyászat szerint

Már az eddigiekből is következik, hogy idős korban halmozódnak a betegségek, és egyidejű fennállásuk a gyógykezelést igen bonyolulttá teszi. A hypertóniás, érelmeszesedéssel küzdő, diabeteses beteg még önellátó lehet, sőt, családon belül is sok feladatot vállalhat, de legkésőbb 70 éves kor körül az addig egészségesnek gondolt személyeknek is megjelennek a mozgásszervi degeneratív elváltozások, amelyeknek fokozódása az önellátást is veszélyezteti. Ekkor már a nagyszülő szorul segítségre, kevésbé tud unoka-felügyeletet vállalni. A csont-ízületi elváltozások veszélye speciális vérvételi és radiológiai vizsgálatokkal szintén felmérhető, ezekre reumatológiai szakrendeléseken keresztül juthatunk el, pl. csontsűrűség-vizsgálatra a rettegett osteoporosis okozta combnyak- és más csonttörések megelőzésére. **A speciális gyógyszerek mellett gyógytorna és gyógyfürdőkezelésekre is szükség lehet az ízületpótló protézisek szükségességének megelőzésére.** Makacs végtagfájdalmak esetén mielőbb forduljunk szakorvoshoz.

A rosszindulatú daganatos betegségek a fiatalokat sem kerülik el, de halmozódásuk az idős korra jellemző. **Ma már az időben felfedezett rákbetegségek sem tekinthetők halálosaknak, a krónikus betegségek csoportjába kerültek, mert sokféle módon gyógyíthatók, és folyamatos gondozás mellett kiújulásuk megakadályozható. A rák klasszikus esetben alattomosan kezdődik, nem vesszük észre, ezért szorgalmazza az egészségügy a szűrővizsgálatokat, az étvágy-, testsúlyváltozás figyelését, csomók, vérzés megjelenésekor az orvoshoz fordulást.** Sajnos, még ma is találkozunk elhanyagolt, kifehélyesedett mellrákkal, vagy súlyos vérszegénységgel érkező beteggel, aki addig nem akart kórházba kerülni. A családtagok szerepe igen nagy abban, hogy a szűrővizsgálatokra még tünetmentes állapotban mindannyian elmenjenek. Tünetek esetén, mint fogyás, gyengeség, fáradékonyság, depresszió, nagyon gyorsan orvoshoz kell fordulni.

Ugyanez vonatkozik a szenvedélybetegségekre is. Nagyon nehéz a kóros mértékű elhízás, dohányzás vagy alkoholfogyasztás elleni mindennapos küzdelem, s ebben fiatalok, idősek egyaránt érintettek. A drogfüggőség idősek között ritka. A kábítószerre végzetesen rászok(tat)ott fiatalok ugyanis nem öregszenek meg (ld.: a fiataalkori halálozás okai között).



A gondozást végző orvosok sikertelenségi rátája a szenvedélybetegknél a legmagasabb. Ugyanez a családokat is mélyen érinti, itt az egyedül járható út a szülői odafigyelés, az időbeni észlelés, a gyanú leghalványabb jeleire történő reagálás, kivizsgálás.

Az idősek táplálkozási gyakorlatára jellemző az édesség-kedvelés és a minimális folyadékbevitel. A zöldségek, gyümölcsök puffadást okozó hatása, a húsételek nehezebb rághatósága miatt főzelékek, apróra vágott rakott ételek mellé bélgázkötő emésztésszávitók javasoltak, valamint napi minimum 2 liter folyadék kötelező (leves, ivóvíz vagy tea formájában)! A szomjúságérzés elvesztése természetes folyamat, ám a kiszáradás a veseműködés csökkenésén keresztül zavartsághoz és a többi szerv leállásához vezet.

Mint a WHO is hirdeti, a testi egészség mellé a megfelelő szellemi funkció, a szociális biztonság és a lelki élet (pl. a vallásgyakorlás) összhangja is szükséges. **A családban élő időseket az elmagányosodás depressziós háttérű demenciához nem érinti, de tudni kell, hogy a szeretet utáni vágy idős korban erősödik.** Nagy tapintat, kedvesség, türelem szükséges a nagyszülők, dédszülők ellátásához, különben az utolsó időszakot sértődés, harag keseríti meg. A munkaképesség elvesztése minden

kiben megélhetési szorongást, frusztráltságot vált ki, de alacsony nyugdíj esetén a lehetséges szociális ellátást érdemes igénybe venni. Nagyon jó szorongásoldó a vallásgyakorlás bármely formája, pl. a médián keresztüli szentmisehallgatás. A családtagokkal együtt végzett ima nagy lelki erőt és békességet ad az időseknek és a fiatalabb családtagoknak is.

Kalkuttai Szent Teréz Anya szavai szerint: „Az a család, amelyik együtt imádkozik, együtt is marad”.

DR. BLASKOVICH ERZSÉBET,
belgyógyász, kardiológus, geriáter szakorvos



Otthon vagy intézetben...

Bere Kitti vagyok, idén végeztem a Nemzeti Közsolgálati Egyetem közigazgatás-szervező alapképzésén. Szakdolgozatom témája az időskorúak ellátásának jellemzése volt, amelynek középpontjában a család szerepvállalása állt az idős hozzátartozó gondozásában. Témaválasztásomat leginkább az motiválta, hogy több éven keresztül én is részt vettem nagyszüleim gondozásában, ezáltal tapasztaltam azt, hogy ez a feladat milyen nehézségeket róhat egy család vállára.

Annak érdekében, hogy részletes képet kapjak a gondozó családok helyzetéről, kérdőíves kutatást végeztem, amelyben a gondozás lehetséges következményeit, felvállalásának, illetve elutasításának okait, illetve a mai társadalom időskoráról való jövőbeli elképzelését kutattam.



Egyre inkább azt tapasztalhatjuk, hogy a legtöbb ember életében elérkezik az a pillanat, amikor is idős hozzátartozójának ápolásában kell részt vennie. A családtagokat általában villámcsapásként éri a feladattal való szembenézés kényszere. Rendkívül fájó megtapasztalni azt, hogy az idős hozzátartozó az egészségügyi állapotának romlása miatt a továbbiakban már nem képes önmaga ellátására, hogy a gondozott állapota visszafordíthatatlan, és a család tehetetlen ebben a helyzetben. Az időskor minden egyes ember életének részét képezi, az élet ezen állomása legtöbbször azonban nehézségekkel teli időszakként írható le, amely nagy mértékben különbözik az addigi élet során bekövetkezett eseményektől. A család a gondozást többnyire nem saját elhatározásból vállalja, hanem a lehető legváratlanabb módon találja magát azzal szemben, hogy az idős családtag már folyamatos segítségnyújtásra, illetve támogatásra kényszerül.

Otthoni ellátás

A hazai tapasztalatokat megfigyelve az idősek túlnyomó része saját otthonában kap ellátást, ami azt jelenti, hogy a legtöbben nem veszik igénybe a tartós bentlakásos otthon lehetőségét. Ebben az esetben azonban a legnagyobb, és egyben legnehezebb szerep a családra hárul. Nyilvánvaló, hogy mind az otthoni gondozás, mind az idősek otthona mellett és ellen is szólnak érvek. Azonban amikor a család abba a döntési helyzetbe kerül, hogy e két lehetőség közül kell választania, különböző

szempontokat is mérlegelnie kell, és elsődlegesek lehetnek a gondozó család életkörülményeiben jelentkező változások, illetve nehézségek.

A gondozási folyamat során ugyanis a leggyakoribb nehézség a feladatok egyenlőtlen eloszlása miatt a családon belül keletkező konfliktusok kialakulása, továbbá a gondozás jelentette anyagi nehézségek felmerülése. Itt elsősorban arra kell gondolni, hogy a család számára jelentős költségek adódhatnak a megnövekedett gyógyszerelésből, a rendszeres vizsgálatokon történő megjelenésből, vagy akár a különböző kezelésekből, amelyek reményt nyújtanak a beteg családtag állapotának javulására. Ezeket a többletköltségeket ugyanis az idős emberek sok esetben saját jövedelmükből már nem tudják fedezni, ezért mindenképp a család pénzügyi támogatására is szorulnak.

Mindezek mellett a családnak számolnia kell azzal a ténnyel is, hogy a gondozást végző személy kieshet a munkaerőpiacról, ugyanis sok esetben egy önmagát ellátni nem képes ember teljes körű gondozásra és napi felügyeletre van utalva, ezért a gondozást végző családtag akár a munkáját is feladni kényszerülhet. Ha valaki ilyen feladatot vállal magára, akkor szembesülnie kell azzal, hogy a gondozott családtag előtérbe helyezése miatt elveszíti szabadidejének nagy részét, kevesebb idő jut kapcsolódásra, a baráti kapcsolatok ápolására. Az idős hozzátartozót gondozó nem tud a többi családtagjára kellő időt fordítani. Emellett érzelmileg is komoly megpróbáltatást

okozhat, ha a beteg szülőt saját gyermekének kell ellátnia, etetnie, fürdetnie és minden fontos helyzetben akár helyette döntenie is. A szülő-gyermek kapcsolat teljesen átfordulhat, ugyanis amit korábban a szülő tett meg gyermekéért, azt ebben a helyzetben a gyermeknek kell megtennie a szülőjéért. E tények mindegyikével szembesülhetünk a gondozás során, ezért mindenképp meg kell fontolni, hogy milyen mértékben vagyunk képesek ezt magunkra vállalni, illetve hogy az életkörülményeink mennyiben engedik meg a feladat felvállalását.

A korábban említett nehézségek azonban nem indíthatnak arra, hogy minden esetben zárkózzunk el az otthoni ápolás lehetőségétől. Ugyanis azt is figyelembe kell vennünk, hogy az idős családtag életkörülményeiben történő változások komoly visszaesést okozhatnak az egészségügyi állapotában, hiszen az időskorúak már jóval kevésbé képesek új környezethez, másokhoz való alkalmazkodásra, valódi drámaként élik meg, ha kizökkentik őket megszokott életükből és el kell hagyniuk szeretett otthonukat.

Intézeti ellátás

Viszont ha családtagunk az egészségügyi állapotánál fogva gyakorlatilag 24 órás felügyeletet igényel, vagyis önmaga már a minimális szükségleteinek a kielégítésére sem képes, akkor ne féljünk megtenni azt a lépést, hogy szakemberekre bizzuk családtagunk ápolását. Az egész napos odafigyelés és segítségnyújtás nemcsak rendkívül megterhelő, hosszabb



BERE KITTI

távon nem is elviselhető, jelentős áldozatok meghozatalára kényszerítheti a gondozást végző családtagot. Alternatívaként jelenhet meg, hogy családon kívüli több személy segítségét vesszük igénybe. A gondozó család azonban sok esetben tart attól, hogy a rendelkezésre álló szolgáltatók nem nyújtanának megfelelő segítséget számukra, illetve büntudatot éreznek, ha mások segítségét kérik.

Házi segítségnyújtás

A házi segítségnyújtás igen sokat segíthet a család számára, hiszen a napi szinten megjelenő feladatok egy részét ezáltal át tudjuk adni a gondozást ellátó, szakképzett személynek, így az ápolás jelentette terhek megoszlanak, miközben az idős családtag az otthonában kap ellátást. Ahogy azt korábban is említettem, ez azért is elsődleges szempont, mert az idősek már kevésbé képesek más emberekhez, új környezethez alkalmazkodni. Ha úgy érezzük, hogy nem bírjuk tovább a napi nehézségeket, ne féljünk segítséget kérni, hiszen ez még nem jelenti a feladat ellátásának elutasítását.

Az időseknek nyújtott gondozás mai helyzetét megvizsgálva elmondható, hogy legtöbbször az idős családtag otthonában megvalósuló ápolás mellett döntenek a kötelességtudat, illetve az idős személy iránti érzelmi okok miatt. Persze van olyan helyzet is, amikor a család elzárkózik a gondozástól, külső személyekre bízva azt, amit sok esetben időhiány, illetve az idős családtagtól való jelentős távolság magyaráz. Mégis azt mondhatjuk, hogy manapság egyre többen értenek egyet azzal, hogy a fel-

nőtt gyermeknek kötelessége a beteg szüleiért való gondoskodás, vagyis, ha a szülő felnevelte a gyermekét, akkor a gyermeknek ebben a nehéz helyzetben igenis kötelessége a segítségnyújtás.

Az idősgondozás jelentősége

Az időskor és a vele együtt járó terhek olyan kérdéskör, amely nem csak az előtte álló korosztályt, hanem a fiatalokat is egyre inkább foglalkoztatja. Közismert tény, hogy a társadalmon belül az idős emberek, közülük pedig a segítségre szoruló aránya évről évre növekszik. Ezek a tények minden ember számára rendkívül elgondolkodtatóak, többnyire azért, mert a fiatalabb generáció leginkább az otthoni gondozást preferálná arra az esetre, ha az időskor elérésével ápolásra szorulna.

Tehát, az idősgondozás egyre nagyobb jelentőséggel bír nemcsak manapság, hanem a későbbiek során is rendkívül nagy hangsúlyt fog

kapni. Az idősebb korosztály, éspedig az 50 év felettiek többsége már sokkal inkább a család tehermentesítését venné figyelembe akkor, ha időskorában segítséget igényelne. Ez azzal magyarázható, hogy az idősebbek valószínűleg már találkoztak életük során az idősgondozás miatti nehézségekkel, lelki megpróbáltatásokkal, ezért semmiképp nem várnák el a családtagtól az időskori ápolásuk, gondozásuk okozta teljes teher vállalását.

Türelem, odaadás, szeretet

Fontos, hogy bárhol is döntünk, ne érezzünk büntudatot akkor sem, ha másoktól kérünk segítséget, a családon kívüli személyek munkáját vesszük igénybe. Csak az a lényeg, hogy idős hozzátartozónk számára biztosítsuk a megfelelő gondozást életének ezen szakaszában, nem utolsó sorban pedig türelmet, odaadást és szeretetet mutassunk feléjük a számukra amúgy is nehezen megélhető időszakban. Gondoljunk arra, hogy időskorba lépve a család válik a legfontosabb kötelékké, már csak a családtagok jelenthetik a legnagyobb támaszt, ezért semmiképp se zárkózunk el ettől a feladattól, még ha csekély mértékben is, de lehetőségeinknek megfelelően vegyük ki részüket belőle. Úgy gondolom, elengedhetetlen, hogy a családon belül mindenki a saját módján szerepet vállaljon ebben, azért, hogy idős hozzátartozónk élete hátralevő részében még számos boldog pillanatot megélhessen.

BERE KITTI



APRÓHIRDETÉS APRÓHIRDETÉS

Szállítás-fuvarvállalás

NOE-ban leinformálható, a Titkárságnak régóta dolgozó, megbízható fuvarozó személygépkocsival munkát vállal magánszemélyeknek, illetve cégeknek, alkalmanként vagy rendszeres megbízásra.

Bel- és külföldi személyszállítás, gyermekek iskolába szállítása, futárszolgálat, anyagbeszerzés, áruterítés, postai ügyintézés. NOE tagoknak kedvezmény!

☎ 20/935-4600 Pfeil István

e-mail: pfeilistvan@gmail.com

Homok, sóder, murva, beton, termőföld szállítását 5 tonnáig vállalom Budapesten, NOE tagoknak 5% kedvezménnyel!

☎ 20/956-5720 Kovács Árpád

http://teherfuvarozas.uw.hu,

e-mail: teherfuvarozas@uw.hu

Költöztetés, fuvarvállalás, lomtalanítás Budapesten és az egész ország területén.

Szállítás: zongora- és páncélszekrény-szállítás.

Kedvező árak, ügyfélbarát kiszolgálás.

NOE tagoknak árengedmény!

Ha bármilyen szállítási gondja van, hívjon bizalommal!

☎ 30/509-2284 Sárközi Zsolt
www.koltozesmaskepp.hu

ENERGETIKAI TANÚSÍTÁS

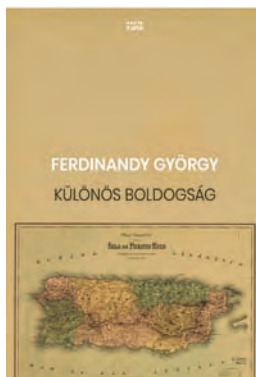
(épület-lakás zöldkártya, az ingatlan-adásvételhez és bérbeadáshoz kötelező)

17.000 Ft-tól, azonnalra.

Ígény esetén online adatközléssel is. Hőkamerázás, hőfényképezés.

☎ 30/431-2402 Garancsy István

KÖNYVAJÁNLÓ



Ferdinandy György: Különös boldogság

Az elszámolás ott van e könyv személyes hangú – az új és a régi írásokból szerkesztett – Levél fiaimnak című nyitó fejezetében.

A következő ciklus időutazás. Az életéről mesél: a háborús évekről, szüleiéről, az egykori Fradi-meccsről, az 50-es évek házibulijáról, ahol két világ ütközik össze. Írásaiból előlobbannak a franciaországi, a trópusi emlékek, majd a közelmúlt képei is, hazai és floridai háttérrel. Fordulatos történetek vonzzák az olvasók tekintetét arról: „Honnan jövünk? Kik vagyunk? Merre megyünk?” Gyanútlan olvasóját az író arra készíti, hogy vele együtt töprengjen: létezik-e harmadik út.

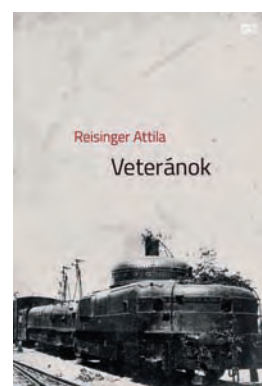
A Forgácsokban részleteiben „takarítja be” mindazt, ami szembejön vele, aminek örül, amin bosszankodik.

Többször szóba kerül az irodalmi élet is.

Új könyvével az igényes gondolati tartalmak mellett a munkához és az élethez kötődő mély ragaszkodását adja át az olvasóinak.

Reisinger Attila: Veteránok

Álomföldén dől el, hogy álmunk boldogok vagy rémesek lesznek-e. A két uralkodó eddig békében uralkodott Álomföldén, megosztva felügyelték a jó és a rossz álmokra, ám most Dzsuvás Vili elfoglalta Tündérmadzag hercegnő kastélyát, és a plüssnyulatát maga mellé állítva már az Álomerdőt akarja elpusztítani. Hubára vár a feladat, hogy átjusson Álomföldre, és sok kalandon keresztül, új barátai segítségével visszaállítsa a jó és a rossz álmok rendjét világunkban.



BÁNFI IBOLYA – SEBESTYÉN BALÁZS – TÓTH GÁBOR: E-MENTES SZAKÁCSKÖNYV

Az E-mentes szakácskönyv ünnepi kötete a reformétrend jegyében íródott, amelyben nagy szerepet kapnak a növényi alapú nyersanyagok, valamint a hozzáadott cukor és adalékanyagok (E-számok) nélküli ételkészítés.



Sebestyén Balázs és Bio Gabi ezúttal a reformtáplálkozás gyakorlatába avatja be olvasóit. Tudományos segédanyagokkal gazdagított ünnepi szakácskönyv az E-mentes Szakácskönyv, több mint hatvan különleges recepttel, melyek megalkotásához segítségül hívták Bánfi Ibolya vegán séfet, aki több mint húsz esztendeje mindennapi szinten készít ízletes reformételeket otthon és főzőtanfolyamain.

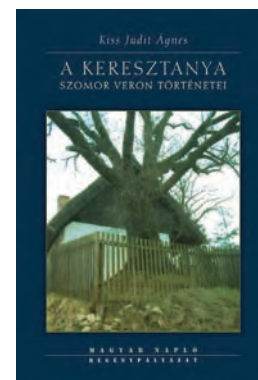
Kiemelt alkalmakra szánt ételekből és italokból válogathat a könyvben, legyen az karácsony, szilveszter, születésnap, névnap, évforduló vagy baráti összejövetel.

Az üdvözlőitaloktól és a vendégváró falatoktól elindulva eljutunk az ünnepi főételekig, nem feledkezve meg az édességekről sem. Célunk a gyakorlati ötletadás.

Az elmúlt évek rádiós műsorai, előadássorozatai, főzőtanfolyamai bizonyították, hogy nagyon is életszerű a növényi alapú vegán, illetve reformétrend bevezetése, az egészségtudatosság jegyében. A recepteket alkalmazva tarthatunk egy-egy „növényi napot”, amikor kímélő, rostban és vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag ételeket nagyobb mértékben fogyasztunk.

Kiss Judit Ágnes: A keresztanya, Szomor Veron története

Szomor Veron szülőfaluján, Zsanócon átsöpört a történelem, és Veron néni életének lassan nyolcvanhét esztendeje alatt mindent átformált. Talán csak őt magát nem, akinek életkedve, derűje a lassan elöregedő, pusztuló kisközségben is töretlen maradt. Mindenről tud, mindenről van véleménye – amit nem is rejt véka alá.



Volkswagen családi modellek akár 4 millió Ft összkedvezménnyel

Egyedi felszereltségű, 7 személyes Touran, Tiguan Allspace, Sharan modellek nagycsaládos állami támogatással és extra Volkswagen kedvezménnyel

Touran állami támogatással,
Porsche Bank finanszírozással,
akár már 4 694 050 Ft-tól



A Touran, Tiguan Allspace, Sharan motorizáltságtól függő, kombinált átlagfogyasztása: 5,8-7,2 l/100 km, 5,8-9 l/100 km, 6,4-8,6 l/100 km; CO₂-kibocsátása: 152-163 g/km, 152-211 g/km, 167-194 g/km. A megadott értékek a típusjóváhagyás során rögzített, gyári felszereltséggel kerültek megállapításra, és a hirdetés feladásának időpontjában érvényesek. A nevezett értékek nem egyes járművekre vonatkoznak, nem részei a tájékoztatónak, hanem a különböző járműtípusok összehasonlítására szolgálnak. Ezen értékeket egyes többlet- felszereltségek, tartozékok, valamint a vezetői szokások és egyéb, nem technikai jellegű tényezők is befolyásolják. A kedvezmény 2,5 millió Ft vissza nem térítendő állami támogatásból és 1,5 millió Ft extra kedvezményből tevődik össze. A Volkswagen által biztosított 1,5 millió Ft kedvezmény az extra nagycsaládos-felszereltség csomag árából és további egyszeri árkedvezményből áll. Az akció csak a Touran Comfortline, Highline és IQ.DRIVE, a Tiguan Allspace Comfortline és Highline, valamint a Sharan Comfortline és Highline modellekre érvényes, és nem vonható össze más akcióval, használtautó beszámítással. Az állami támogatás igénybevételének feltételeiről az allamitamogatas.vwh.hu oldalon tájékozódhat. Az akció 2019. július 1-től visszavonásig, de legkésőbb 2022. december 31-ig tart. Jelen hirdetés nem minősül ajánlattételnek, az akció részleteiről érdeklődjön márkakereskedéseinkben. A képen látható gépkocsi illusztráció.

„Itt van az ősz, itt van újra”

A nyár harsány, virágokban tobzódó színei után az őszi erdő fényeiben gyönyörködhetünk. A zöld, arany és sárga árnyalatai elvarázsolnak bennünket. Ne féljünk a merész, fiatalos vonalaktól, dobjunk le néhány kilót, s már ettől is bátrabbak, magabiztosabbak leszünk! Lepjük meg magunkat és párunkat is valami újdonsággal, s meglátjátok, a hatás sem marad el. Gondoljatok a szelíden felvitt sminkre, egy divatos bizsura, színes kendőre. Minden életkorban lehetünk kicsit divatosabbak, mint voltak elődeink! Ezt üzeni egy 76 éves nagyi.



URAKNAK:



fekete pulcsi 5.995 Ft



nadrág 9.995 Ft



sapka 2.995 Ft

dzseki 19.995 Ft



szürke kapucnis felső 8.995 Ft

**H&M**

HÖLGYEKNEK:



vörös ruha 49.995 Ft



aranybarna selyemblúz 24.995 F



csizma 17.995 Ft



öv 4.495 Ft



kendő 2.995 Ft



mintás
nadrág 5.995 Ft



fülbevaló 2.995 Ft



kötött barna
pulcsi 19.995 Ft



nadrág 5.995 Ft



Nagyszüleink konyhájából

Retro étkek ékeztára

A bloghoz tartozó Facebook-csoportban minden hónapban van egy-egy téma, ami köré gyűjtjük a recepteket, ételfotókat. Az egyik ilyen hónapé a „gyerekkorunk ízei” volt. Itt is hamar kiderült számunkra, hogy sok csoporttagnak a gyerekkori íz és a nagymama receptjei lényegében egy nagy csoportot alkotnak. Ezek a receptek gyakran generációról generációra szállnak, esetenként finomítunk, javítunk egy-néhány dolgot bennük.

De vannak olyan receptek is, amelyekben tilos akár egy vesszőt is kijavítani, örökövényűek és megmásíthatatlanok, pont ahogy a nagymama/nagypapa (és már az ő nagyszülei is) készítették, és valahol girbe-gurba betűkkel megvan egy megsárgult kockás füzetben. Ezek a receptek az etalonok, hiába az újhullámos ételek, superfoodok és különböző diéták, azok a receptek örökké az idősebb generációra és egyben a gyerekkorunkra emlékeztetnek bennünket. Álljon itt néhány példa a mi és a csoportunk tagjainak emlékeiből.

TOJÁSLEVES



Ez egy megosztó étel. Van aki nagyon szereti, és van aki ki nem állhatja (ez utóbbi általában csak a menzán kóstolta), viszont sokunknak ez jelenti az igazi gyermekkori levest, amibe a nagyki dupla adag tojást tett, ha arra kértük.

2 ek. olaj | 1 ek. liszt | 1 tk. pirospaprika | 1 fej vöröshagyma | 3 db babérlevél | 4 tojás (mennyiségtől függően növelhető) | levestészta (bármilyen jó) | 1 citrom

Elkészítés:

Az olajon megfuttatjuk a babérleveleket, majd megszórjuk a liszttel. Mehet rá a pirospaprika, vigyázva, hogy le ne égjen. Ezután felöntjük kb. 2 l zöldségleves alaplével, majd ízlés szerint sózzuk, citrom levével vagy ecettel savanyítjuk. Kóstolgatni kell, mert nehéz tutira megmondani az arányokat. Kifőzünk mellé egy adag tésztát, én most betűtésztát készítettem. Majd mikor a leves forr, beleütjük a tojásokat, végül mehet bele a kész tészta. Tejfőllel tálaljuk.

SAVANYÚ KÁPOSZTÁVAL TÖLTÖTT CSIRKECOMBOK

Egy igazi családi recept, bár nem a mi nagymamánké, de egyik kedves barátnőnk anyósának a receptje. Nagyon egyszerű és rendkívül finom.

Köretnek édesburgonyát, vagy süttőtököt ajánlunk.

Hozzávalók: 4 egész csirkecomb | kb. negyed kiló savanyú káposzta | 1 csomag szeletelt bacon | süttőtök/édesburgonya

Elkészítés:

A húsokat megmossuk, majd a bőrük alá betöltjük a káposztát, aminek alaposan nyom-

kodjuk ki a levét előtte. Én nem sóztam meg a húst pluszban, mert a káposzta és a bacon is sós, de aki szeretné, óvatosan kicsit sózhat.

Ezután betekerjük baconbe, és egy hőálló edénybe sorakoztatjuk.

Először alufóliával lefedve sütjük 180 fokon kb. 20-25 percig, majd felső sütéssel fólia nélkül, míg szép színe nem lesz.

Körethez felkockázzuk az édesburgonyát/süttőtököt, majd egy hőálló tálba rakjuk, mehet rá ízlés szerint kis só, bors.

Meglocsoljuk olívaolajjal és 180 fokon addig sütjük, míg teljesen meg nem puhul.



GÁSPÁRNÉ SÜTTŐ
ANNASZABÓ-ZSOMBÓK
MAGDI

BEKETOV NÓRA

KOSSUTH KIFLI

A Kossuth kifli szintén olyan süti, ami soha nem megy ki a divatból, hiába a sok új, formabontó recept, a Kossuth kifli a kertben szedett dióval és házi baracklekvárral örökérvényű. Természetesen akkor is finom lesz, ha minden hozzávalót boltban veszünk hozzá, de azért a nagymama baracklekvárja egészen más síkra emeli ezt a sütit (is).

Hozzávalók: 20 dkg vaj | 18 dkg liszt | 20 dkg porcukor | 4 tojás | késhegynyi sütőpor | 1 citrom reszelt héja | vaj és liszt (a tepszi kikenéséhez) | 10 dkg dió a tetejére | sárgabaracklekvár a tetejére

Elkészítés:

A vajat a cukorral habosra keverjük, majd egyesével hozzáadjuk a tojássárgákat, mindegyikkel jól kikeverve. A végén beletesszük a citromhéjat is. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük és óvatosan beleforgatjuk a vajás-cukros-tojásos masszába, vigyázva, nehogy összetörjön. Hozzászítjuk a sütőporos lisztet, óvatosan elkeverjük. A tésztát vajjal kikent, liszttel meghintett tepsibe simítjuk (a tészta kb. 1 centi magasan álljon a tepsiben!). A tetejét megkenjük sárgabaracklekvárral, majd megszórjuk durvára vágott dióval. Közepesenél kicsit erősebb tűzön kb. fél óra alatt megsütjük. Miután kihűlt, pogácsaszaggatóval félholdakat (kifliket) szaggatunk belőle.



KÓKUSZKOCKA



Nagy klasszikus, valószínűleg sokunknak van erről is gyerekkori emléke, hogy nagymama kókusz kockát készít, és esetleg engedi is, hogy segítsünk beleforgatni a kockákat a kókuszba.

Hozzávalók egy kb. 30x40 centis tepsire:

Tészta: 30 dkg liszt | 20 dkg cukor | 2 tojás | 12 dkg vaj | 3 ek. méz | 1,5 dl tej | 1 csomag sütőpor
Csokis szósz: 20 dkg cukor | 32 dkg vaj | 6-7 dkg kakaópor | 8 ek. tej | + 1 csomag (kb. 200 gramm) kókuszreszelék

Elkészítés:

A süttőt előmelegítjük 170 fokra. A tészta hozzávalóit alaposan elkeverjük, majd egy sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük és kb. 30 perc alatt készre sütjük (25 perc után érdemes tűpróbát végezni). Amíg sül, elkészítjük a szószot. Ehhez összekeverjük a hozzávalókat. Mikor a tészta megsült, megvárjuk, hogy kihűljön. Ekkor felkockázzuk (kb. 4x4 cm-es darabokra), majd egyesével belemártjuk a szószba és meghempergetjük a kókuszreszelékben. Érdemes sütőpapírral leterített tálcára sorakoztatni, amivel be tudjuk rakni a hűtőbe, mert kell neki kb. 2 óra, míg a szósz annyira megdermed rajta, hogy már nem ragacsos és maszatolós.

HIRDETÉS

Kikapcsolódás, feltöltődés nagycsaládosokra szabva egész évben!



Minden kedves sokgyermekes családot szeretettel vár
BényeLak – zöldorom vendégház, Tokaj-Hegyalján!

NOE tagoknak 10% kedvezmény jár a mindenkori szállás árából.

Hornák Mária Anita ■ T.: +36-30-373-3962, anitamariahornyak@gmail.com
■ 3904 Legyesbénye, Kossuth u.22. ■ web: www.benylak.webnode.hu

f csoport: <https://www.facebook.com/groups/benylak.webnode.hu/>

Billegő Kórus

Két falatka kukac között Repike kiesett a fészekből. Mamája, a gyönyörű hangú fülemüle nem bírta egyedül visszatenni, meg kellett várnia szeretett párját. Alig tettek meg öt-hat szárnycsapásnyi távolságot, máris egy újabb fióka került a földre.

Papa bekémlelt a fészekbe.

– Fricike, ne ugrabugrálj, így a testvérekéid veszélyben vannak!

– Igen, papa – válaszolt engedelmesen Fricike –, csak a lábam zsibbadt el, azt igazítottam meg.

A következő alkalommal:

– Igen, papa, csak nagyon viszkett a hátam.

Azután ez következett:

– Igen, papa, csak a szárnyaimat próbáltam, működnék-e rendesen.

Valami jogos okuk mindig volt Fricike heves és gyors mozgulatainak. Egy szemhunyasnyit sem tudott nyugodtan megülni. Persze, most azt gondolod, kedves olvasóm, hogy a kirepülés után már minden megoldódott. A fülemülepár is ebben reménykedett. Ők is tévedtek, tévedtél te is. Az az izgága madár énektanulás közben, étkezések alatt, rovarvadászat idején, mindig, mindig gondot okozott a családjának, az oktatójának, a barátainak. Énektanulás közben hol az egyik társának lépett a lábára, hol fellökte a karmestert, hol kibukott a sorból, hol meg elszédült, mert az izgalomtól nem vett rendesen levegőt. De soha nem szándékosan zavarta meg az órát.

A kórus vezetője nagy bajban volt, mert Fricike a legjobb énekesek közé tartozott, sőt mi több, ő volt a legjobb. Így nem küldhette el. Ráadásul az együttesük hamarosan versenyen vesz részt, ezért minden jó hangú madárra szükség van.

Sok-sok gyakorlás után szinte tökéletes volt az előadásuk, leszámítva Fricike „magánszámait”.

Elérkezett a nagy nap. Sok versenyző jelentkezett. Volt, aki egyedül próbálkozott, volt, aki egy másik madárral fogott össze, és érkeztek kórusok is szép számmal. Kisorsolták, ki mikor és hol fogja bemutatni tudományát. A nézők, a hallgatók az erdő tisztásán foglaltak helyet, a körös-körül pompázó fák és bokrok pedig alkalmasnak bizonyultak megannyi színpadnak, ahol a sorukra vártak a versenyzők.

A fülemülekórus lépett fel legutolsónak. Egy fenyő hosszú ágán kaptak helyet. A karmester Fricikének a lelkére kötötte, hogy maradjon vesztig, akármije viszkett, akármije fáj vagy zsibbad.

A fellépésig nem is volt vele semmi baj. Csak akkor felejtette el, mit ígért, amikor sorra kerültek, és elkezdtek énekelni. Annyira figyelt arra, hogy hibátlanul énekeljen, hogy elkezdet hintáztatni az ág hegyén, ahol ült. Azért ültette oda a ve-

zető, mert így legfeljebb egy madarat tud lelökni. Azt, aki előtte ül. Az ág le-fel mozgott, szerencsére ütemre. A karvezetőt az ájulás kerülgette, a madarak nem győztek kapaszkodni, egyik madárka fennakadt a feléjük hajló ágon. Fricike azonban behunyt szemmel semmit nem vett észre, nagyon kellemesen érezte magát.

Következett a tanácskozás, a zsűri félrevonult, mert nyugodt körülmények között, jól megfontolva akartak döntést hozni. A mi csapatunkat maga köré gyűjtötte a karmester.

– Szedelőzködjetek, mi nyugodtan hazamehetünk! Majd talán legközelebb simábban megy – és rosszallóan Fricikére nézett.

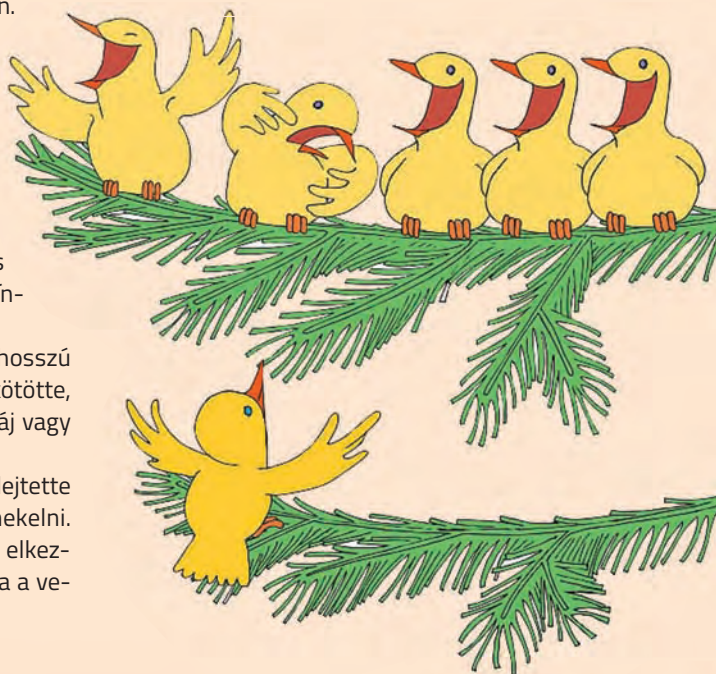
Szerencsére, a zsűri még ott érte a kórust. Azt mondták, ők voltak a legjobbak. Mindenki azt hitte, így tanulták be a darabot. A legmagasabb pontszámot kapták, a hallgatóság tombolva ünnepelte őket. A kórustagok és a vezetőjük egyaránt értetlenül állt a sikerük előtt. Csak akkor értették meg, mi történt, amikor a zsűri elnöke így méltatta az előadásukat:

– Ettől a ringástól olyan fenségesen hullámzó lett az ének, hogy páratlan élményben részesítettek bennünket. Köszönjük!

Nem is emlegették a fülemülekórust ezentúl másképp, csak Billegő Kórusnak.

Fricikének külön feladata lett minden próbán, minden előadáson ütemre hintáztatni az ágat. Ez a munka úgy kifárasztotta, hogy többé nem törődött vele, hol viszkett, mi zsibbad. No persze, az énekéről sem mondtak volna le semmi pénzért...

DOMBI ZSUZSA



KREATÍV ÖTLETEK

Gyapjúfilc virágos táska

A táska nincs korhatárhoz kötve, bármely korosztálynak ajánlható. Az alapötlet természetesen továbbgondolható. Ha a díszgomb például egyszínű fekete, megint egy újabb stílusú táska lesz a végeredmény. Egyedi kézzel készített tárgyak gyerekeknek és felnőtteknek, kicsiknek és nagyoknak Kriszkrea blogjáról. Jó munkát!

Kellékek:

- 2 mm vastag gyapjú filc (kétszer 35 cm x 35 cm10)
- díszgombok
- kásagyöngy
- hímző cérna + tű
- maradék anyagdarab (pl. a virág leveléhez)
- díszítő szalag
- farmer fül, kétszer 50 cm x 9 cm (maradék anyagból, pl. régi farmerből)
- 1 mm vastag filc (a virághoz) kétszer 4 cm x 25 cm (A/4-es darabokban kapható)
- textilragasztó vagy ragasztó pisztoly

Filc virág

A méretre vágott filcdarabot hosszanti irányban hajtsuk félbe, a széleit vékony csíkban ragasszuk össze! Ezután vagdossuk be, de ne vágjuk át(!), majd jöhet a feltekerés és a végén az összeöltés, hogy a virág ne essen szét. Biztos, ami biztos, lehet ragasztani is.

A táska füle

A táskához szükséges füleket kiszabjuk. Majd hajtsunk be kb. fél-fél centit mindkét oldalon, vasaljuk le, fordítsuk össze és varrjuk le úgy, hogy a végétől 1 cm-re álljunk meg a géppel. Ezt fogjuk visszahajtani és összeölni, így nem fog foszlani az anyag.

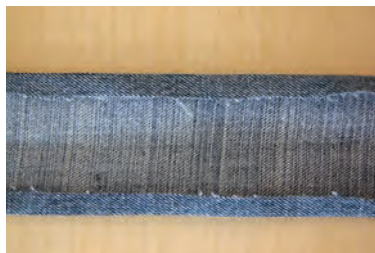
Fülvarrás, összeállítás

Mérjük ki a filc mindkét oldalának szélétől azonos távolságot, varrjuk rá a füleket úgy, hogy a fül majd varrással befelé nézzen. Varrjuk össze a táskát. Közben figyeljünk az oldalak egymásra illesztésére.

Díszítés

- A gombokat varrjuk fel a kívánt helyre.
- A virágok és a levél elhelyezése, ragasztása textilragasztóval történik. Nagyobb biztonságra törekvők rá is varrhatják.
- A virágok szárait és a leveleit hímzőfonallal is díszíthetjük.
- A masni szalagból készül, varrással rögzítjük.

Forrás: <http://kriszkrea.blogspot.com>



Látogatás az óvodában

Elmeséljem, merre jártam?
Az volt ám csak a csoda!
Nem kastély volt, nem vidámpark,
nem hét tornyú palota,

játszótér egy jó nagy házzal,
s abban számtalan szoba.
Óvoda volt. Ahogy mondom,
egy csodaszép óvoda.

Gesztenyefák lombja alatt
csúszda, hinta, mászóka,
kisvonat vitt minden utast
ott a mesevárosba.

S benn, a házban... El se hinnéd!
Káprázott is a szemem.
Minden szoba akkora volt,
mint egy tágas bálterem.

Polcaikon társasjáték,
sok mesekönyv, kirakó,
helikopter, dömper, repcsi,
a sarokban hintaló.

A lányoknak fodrászüzlet,
babakonyha, sok baba...
Annyit főztek ebédre is,
a fél város jól lakna.

Úgy várom, hogy odajárjak,
remek ott a hangulat!
Bár még izgat néhány kérdés,
el is mondtam anyunak.

Mi lesz majd az ovis jelem,
ki mond mesét, ki altat?
Lesz elég hely az ágyamban
csalé fülű nyulamnak?

Megnyugtatót, nem aggódok,
nézd, a kedvem oly csodás!
Szeretek majd odajárni,
mint a többi óvodás.





A CSALÁDOT NEM MI TALÁLTUK FEL, DE AZ AUTÓT HOZZÁ IGEN.



CITROËN
GRAND C4 SPACETOURER

CITROËN
BERLINGO

CITROËN
SPACETOURER

EGYES 7 SZEMÉLYES CITROËN-MODELLEK

AKÁR **2 900 000 FT-TÓL**

ÁLLAMI TÁMOGATÁSSAL!*

KEDVEZŐ FINANSZÍROZÁSI AJÁNLATTAL!

AKÁR
5 ÉV**
GARANCIA
100 000 KM
FUTÁSKORLATTAL

Csak magánszemélyeknek,
további feltételek
teljesülése esetén.***

A CITROËN a TOTAL-t választotta. *Az állami támogatás igénybevételének módját és feltételeit a nagycsaládosok személygépkocsi-szerzési támogatásáról szóló 45/2019. (III.12.) Korm. rendelet határozza meg. Az igénybevétel feltételeivel kapcsolatos tájékoztatás nem teljes körű, a részletes szabályokat a hivatkozott rendelet tartalmazza. Jelen ajánlat 2019. június 10-étől visszavonásig, új, 7 üléses Citroën Berlingo PureTech 110 S&S Live M hosszúságú modell gyártásba leadott és visszaigazolt megrendelésére érvényes. A bruttó 2 900 000 Ft-os, csökkentett induló ár a 7 üléses Citroën Berlingo PureTech 110 S&S Live M változatra vonatkozik, ahol az 5 400 000 Ft-os bruttó induló árból már levonásra került a fenti kormányrendelet szerinti 2 500 000 Ft-os nagycsaládosok személygépkocsi-szerzési támogatása. A kép illusztráció. A Citroën Grand C4 Spacetourer, Berlingo és SpaceTourer modellek vegyes fogyasztása sorrendben: 4,0-5,2 l/100 km, 4,2-5,8 l/100 km, 4,8-6,4 l/100 km, CO₂-kibocsátásuk: 106-127 g/km, 111-133 g/km, 127-169 g/km. A tájékoztatás nem teljes körű és nem minősül szerződéses ajánlatnak, továbbá a C Automobíli Import Kft. fenntartja a kondíciók változtatásának, valamint az akció visszavonásának jogát. Részletek a www.citroen.hu/en és az akcióban részt vevő Citroën-márkakereskedésekben. **Minden magánügyfel számára új autóként értékesített személygépkocsi vásárlása esetén a 2 év szerződéses gyári jótállás mellé most +3 év kiterjesztett EssentialDrive szerződéses jótállást adunk ajándékba. Az EssentialDrive szerződés keretében nyújtott jótállás a 2 éves szerződéses gyári jótálláson túl érvényes, a gyári szerződése jótállással megegyező szolgáltatásokat tartalmaz, és az autó első tulajdonosának történő átadásától számított 5 évig vagy 100 000 km-ig (amelyiket előbb eléri az autó) érvényes. Az akció visszavonásig érvényes. ***A gyári szerződéses jótállás és az EssentialDrive szerződés keretében nyújtott jótállás szolgáltatásai kizárólag abban az esetben vehetők igénybe, ha az adásvételi szerződésben, a Szervíz- és Garanciafüzetben és a Szolgáltatási Szerződésben foglalt feltételek és körülmények egyidejűleg teljesülnek.

BUDAPEST

CREATOR KOMMUNIKÁCIÓS SZOLGÁLTATÓ KFT.

(1141 Budapest, Mályva u. 15.)

web: www.creatorbudapest.hu

☎ Tel: 06-20/316-5640 e-mail: hello@creatorbudapest.hu

NOE tagok workshopokra és a webshopban szereplő termékekre 5% kedvezményt kapnak, kizárólag a Creator saját szervezésű workshopjaira és termékeire.

SPRINGMED KÖNYVSAROK (Budapest, XI. ker. Fehérvári út fszt. 12.)

web: www.springmedkonyvaruhaz.hu

☎ Tel: 06-1/249-0527 e-mail: info@springmed.hu

NOE tagok kedvezményei: SpringMed Betegtájékoztató könyvek plusz: 10%, SpringMed egyéb kiadványaira plusz: 5%. Csak a SpringMed kiadványokra vonatkozik. Akciók nem összevonhatók egyéb akciókkal.

BARÁTH MÁRTA)

☎ Tel: 06-30/900-8170 e-mail: marta.barath@gmail.com

NOE tagok pár- és családterápia árából 20% kedvezményt kapnak. A kedvezmény a 90 perces terápiás ülések árából kerül levonásra.

ERCSI

AUTOCENTRUM SZABÓ KFT. (2451 Ercsi, Rákóczi út 25.)

web: www.autocentromszabo.hu

☎ Tel: 06-25/505-605 e-mail: ercsi@autocentromszabo.hu

NOE tagok az Autócentrum Szabó márkaszervizeiben, 20% munkadíj és 10% alkatrész kedvezményt kaphatnak a saját nevükre szóló szerviz számla végösszegéből, érvényes NOE kártya felmutatása esetén. A megjelölt árkedvezmények más kedvezményekkel és akciós ajánlatokkal nem vonhatók össze, ez alól kivétel, a díjmentes szerviz csereautó szolgáltatás. A feltüntetett árkedvezmények hozott alkatrész esetén nem vehetők igénybe!

ÉRD

AUTOCENTRUM SZABÓ KFT. (2030 Érd, Kis-Duna u. 9.)

web: www.autocentromszabo.hu

☎ Tel: 06-23/524-028 e-mail: info@autocentromszabo.hu

NOE tagok, az Autócentrum Szabó márkaszervizeiben, 20% munkadíj és 10% alkatrész kedvezményt kaphatnak a saját nevükre szóló szerviz számla végösszegéből, érvényes NOE kártya felmutatása esetén. A megjelölt árkedvezmények más kedvezményekkel és akciós ajánlatokkal nem vonhatók össze, ez alól kivétel, a díjmentes szerviz csereautó szolgáltatás. A feltüntetett árkedvezmények hozott alkatrész esetén nem vehetők igénybe!

FÓT

GYŐRI OPTIKA (2151 Fót, Vörösmarty tér 4.)

☎ Tel: 06-27/638-042

e-mail: gyoricoptika@gmail.com

NOE tagoknak 15% kedvezményt kapnak a szolgáltatásokból: látásvizsgálat, optikai- és szemüvegeretek, optikai lencsék, optikai kiegészítők.

GYULA

BIOBAUSHOP KFT. (5700 Gyula, Temesvári út 57.)

web: www.valyogvakolat.hu, www.biobaushop.hu

☎ Tel: 06-70/946-1621 e-mail: biobaushop@gmail.com

NOE tagok a www.valyogvakolat.hu, és a www.biobaushop.hu webshop által forgalmazott termékek, természetes építőanyagok ár-

ból 5% kedvezményt kapnak. 500 000 Ft feletti vásárlás esetén a kedvezmény mértéke 7%. A kedvezmény érvényesítéséhez a NOE tagok érvényes tagsági igazolványa másolatát a biobaushop@gmail.com e-mail címre kérjük megküldeni.

NATURICA GROUP KFT. (5700 Gyula, Temesvári út 57.)

web: naturicagroup.hu

☎ Tel: 06-70/509-0803 e-mail: naturicagroup@gmail.com

NOE tagok a naturicagroup.hu webshop által forgalmazott termékek: farost hőszigetelők, kender hőszigetelők, „l” gerendák-könnýszerkezetes házakhoz, természetes építőanyagok, árából 5%, a fújható fa-gyapot hőszigetelés befújásának árából 7% kedvezményt kapnak. A kedvezmény érvényesítéséhez a NOE tagok érvényes tagsági igazolványa másolatát a naturicagroup@gmail.com e-mail címre kérjük megküldeni.

HOSSZÚHETÉNY

SZŐKE ZOLTÁN (7694 Hosszúhetény, Bencze József u. 1.)

web: www.kockanadrag.hu

☎ Tel: 06-30/916-8012 e-mail: kockanadragwebshop@gmail.com

NOE tagok a www.kockanadrag.hu webshopban gyermekruha árából 10% kedvezményt kapnak. Más kedvezménnyel nem vonható össze.

KECSKEMÉT

BARNA ÉS FIAI FAISKOLA (6000 Kecskemét, Ballószög tanya 324)

web: <https://csodakertesz.hu/>

☎ Tel: 06-20/770-5055 e-mail: faiskolaosi@gmail.com

NOE tagoknak 10% kedvezmény a faiskola növényeiből.

ENMON HUNGARY KFT. (6000 Kecskemét, Vacsai hegy 19.)

web: www.hu.enmogroup.com

☎ Tel: 06-70/433-0116 e-mail: macsai@enmogroup.com

NOE tagok 10% kedvezményt kapnak.

KECSKERÉKPÁR (6000 Kecskemét, Kodály Zoltán tér 6.)

web: www.kecskerekpar.hu

☎ Tel: 06-20/783-3050 e-mail: kohajda15@gmail.com

NOE tagoknak 10% kedvezmény a szerviz szolgáltatásból (alkatrész + munkadíj). (Először kell árajánlatot kérni és utána mutatni a kártyát)

LOCAL BIKE KERÉKPÁRÜZLET (6000 Kecskemét, Dózsa György út. 7.)

web: www.localbike.hu

☎ Tel: 06-70/953-8128 e-mail: info@localbike.hu

NOE tagok minden bolti kerékpár és kiegészítő árából 5% kedvezményt kapnak. A kedvezmény más kedvezményekkel nem vonható össze.

SZÉP KERÉKPÁR (6000 Kecskemét, Jókai u. 36.)

web: www.szepekerekpar.hu

☎ Tel: 06-76/410-494 e-mail: bringabolt@kercom.hu

NOE tagok kerékpárok, alkatrészek, szerviz árából 5% kedvezményt kapnak.

VACKOR BIZOMÁNYI (6000 Kecskemét, Beniczky F. u. 1.)

web: www.vackorgyerekuhu.hu

☎ Tel: 06-76/613-695 e-mail: vackorbizikeckemet@gmail.com

NOE tagok ruházati termékek árából 5% kedvezményt kapnak.

KISKUNHALAS

RÚZSA TAMÁSNÉ EV (6400 Kiskunhalas, Szilágyi Á. u. 5-7.)

☎ Tel: 06-70/945-2475 e-mail: mariann.ruzsane@gmail.com

NOE tagok pénzügyi szolgáltatás (CSOK, falusi CSOK, hitelügyintézés) árából 20% kedvezményt kapnak. A kedvezmény a konzultációs díjból kerül levonásra.



JÚLIUS 1-JÉN ELINDULT A CSALÁDVÉDELMI AKCIÓTERV

**MÁR HASZNÁLT LAKÁS VÁSÁRLÁSÁRA
IS FELVEHETŐ A CSOK-KÖLCSÖN.**

RÉSZLETEK ÉS AZ IGÉNYLÉS FELTÉTELEI: CSALAD.HU

Családvédelmi Akcióterv



Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Örömhír

Nagy örömkre 2019. június 12-én 3620 g-mal és 53 cm-rel megszületett harmadik kislányunk, **Károlyi Borbála**. Nővérei: Ági (4) és Léna (2) nagy szeretettel fogadták. A boldog szülők: Károlyi Gergely és Zsófia



Nagykőrösről a Kőrös Környéki Nagycsaládosok Egyesületénél egy örömhírről számolhatunk be. 2019. július 15-én 3400 g-mal és 52 cm-rel megszületett Sáfár Balázs Tímea és Sáfár Imre kislánya **Sáfár Natasa**.



2019. július 3-án megszületett családunk legkisebb tagja, **Józsa Béla Dénes**. A tesók (szám szerint 7) és a szülők legnagyobb öröme. Üdvözlettel: Bartal Zsuzsanna



2019. június 13-án született **Juhász Margit Anna**. Nagy örömmel várták testvérei: Inge, Antal, Emil, Teréz, és szülei: Judit és Ádám. Köszönjük szépen: Juhászné Reisz Judit

Testvérei és szülei nagy öröme 2019. augusztus 6-án megérkezett családunk 7. tagja, **Tóth Levente Rűben**. Tóth család – NOE Csepeli Csoport

Megérkezett a család legkisebb tagja: **Baksa-Novák Benjamin** (3950 g, 57 cm). A négy tesó már nagyon várta... NOE Csepeli Csoport



2019. június 27-én megszületett a Cser család következő tagja: **Baranyi Bendegúz Máté**, akivel nagycsaládosává vált a Baranyi család. Ő Cser Károly 5. unokája, és Cser Éva 6. dédunokája!



Felső Lotti 2019. július 24-én született (3640 g, 55 cm). Férjemmel mindketten nagycsaládból származunk, neki 7, nekem 5 testvérem van. ☺ Az én szüleim NOE tagok, Kiskunmajsán élnek. Lottit nagy örömmel várták tesói is: Brúnó 6 éves, Eliza 4 éves. **Felső Móni** Hegyvidéki NOE Csoport



Íme egy új csöppség! ☺ A Miskolci Nagycsaládosok Egyesülete szeretettel köszönti a Soltész család legifjabb gyermekét, **Soltész Ábelt**. Ábel június 27-én született szülei és 3 testvére nagy öröme! Isten éltesse őket!

