

MerekMozaik

II. évfolyam, 4. szám
2025. december

Reptető: kézműves szépségek kicsiny boltja

A Margit körüti látványműhely és bolt nem pusztán üzlet, hanem olyan tér, ahol a megváltozott munkaképességű emberek kézműves termékei készülnek és közvetlenül vásárolhatók meg. Ahol az értékteremtés mindenkié: kézművesség, személyes találkozások, valódi megbecsülés.

A Reptető nevű műhely és bolt hivatalos átadását december 2-án tartották. Az új, budai – Margit körút 54. szám alatti – helyiségben a megváltozott munkaképességű emberek alkotásai kerülnek fókuszba.

A Magyar Távirati Iroda (MTI) beszámolója szerint a Mozcás-sérült Emberek Integrált Intézménye Budapest (MEIIB, köz-keletűbb nevén: MEREK) különleges mérőföldkőhöz érkezett: megnyitotta ajtaját a Reptető, egy üzlettel egybekötött látványműhely. A megnyitón Fülöp Attila, a Belügyminisztérium gondoskodáspolitikáért felelős államtitkára hangsúlyozta: „Ez a hely nem a sajnálatról szól, hanem megmutatja, hogy értéket tud előállítani bárki, aki megváltozott munkaképességű”.

A Reptető egyedisége, hogy itt nemcsak megvásárolhatók a mozgássérült alkotók kézműves termékei, hanem találkozhatók is a készítőikkel, megnézhetjük a munkafolyamatot és közvetlenül megismerhetjük az alkotások mögötti történeteket. Több mint bolt: szemléletformáló hely.

Az államtitkár kiemelte, hogy az elmúlt években számos lépés történt a megváltozott munkaképességű emberek foglalkoztatásának támogatásáért. A cél, hogy minél többen részt vehessenek értékteremtő munkában, ami nemcsak szociális, hanem gazdasági szempontból is jelentős. Fülöp Attila biztatása egyértelmű volt: „Mindenkét csak arra tudunk biztatni, hogy minél többször nyissanak be ebbe a boltba, beszélgessenek egy kicsit az itt lévőekkel, majd ha beszélgettek, akkor vásároljanak is minél többet!”.

Őrsi Gergely, a II. kerület polgármestere szerint a Reptető a körút ékköve lesz, a budai városrész büszkesége. Az önkormányzat célja, hogy a környék művészeti terei és közösségi helyei teljesen akadálymentesek legyenek. A polgármester megjegyezte: „aki ismeri a mozgássérült emberek intézetének a működését a Marczibányi téren, már találkozhatott ezekkel a termékekkel és ismeri és tudja, hogy a kerületünk

egyik büszkesége a MEREK”. Cséplőné Gönczi Veronika, a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság (SZGYF) vezetője elmondta, hogy országosan 136 helyszínen zajlik foglalkoztatás és a Reptető már a második bolt, amely a kézműves termékeket mindennapi közelségbe hozza.

A MEREK igazgatója, Fóris Johanna kiemelte: a látványműhely megnyitása egy nyolcéves álom beteljesülése, amelyben kormányzati, önkormányzati és civil összefogás egyaránt szerepet játszott. Mint mondta: „Rendkívül hátalt és büszke vagyok, hogy a mai napon kitért a kapuit intézményünk, a Mozcás-sérült Emberek Integrált Intézménye Budapest fejlesztő foglalkoztatójának látványműhelye és árusítóhelye, ahová nagy szeretettel várjuk az érdeklődőket”. Hozátette, hogy sokáig keresték azt az önkormányzati, akadálymentes helyiséget, amely két részből áll, így otthont adva a műhelynek és boltnak egyaránt. Végül sikerrel ráakadtak. Az igazgatóasszony azzal zárta a szavait, hogy „Hálásak vagyunk és köszönetünket fejezzük ki mindazoknak, akik bármivel hozzájárultak ahhoz, hogy az álomból valóság legyen, hisz-szük, hogy sokak örömére!”.

Mezei Mónika – MTI

Nyitvatartási idő: az üzlet hétfőtől-péntekig 8:30-16:00 óra között várja a vendégeket a II. kerület, Margit körút 54. szám alatt.



Télben, nyárban a biztonságunk őre az automatika

A tűző nap ellen árnyékol, eső esetére és viharokor megóv minket: a főépületünket védi az automatikus jelzőrendszer. Ha korábban nem volt világos ennek a működése, Berty Pál igazgatóhelyettes segít megérteni.

A nap- és szélérzékelő egy olyan eszköz, amely napfény és szél intenzitását figyeli, és automatikusan működteti a hozzá kapcsolt motoros redőnyt, napellenzőt vagy relaxát. Míg a napérzékelő elegendő fény esetén kinyitja a szerkezetet, a szélérzékelő pedig megvédi azt a túlzott terheléstől, ha túl erős a szél, visszahúzza a redőnyt. Ezek az érzékelők növelik a kényelmet és hozzájárulnak az épület energiamegtakarításához, a belső tér hőmérsékletének szabályozásával.

Működésük: napérzékelő – amikor elegendő napfényt érzékel, kinyitja a napellenzőt, így értékelve a belső világítást és csökkentve a hőszugárzást. Szélérzékelő: megfigyeli a szél sebességét, és ha az eléri a beállított küszöbértéket, akkor a napellenző automatikusan visszahúzódik, hogy elkerülje a sérülést. Előnyök: automatizálás – nem kell kézzel nyitni vagy csukni a redőnyt, a rendszer önműködővé válik. Védelem: megvédi a redőnyt és a napellenzőt a viharoktól és a túlzott szélétől. Energiamegtakarítás: segít a belső hőmérséklet optimalizálásában, így csökkentve a fűtési és hűtési költségeket.

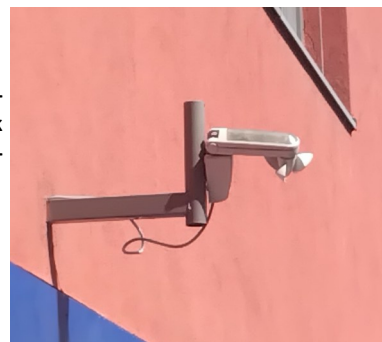
Az érdeklődésünkre Berty Pál, a Mozgássérült Emberek Integrált Intézménye Budapest igazgatóhelyettese elmondta, hogy „az intézmény B épületének árnyékolója Centronic Sensorcontrol SC 811 rádiós vezérlő nap- és szélérzékelő, valamint az opcionálisan csatlakoztatott légnyomás-értékelő (csapadék-) funkcióval rendelkezik a napellenző automati-

kus működtetéséhez”. Az intézmény igazgatóhelyettese hozzátette: „A rendszer lényege, hogy az árnyékoló redőnyt mozgató motor össze van kötve egy külső időjárásérzékelő szenzorral, mely érzékeli a szél intenzitását és nagyobb szél esetén felhúzza a redőnyt annak érdekében, hogy az viharos időjárás esetén ne károsodjon. Ezen felül a fényerősséget is méri és ennek megfelelően kezeli az árnyékoló lamellákat. A beépített légnyomásmérő pedig az esőt érzékeli és az adott esetben az ablakokat hozza működésbe”.

Mint végül megtudtuk, „a beállítások és üzemmódok távirányítóról vagy fali adóról módosíthatók. Ezekkel a vezérlőkkel állítható a nap- és szélküszöb, valamint a működési módok. A készülék rádiófrekvenciát használ”.

Gulya István

A képen látható az érzékelő, mely a B épületnek mind a négy oldalán megtalálható



Adni a legjobb befektetés

Hagyomány, hogy a MEREK lakóinak önszerveződő csoportja egy kötetlen, baráti összejövetelen mond köszönetet az önkéntes segítőiknek az egész éves áldozatos feladatvállalásukért. Nyolc éve kerül sorra erre a szeretetteli délutánra, általában a késő őszi folyamán. Idén november 25-én, mintegy a december 5-i Önkéntesek Nemzetközi Napja „előestéjén”, amikor is azok előtt emelünk kalapot, akik időt, figyelmet és energiát adnak másoknak. Az önkéntesség nem csupán segítségnyújtás, ez a szolidaritás, az összefogás és az emberi kapcsolatok erejének ünnepe.

A találkozó egyik szervezője, Csontos Zoltán – Csorti – köszöntötte az összegyűlt baráti társaságot. Kifejezte, hogy hatalmas hálával tartozik mindannyiunk nevében az önkénteseknek, akik nap mint nap hozzájárulnak közösségünk jobbá tételéhez. Élhetővé teszik az életet.

Az önkéntesek munkája nélkülözhetetlen – vette át a szót Forstreuter Péter, az ápoló-gondozó intézményi ellátásért felelős szakmai egységvezető. Kifejtette, a következő időszakba nagy szükség lesz a munkájukra. Az intézet dolgozói nevében, megköszönte az önkéntesek áldozatos tevékenységét.

A személyes, önzetlen segítségnyújtás csodálatos érdemmel – mondta Fóris Johanna, a MEREK igazgatója. Hozzátette, a segítők az intézményben élők mindennapjait komfortosabbá változtatják. Azon ismert mondás szellemében, miszerint adni a legjobb befektetés, az igazgató asszony két zongoradarab interpretálásával fejezte ki a háláját és nagyrabecsülését.

MM



Mint egy nagy család: önkéntesek és lakók

Találjuk meg a helyeinket

Fóris Johannával, az intézmény igazgatóval beszélgettünk. Kis gondolatfűzér a karácsony apropóján.



– Mit tartasz az idei év legjelentősebb eredményének?

– A kérdésed kétfelé bontanám. Azt gondolom, hogy bár beszélhetünk intézményi eredményekről – meg kihívásokról is –, de számomra a legnagyobb eredmény az, amikor az egyes emberek életében történik valami pozitív elmozdulás. Ha valakinek az arcára egy mosolyt tudunk csinálni, vagy úgy érzi, hogy biztonságban van itt, ha valamivel a céljai eléréséhez hozzá tudunk járulni, szerintem a legnagyobb siker ez. Valószínű egyenként végig kellene kérdeznünk, hogy kinek mutatkozott örömteli előrelépés az életében, ahhoz hozzá tettünk-e. Ha igen, úgy vélem, ez a legnagyszerűbb eredmény. Hiszen ezért vagyunk.

Amennyiben más irányból szeretnénk megközelíteni a kérdést, akkor az egyik legnagyobb eredmény az – ami egy hosszú évek óta dédelgetett álom volt –, hogy a fejlesztő foglalkoztatásban folyó munkát és azokat az értékeket, amik ott keletkeznek, a szó legszorosabb és minden értelmében nagyobb közönség előtt is megmutathatjuk. Egy nagyon-nagyon régi vágyalomról beszélünk.

Az, hogy az idén kitarthatjuk az üzletünk kapuit – éppen holnap lesz a hivatalos megnyitója a Margit körüli boltnak *(Johannával december 1-én beszélgettünk – a szerk.)* –, illetve, hogy a látványműhely-egység el tud indulni, hatalmas dolog. Tényleg. A napokban épp többekkel felelevenítettük, hogy nagyjából nyolc éve született meg először ez az ötlet, ez az álom. Eszembe jut, nagyon sokszor jöttem-mentem úgy az utcán, hogy figyeltem, de jó lenne itt vagy ott egy műhely, egy bolt. Az, hogy ez ennyi idő után most valóban valóra tud válni, rendkívül jó dolog.

Abban bízom, hogy azok számára, akik majd látják azt, hogy az általuk készített alkotásokat valaki megvásárolja, felbecsülhetetlen élmény és visszacsatolás lesz arról, hogy milyen fontos és értékes a munkájuk. Számukra talán új tapasztalatot jelent majd az is, hogy az intézmény falain kívül – a valós munkaerőpiaci módon – új keretek között kell munkát végezniük. Ahhoz, hogy pontosan odaérjenek munkakezdésre, korábban, időben el kell indulniuk, át kell gondolni, hogy mire lesz szükségük munkaidőben, mit visznek magukkal, nem lehet pillanatok alatt visszamenni a lakószintekre, szobába satöbbi. Igen fontos lépések ezek, a mindennapi élet velejárói.

– A jövőt illetően mivel lennél elégedett?

– Leginkább azzal, hogy ti napi szinten biztonságban érzitek magatokat. Úgyis mondhatnám, hogy ha egyre inkább kiegyensúlyozott, kiszámíthatóan működő, nyugodt körülmények mellett, de étellel teli mindennapokat tudnánk biztosítani, minden itt élő ember számára.

Illetve azzal tudnék elégedett lenni vagy sikernek azt tartanám, akár a jövő évre is – igaz, tudom, hogy ez inkább középtávon megvalósítható álom – hogyha megnyílnának újabb lehetőségek arra, hogy minél többek számára tudjunk tartós lakhatási lehetőséget biztosítani, legyen szó ápoló-



gondozó ellátásról vagy támogatott lakhatásról. A lakhatás mellett pedig mindenki a szükségletének megfelelő támogatást megkapja ahhoz, hogy teljes életet élhessen és kibontakozhasson különböző területeken.

– Mit kívánnál 2026-ra az itt élő embereknek?

– Jókívánságom, hogy az itt élőknek legyen sok örömteli, vidám, békés napja, jó egészségben, szeretett légkörben! Kiteljesedést kívánok az élet több területén, megvalósuló álmokat! Hogy kibontakozhassanak és megtalálják a helyüket. Lássák azt, hogy mennyire értékesek és mennyit tudnak hozzátenni akár egymáshoz, akár az intézményhez, az őket körülvevő szűkebb és tágabb közösséghez, mert úgy hiszem, hogy mindenkiben sok-sok érték rejlik. Ami – még – nem biztos, hogy mind fel van fedezve. Ehhez merjenek segítséget kérni. Keressük meg, tárjuk fel azokat a kincseket együtt!

Gulya István



Az államtitkár úr és a portéka

Intézménylátogatás Kaposváron

Egy szép, napsütéses októberi napon meglátogattuk a **Mozgáskorlátozottak Somogy Megyei Egyesületét (MSME)** Kaposváron. Az egyesület elnöke, **dr. Hegedűs Lajos és felesége, dr. Hegedűs-Beleznai Csilla** koordinációs igazgató hívta meg kis csapatunkat intézménylátogatásra.



Mivel a MEIIB – vagyis a Mozgássérült Emberek Integrált Intézménye Budapest, közkeletűbb névvel: a MEREK, a továbbiakban: Marczi – rehabilitációs ellátottjai legfeljebb öt évig tartózkodhatnak itt, a többségük érdekelt abban, hogy a határidő lejárta előtt végleges lakhatást találjanak maguknak. Ebből a célból a Marczi szociális munkatársai rendszeresen szerveznek országszerte intézménylátogatási utakat, hogy mind az érintett dolgozók, mind az érintett lakók tájékozódhassanak minél több aktuális lehetőségről.

A Mozgáskorlátozottak Somogy Megyei Egyesülete 45 éve alakult és azóta is állhatatos szívvel, gondos szakértelemmel és szakadatlan munkával fogyatékossgal élő embereknek nyújt fontosabbnál is fontosabb segítségeket, szolgáltatásokat. Így bentlakásos és nappali szociális intézményeivel, foglalkoztatóival, támogatott lakhatásaival, támogató szolgáltatás működtetésével: akadálymentes busszal történő szállítással, lakáson történő személyi segítséssel, megváltozott munkaképességű munkatársak foglalkoztatásával, saját készítésű termékek (textilből alkotott tárgyak, ünnepi díszek) gyártásával és árusításával saját boltokban, rendezvényeken, köznevelési intézményként sajátos nevelési igényű gyermekek korai fejlesztésével, gyógypedagógiai, óvodai nevelésével, fejlesztő nevelés-oktatásával, egészségügyi intézményével, otthoni szakápolással, gyógyászati segédületével, igali üdültetéssel, rehabilitációs és szabadidőközpont működtetésével, gyógyászati segédeszköz kölcsönzésével, cipőjavító szolgáltatással és üzletével siet a sérült emberek segítségére.

Heten képviseltük a fővárosi Marczibányi téri intézményünket és igazán meleg, szívélyes fogadtatásban és vendégszeretetben részesültünk. Dr. Hegedűs-Beleznai Csilla kalauzolásával végigjártunk két támogatott lakhatást, több foglalkoztató műhelyt, saját boltot, szolgáltatóhelyiséget. Mindenhol kellemes légkörbe csöppentünk, a támogatott lakhatásokban büszkén mutogatták a saját szobáikat az ottlakók, köztük néhány korábbi marczi lakóval is összefutottunk. A foglalkoztató műhelyekben készségesen szemléltették, például hogyan szerelnek össze biztosítékokat, és tátott szájjal bámultak a saját gyártású csodaszép díszeket. Kora délután az egyesület irodaépületében finom és bőséges ebéddel vendégelt meg minket, mely során hosszan és tartalmasan beszélgettünk a szervezet megalakulásáról és működéséről, a fogyatékossgal élő emberek jelenlegi helyzetéről és lehetőségeiről, továbbá az akadálymentesítésről – itthon és külföldön.

Egy hasznos és élménydús nap végén kellemesen elfáradva értünk vissza Kaposvárról a Marczibányi téri otthonunkba. A Mozgáskorlátozottak Somogy Megyei Egyesülete két részletes, naprakész honlapot üzemeltet, melyeken keresztül minden lényeges információt megtudhatunk róluk: <https://msme.hu/> és <https://napsugarkozpont.hu/>. Minden érdeklődőt szívesen fogadnak írásban, telefonon, illetve előre egyeztetett időpontban személyesen is.

Dékán Alexa

A várakozás gyertyái

Az advent második vasárnapját követően, december 8-án bensőséges ünnepségre sereglettek az intézményünk lakói. Az igazgató asszony vezetésével meggyújtották a bejáratnál lévő adventi installáció mécseseit. A résztvevők meghallgatták a szomszédos Marczibányi téri Kodály Zoltán Ének-zenei Általános Iskola Pesztraton nevű szülői kórusának karácsonyi műsorát – akik nem először jártak nálunk –, majd kiosztva a dalok szövegeit, együttes éneklésre buzdították a hallgatóságot, közismert és közkedvelt ünnepi dalokkal fokozva a hangulatot. Az adventi összejevetelről azt olvashatjuk a kórus Facebook-oldalán: „Minden évben gyönyörű karácsonyi dekorációval, finomságokkal, meghitt hangulattal várnak bennünket, örömek és velük énekelni. Idén gyönyörű, általuk készített kézműves ajándékot is kaptunk”. A meglepetésekről az új Reptető műhely gondoskodott.

MM

Október: mindszent hava

Szüretkezdő napok. A szőlőszüretelés megkezdésének időpontja tájegységenként eltérő. Október 15.: Teréz napja. Ekkor szüreteltek a Balaton vidékén és Baranyában. Egerben Teréz-szedésnek nevezték. Október 21.: Orsolya napja. Ezen a napon kezdődött a szüret a Somló vidékén. Október 28.: Simon-Júdás napja. Itt a hegyaljaiak láttak hozzá a szürethez. „Rég felírta Noé Tokaj hegyormára/ Hegyaljai kapás, várj Simon-Júdásra!” – szolt így a népi rigmus. Az emberek a szőlő védőszentjének tekintették Szent Vincét, Szent Orbánt és Szent Donátot.

Lux Gabriella etnográfus



A szobrok és híres művészek csodás városa

November elején a Mazsibusz újabb kirándulásra indult. Utasaként négy intézményi lakótárs (Bors Kati, Tímár Évike, Rácz Bence, Domokos Heni) és két szociális munkás (Bakonyi Ági és Somi Zsuzsi) társaságában robogott az úti cél, a Budapesttől 190 kilométerre fekvő Kaposvár, Somogy vármegye székhelye felé. Velük tartottam én is.

A település szívéhez közel, a városligeti Malom-tónál kezdtük sétánkat. Élveztük a nyugodt zöldövezetet, a kellemes őszi időt. Kaposvár belvárosa igazi szoborváros – szinte minden téren és parkban találni egy-egy nevezetes alkotást. A Fő utcán áll a város legismertebb festőjének, Rippl-Rónai József szobra. Mi is fényképezkedünk a „festő számárfogatos kordén” szobornál és annál a szoborcsoportnál is, amely Ady Endre és Rippl-Rónai József találkozását örökíti meg Kaposváron, amint a kutyáját sétáltató festőművész összetalálkozik az irodalmi rendezvényre érkező költővel. (Ady Endrének a *Kisvárosok őszi vasárnapja* című versét ez a találkozás ihlette.) Egy másik művész-barátságot megjelenítő kompozíciót Munkácsy Mihály és Rippl-Rónai, a két festőóriás beszélgetése a parkban ihlette.

Láttuk még a városi színház névadójának, Csiky Gergely drámaírónak, illetve Berzsenyi Dániel, Csokonai Vitéz Mihály és Petőfi Sándor költőknek egyedi, nagyon kifejező szobrait is.

Ezen a településen született, tanul vagy Kaposvár volt az otthona Vaszary János, Egri József, Zichy Mihály festőknek, Kálmán Imre operett-zeneszerzőnek (*Csárdáskirálynő*) is.



Néztem a hatalmas változást, harminc éve nem jártam itt, no meg Bors Katit, aki itt született és itt élt képzőművész szüleivel, Bors Istvánnal és Honty Mártával. Édesapja sok köztéri, monumentális szobor atyja is, nevéhez fűződnek többek között a következők: az *Alakoskodó*, a *Páva-szökőkút*, a *Napkerék*, az *Égtájak* (*Észak, Kelet, Nyugat, Dél*) és több kisplasztika. Édesanyja szintén iparművész: grafikákat, tűzzománc-képeket, falikárpitokat és gobelinterveket készített. Engem megfogott az Európa-parkban felállított *Tótágas* című alkotás, a város „simogatható” köztéri bronzszobra, mely egy játékos bohócot ábrázol, aki egy gömbön egyensúlyoz. A szobor a sok simogatástól fénylik már, én sem szerettem volna kimaradni a jó szerencséből, a simogatás élményéből. A talpazaton lévő felirat is ezt hirdeti: „Ha tótágast áll az életed, csak simogass meg és átszáll rád a derűm”.

A hazafelé tartó út csendesebben telt, volt az utasok között, aki még aludni is tudott. Fáradtan majsoltuk a megmaradt szendvicseket, és mindenki nevében mondhatom: van még mit felfedezni, tartogat még sok újdonságot a somogyi megyeszékhely.

Mezei Mónika

Ki szívét osztja szét...

A fentebbi, már ikonikusnak tartott Kormorán együttes dalszövege jutott eszembe, miközben hallgattam egy kislány izgalommal teli, halvány mosollyal teljes bemutatkozását... Az intézményünk halloweeni ünnepségén 2025. október 28-án köszönhattuk körünkben Nagy Boglárkát. A 13 éves kislány a Kodály Zoltán Ének-Zenei Általános Iskola 7. osztályos tanulója, a Magyar Rádió Gyermekkórusában is énekel, fuvolázik, zongorázik. Fuvola a fő hangszere, melynek ötödik éve tanulja használatát. Már sok versenyt megnyert Budapesten és országos szinten is. Boglárkában fogalmazódott meg az a gondolat, hogy szeretne fuvolajátékával örömet szerezni intézményünk lakóinak is. Ezt a csodálatos felajánlást el is fogadtuk és Boglárka bemutathatta tehetségét. Három szép zeneművet hallhattunk tőle: Pascal Proust *Prélude et Danse* című darabját, Henry Purcelltől *A pásztor* (*The Shepherd*) című darabot és Francine Aubin zene-művét, a *Valse de l'aiglon*-t.

Gyönyörű pillanat volt számunkra, hogy egy tehetséges fiatal lány a lelkét is belevetve mutatkozott be kis közönségünknek. Különleges fuvolajátékával nemcsak szellemi gazdagságot hozott a napunkba, hanem az összetartozás és az öröm üzenetét is közvetítette az intézmény lakóinak. Reméljük, hogy ez a csodálatos, szívből jövő felajánlás továbbra is szebbé teszi az életét, és újra hallhatjuk majd felcsendülni hangszerét a falaink között.

Somi Zsuzsanna szociális munkatárs



Bogi elbűvölt mindenkit

Szállítás szeretettel

Lukács István gépkocsivezető évtizedek óta intézményünk dolgozója. De ő nem csak egy hétköznapi sofőr, ő a Lukács Pisti. Nincs ember a Marczin, aki ne ismerné, mert legyen lakó vagy dolgozó, már biztosan fuvarozta őt valahová. Mindig kedvesen, figyelmesen, segítőkészen, jó hangulatban. Vele beszélgettem, hogy megismerjük őt és ezt a hosszú történetet.

– **Pisti, hogyan kezdődött?**

– Sopronban születtem és egy barátom, aki rendszeresen feljárt Budapestre, mesélt erről a helyről. Időnként meglátogatta a lakókat és erre bízott engem is, mert nagyon jól érezte magát közöttük. Összeszedtem a bátorságomat és 21 évesen jelentkeztem ide, a Marczibányi téri mozgássérültek intézetébe, sofőrnek, de beelőztek, így kazánfűtőnek vettek fel. Nem jeleskedtem benne, ráadásul megszeppent vidéki srácként hetekig ki sem mozdultam a kazánházból. De jött Mazsi (*Farkas Márta, lakótárs, a Mazsibusz adományozója – a szerk.*), Jelli Magdival (*1948-2003, egykori lakótárs, a hazai önálló élet mozgalom kiemelkedő egyénisége – a szerk.*) és társaival, felkaroltak, elhívtak kísérőnek a programjaira, utazásaira. Ilyenkor beálltam a személyi segítők közé és a sofőr mellé. Élveztem a csoportos kiruccanásokat, mindenki mindenkinek segített, olyanok voltunk, mint egy szeretetteljes, nagy család. Hamarosan teljesállású sofőr lettem. A 90-es években volt tíz év, amikor nagyon sok időt töltöttem a Marczin. A kollégák és a lakók közül kerültek ki a barátaim, együtt mentünk szórakozni, a fiatalok gondtalan életét éltük. Aztán saját családot alapítottam, és – természetes módon – jó néhány éven át odaszántam az időm jelentős részét. Sajnálom, hogy kimaradtam az intézmény akkori közösségi életéből vagy például Mazsi bocciakarrierjéből. Viszont a fiam szépen felnőtt, jelenleg 24 éves. Elvégezte a Színművészeti Egyetemet, lakást bérel Budapesten. Színészként dolgozik több színházban is, szinkronizál, rendez. Jól alakul az élete, ezt is olyan jó látni. Hál' Istennek nagyon jóban vagyunk. Amióta önállóan éli az életét, ismét én viszem a marczis bocciasokat és a kerékpárosokat versenyekre, valamint többet is kirándulok a lakókkal.

– **Évtizedek óta töretlen lelkesedéssel végzed a munkád. Mi a titkod?**

– Szeretem az embereket és örömmel tölt el az is, hogy változatos a munkám. Minden napom más. Máshova megyünk, más emberekkel. Régebben a lakókat különböző budapesti iskolákba fuvaroztam oda-vissza, nyelvtanfolyamra, rendezvényekre, versenyekre. A mai napig sokat kirándulunk belföldön, korábban időnként külföldre is utaztunk. Számos fővárosi programra, kiállításra látogatunk el, jelentős az intézményen belüli aktivitás is. És szállítás közben szeretek beszélgetni, meséltetni. Általában az emberek szeretnek mesélni és én jó hallgatóság vagyok, mert érdekelnek az egyéni történetek. Megszámlálhatatlan élethelyzettel találkozom.

– **Miért feltöltő számodra a marczis lakók társasága?**

Pisti hosszan a gondolataiba merül, majd egyszer csak rávágja:

– Nem tudom megmondani. Szeretek veletek lenni és kész. Például régen Bartos Pistával (*1947-2010, egykori lakótárs, éremtervező – a szerk.*) nagyokat beszélgettünk és filozofáltunk, rengeteget tanultam tőle.

Annyi jót mondott, sokat épültem belőle. Gönczi Zsolt (*1969-2018, volt lakótárs, híres nemzetközi bocciabajnok – a szerk.*) által szintűgy. Személyiségem alakulásához ez az egész hely jelentősen hozzá tett. Engem nagyon szeret a Jóisten, hogy idevezetett. Sosem tanultam ápolást, de általatok megtanultam, hogy csak azt kell csinálni, amit mondotok. Ha kéri valaki, hogy emeljem meg a kezét, akkor megemelem a kezét. Ha a következő kérdés az, hogy „tedd arrébb a lábam!” – akkor arrébb rakom a lábát. Sosem akartam okoskodni, hogy ezt így vagy úgy kell csinálni, mert ti tudjátok csak, hogyan jó nektek. Szerintem a munkámhoz, meg alaptól, az ebben az intézetben végzett munkához nagy alázat, türelem, elfogadás és szeretet szükséges.

– **A munkaidőd 8-tól 4-ig tart, de sokszor azon túl és hétvégén is gyakran fuvarozol, kísérsz minket teljes erőbedobással. Honnan van benned ennyi odaadás?**

– Szeretek veletek lenni és boldoggá tesz, amikor azt látom, hogy kellemesen töltitek el az időtöket, főleg, ha úgy érzem, hogy én is hozzájárultam ehhez.

– **Hogyan tolerálja a családot ezeket a távolléteket?**

– Kénytelenek – *válaszolja Pisti széles mosollyal az arcán.*

– **Kénytelenek osztozniuk rajtad, mert szereted őket, de minket is?**

– Igen.

– **Mi is szeretünk téged. Reméljük, az idők végezetéig velünk maradsz.**

– Én is remélem.

– **Mindig örömmel jöttél dolgozni?**

– Sajnos nem. A megélhetési gondok gyakran elkedvetlenítik a szociális szférában dolgozókat. Miután családot alapítottam, többször felmerült bennem a munkahely változtatásának gondolata. Aggodalommal töltött el, hogy nem tudom a családomat eltartani. Elmehttem volna idegenforgalomba turistabuszt vezetni. De hamar rájöttem, hogy a Marczin szeretnék maradni, annyira megszerettem az itteni közeget. Inkább másodállást vállaltam a főállásom mellett. A mai napig hálás vagyok a Jóistennek, hogy így döntöttem és közte lehetek a munkám által. Azt hozzá kell tenni, hogy az én munkám hálás. Az emeleteken a személyi segítőknek sokkal



nehezebb dolguk van. Én már a könnyebb fázisban találkozom veletek, amikor kirándulunk, programra vislek benneteket. A szeretett munkám mellett viszont egy szeretett hobbi is szükségem van, amivel kikapcsolódhatok a megszokott kerékvágásból, hiszen jóból is megárt a sok, és jómagam is elfáradok. Nemrég kezdtem el egy kis szőlőt művelni a Balaton partján, egy kevés bort is készítünk, nagyon érdekel. Van, hogy a fiam is eljön velem. Sokat beszélgetünk, miközben műveljük a szőlőt. A vele és a szereteteimmel töltött idő életem legértékesebb órái közé tartoznak.

– **Látsz-e, érzel-e különbséget a korábbi marczi élet és a mostani közt?**

– Egy ideje sokkal gyakrabban cserélődnek a dolgozók, sajnos érthető módon a megélhetés miatt. Ezért, mire megszokunk, megkedvelünk valakit, addigra elmegy. Ez sokszor mind a lakókat, mind minket elkeserít. Korábban sokkal szeretet- és tiszteletteljesebb, empatikusabb hangulat jellemezte az intézményt, ezért is kedveltem meg annyira. Más volt a világ értékrendje. Fontosabb volt a közösség, összetartóbbak voltak az emberek.

– **Általánosságban véve, látsz-e különbséget az épek és a fogyatékossgal élő emberek között?**

– Nem látok. Ha valaki bántóan szól a másikkal, az nem azon múlik, mozog-e a keze vagy a lába, hányas az IQ-ja.

– **21 éves korod óta dolgozol itt, számtalan lakót megismertél, megéltél és megélsz köztük. Sajnálatos módon az élet velejárója az is, hogy sok lakót el is veszítettél, akivel jóban voltál, aki fontos volt számodra, akinek nagyon kedvelted a társaságát. Hogyan éled meg ezeket a veszteségeket?**

Pisti elhallgat. Ahogy próbál újra megszólalni, el-elcsuklik a hangja.



– Eleinte katasztrófaként éltem meg. Most is nehéz megélnem. Legutóbb a Kormos Lacit (1968-2025, volt lakótárs, szájjal és lábbal festő művész – a szerk.) veszítettük el, akivel szintén nagyon jó barátok voltunk. Ezt nem lehet megszokni – konstátálja könnyes szemekkel.

– **Ünnepekkor általában felerősödnek a veszteségek okozta fájdalmak. Te mégis mindig tiszteletedet teszed a nagyobb intézményi ünnepeken.**

– Szeretek a marczi karácsonyokon részt venni, mert jó veletek a hétköznapi pillanatokat – és az ünnepet is egyaránt megélni. Mert az ember kivel szeret karácsonyozni? A családjával. Sokszor azt érzem, hogy mi is – a marczisok – egy nagy család vagyunk.

Boldog karácsonyt kívánok mindenkinek!

Dékán Alexa

Közös gondolkodás a társadalmi esélyegyenlőségért

A Hegyvidéki Kulturális Szalon épületébe szólt a meghívó november 8-ára. Az összefogásában új, de gondolataiban már régóta érlelődő konferenciára, amely a sérültségekkel, fogyatékokkal élő emberek mindennapjait állította fókuszba.

Az *Inkluzív* Hegyvidék* című workshop keretében – amely a XII. Kerületi Önkormányzat támogatásával valósulhatott meg – az érintett lakossági csoportok és civil szervezetek képviselőinek bevonásával hat fő témakörben kerestük a válaszokat Budapest és a kerület inkluzívabbá tételének lehetőségeire. (*Az inkluzív szó jelentése: befogadó, belefoglaló, mindenre kiterjedő.)

1. Egészségügyi és szociális ellátás elérhetősége. Milyen akadályokba ütköznek a rászoruló személyek az egészségügyi és szociális szolgáltatásokhoz való hozzáférés során? Milyen intézkedések segíthetnek az otthoni segítségnyújtás, gondozás és szűrőprogramok jobb elérhetőségét? **2. Közlekedés és hozzáférhetőség.** Milyen módon tehető a közösségi közlekedés akadálymentesebbé? Milyen támogatási formák vagy technikai megoldások segíthetik a nehezen közlekedőket a mindennapi ügyintézésben és a közszolgáltatások igénybevitelében? **3. Digitális eszközök és információhoz jutás.** Hogyan támogathatók az idősek és hátrányos helyzetű személyek az online ügyintézésben való eligazodásban? Milyen digitális oktatási és támogató programokra lenne szük-

ség a digitális szakadék csökkentése érdekében? **4. Közösségi terek és szolgáltatások.** Milyen típusú közösségi terekre lenne leginkább szükség a fogyatékkal élő és idősek lakosok számára? Hogyan biztosítható, hogy ezek a terek valóban elérhetők, befogadók és a közösség számára nyitottak legyenek? **5. Közösségi bevonás és társadalmi kapcsolatok.** Milyen eszközökkel csökkenthető az idősek és fogyatékkal élők társadalmi elszigeteltsége? Milyen programok és kezdeményezések ösztönözhetnék a generációk közötti párbeszédet és együttműködést? **6. Sport- és szabadidős lehetőségek.** Milyen sportolási és szabadidős tevékenységek biztosíthatják a fogyatékkal élők és idősek aktív részvételét? Hogyan garantálható, hogy a sportlétesítmények akadálymentesek, befogadók és mindenki számára hozzáférhetők legyenek? A találkozón nagyon sok jó ötlet született, amit a szervező személyesen továbbítani fog a döntéshozó szerveknek és az embereknek, beleértve a második kerületi és a fővárosi önkormányzatot.

Báder Richárd, Rehab Critical Mass

Járhat-e örömmel az evés, ha etetnek?

Önállóan étkezni. Fogalmad sincs, de tényleg, el nem tudod képzelni, mekkora kincs ez a képességed, amíg el nem veszíted. Az alábbiakban elolvashatod az emberhez méltó etetés és itatás szabályait. Ha bármelyiket túlzásnak vagy feleslegesnek tartod, annyit mondok csak: próbáld ki! Etessenek meg veled egy komplett, többfogásos ebédet! Nem viccelek. Tapasztald meg, mit él át az, akit etetnek!

Késő délután kopog a szemed az éhségtől, rég volt már reggel. Annyira hajtós volt a nap, hogy ebédelni sem tudtál. Este lesz, mire a finomságokat rejtő hűtőd közelébe jutsz. A töltött káposzta, a rántott cukkini, a csokoládétorta gondolatára azonnal összefut a nyál a szádban. Mégis minden hiába. Annyira korlátozott vagy mozgásodban, hogy önállóan sem enni, sem inni nem tudsz. Ezt tetézi a két alapkérdés: lesz valaki, aki segít? És ha igen, hogyan?

Nem kevés idegőrlő várakozás után feltűnik valaki a láthatáron. Felcsillan a remény, hogy nem kínozz tovább az ürességtől kongó gyomrod. Neki is áll etetni téged, de már azt sem hallja meg, mit vetetnél ki a hűtőből. Egész nap egyedül érezte magát, alig várta, hogy végre eldarálhassa valakinek a felszínre követelőző gondolatait. Ráakad a rántott cukkinire, így szomorúan, de bölcsen lemondasz a töltött káposztáról, mert ki tudja, hogy figyelmetlenségében merre folynának le a káposztacsíkok a kanálról. Nem az arcodat vagy a ruhádat akarod kidíszíteni a házi étkekkel.

Kezei bűzlenek a cigitől, de rosszállóan néz rád, amikor megkérde, hogy húzzon kesztyűt. A kanálról leesnek a nagy cukkinikarikák. Elkezd széttépni őket, mert késsel nincs hozzá kedve. Óriási adagot tömköd a szádba, nem győződ rágni. Már is tolná le a torkodon a következő falatot, türelmetlenül az orrod elé tartva. Csippan a telefonja, a zsíros kesztyűjével azonnal előkapja a zsebéből, belemélyül. Végre keresi valaki. Hangosan felcsattan az üzeneten, magából kikelve szitkozódik. Az etetésed feledésbe merült. Óvatosan próbálsz visszaterelni a vacsoráztatásodhoz, de ingerülten rád rivall, hogy ő tudja a dolgát. Elhallgatsz. Majd idővel visszatér hozzád és adná az újabb adagot, de már egy falat sem megy le a torkodon. Az éhséget felülírta a megaláztatás.

Ha emberhez méltón szeretnél etetni valakit, íme a szabályok, a teljesség igénye nélkül. Ezen felül fontos, hogy kölcsönös tisztelettel megbeszéljétek a részleteket, mert az egyéni szükségletek csak úgy derülhetnek fényre.

1. Szánd rá a megfelelő időt. 2. Tisztelettel beszélj az elláttal. 3. Ha nem lát rá az ételre, mutasd meg neki és kérdezd meg, hogy mit kér belőle. 4. A teljes figyelmedet szenteld annak az embernek, akit etetsz – ne másnak, ne a telefonodnak. Ne vágj bele közben egy másik feladatba és ne hagyd ott az etetés alatt az ellátottat, csak rendkívül indokolt esetben. 5. Legyen tiszta a kezed, a kesztyűd és legyen tiszta az evőeszköz is. 6. Ha többféle étel van előttte, kérdezd meg az ellátottat, melyikből mennyit enne és milyen sorrendben (például: hús + krumpli + saláta vagy virsli + mustár + kenyér). 7. Kérdezd meg, kanállal vagy villával enne-e, illet-

ve mekkora méretű falatokra vagy darabokra vágd/szedd szét az ételt.

8. Fontos a megfelelő etetési pozíció. Ne legyél túl messze az ellátotttól, de ne is mássz a képébe. A karod, amellyel az ételt nyújtod, az ellátott fejmagasságában legyen.

Például alacsony ápoló ne ülve etesse a (kerekes-) székében magasan ülő ellátottat és fordítva, ne állva etessék azt, aki alacsonyan ül, netán fekszik.

9. Jobbról jobb kézzel etess, balról bal kézzel. A kanalat szemből, egyenesen tedd a szájához, ne keresztben. 10. Ha túl forrónak találod az ételt, ne fújkáld, legfeljebb kóstoltasd meg vele picit. 11. Miközben eszik, a következő falatot ne tartsd a szája elé, amíg rág. Ne siettesd óriási falatokkal, ne folyjon le az étel a kanálról. 12. Ha összekened az ellátottat etetés közben, ne az etetős kanállal próbáld le-
szedni (mondjuk, az álláról), hanem szalvétával töröld le. 13. Ha az étellel összekened a kezed vagy a kesztyűd, azonnal töröld tisztára vagy cseréld kesztyűt. 14. Azt az ételt, amihez nem szükséges kézzel hozzányúlni (többek között a feldarabolt hús vagy virsli), evőeszközzel add. 15. Rendben legyen a személyi higiénia, teszem azt, ne bűzölögjön cigitől a kezed, ne áraszsz testszagot, szájszagot, etetés közben ne piszkáld a füled, az orrod, a hajad. 16. Etetés közben ne zúdítsd rá az ellátottat a saját nehézségeidet, van neki is épp elég.

Következzon az itatás. 1. Mindig legyen tiszta a pohár vagy a bögre, amibe az innivaló kerül. 2. Ha érzed, hogy túl meleg/hideg az innivaló, jelezd az ellátottnak. 3. Ha itatsz valakit szívószállal és lenyomod a végét a pohár aljához, akkor nem jön fel az innivaló. 4. Ha szívószál nélkül itatsz, fontos, hogy a pohár szemben legyen az ellátott szájával. 5. Ahogy itatás közben csökken a folyadék szintje a pohárban, egyre magasabbra kell azt tartani és követni vele az ellátott egyre hátrébb dőlő fejét.

Az evés létszükséglet, egyúttal élményt is ad. Hogy ez jó vagy rossz élmény lesz, nagyban függ attól, hogyan költöd el. Neked, aki felebarátodat eteted, minden egyes alkalommal hatalmadban áll jó vagy rossz élményt okozni, emberhez méltón vagy megalázóan etetni. Egyedül a te döntésed.

Dékán Alexa



„Az emberi kapcsolatok adják a legnagyobb motivációt”

Az előző számunkban arról tájékoztattunk benneteket, hogy intézményünk munkatársa, Paál Éva mozgásterapeuta nemrégiben fontos szakmai kitüntetésben részesült. Most a hivatása kapcsán osztja meg velünk a gondolatait.

– Mikor érezted először az életedben, hogy szívesen foglalkoznál emberekkel?

– Négy-öt éves koromban gondoltam arra, hogy orvos szeretnék lenni, mivel úgy segíthetnék egészségessé és boldoggá tenni mindenkit a világban. Akkor hatással lehetett rám a családi minta, anyai ágon orvos felmenőim voltak.

– Hogyan kerültél kapcsolatba a sérült emberek világával?

– Azt gondolom, hogy határozottabb irányt édesanyám életútja mutatott, aki 1956-ban „vidéki lányként” a fogorvosi egyetemi tanulmányait megszakította, majd biológia-kémia szakos tanárnőként természetismeret tantárgyat tanított a ceglédi kisegítő iskolában. Kisgyermekként bejártam a munkahelyére, kirándulni, üdülni mentem a tanulókkal és a tanárokkal. Később a helyi családsegítő szolgálatnál is dolgozott, így láttam mélyebben bele a hátrányos helyzetű gyerekek és családok életébe, akiknek segíteni lehetett.

– Mi vezetett téged éppen a szomatopedagógia irányába?

– A biológia szeretetét az általános iskolai és a gimnáziumi tanáraimtól is elsajátíthattam, ami egyenes út volt a felvételiig az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karára. A választható szakok közül első helyen a szomatopedagógiát jelöltem meg, ahová még abban az évben felvettek. Kiváló tanároktól, orvosoktól, kutatóktól, professzoroktól tanulhattam. Szerencsés vagyok, hogy ők oktattak.

1989–90-ben Cegléden kezdtem tanítani a Losonczy István Általános Iskolában és párhuzamosan, az akkor nevelési tanácsadónak nevezett gyermekjóléti intézményben foglalkozásokat vezettem. Nagyon szerettem azt az egy évet, de tudtam, hogy a szomatopedagógia szakiránnyal szeretnék foglalkozni.

– Hol és mikor kezdődött szakmai pályafutásod?

– A szülővárosomban töltött idő alatt főiskolai tanáraimtól kaptam segítséget a későbbi munkahelyem megtalálásához. Ők javasolták a Mozgássérültek Állami Intézetét (a MÁI-t) és mellette a szomatopedagógia karon segédtanárként fogadtak. 1990-től a MÁI Hermina úti épületében kezdtem dolgozni, amit fokozatosan bezártak, ezért a Marczibányi téren folytattam a munkám. Nevelőtanár voltam néhány évig, majd a mozgásterápiai csoport tagja lettem. A MÁI mellett a MEOSZ Bicebóca Alapítványának tagjaként utazótanárként kilenc éven át jártam egy integrált óvodába.

– Miért tartod fontosnak a szakmai komplexitást?

– A mozgás világa kezdetektől vonzott és mindig nagyon érdekelt a test és lélek együttes működése. Úgy gondolom, hogy a komplexitás az élet minden területén jelen van, így a szomatopedagógiában is. Ha szakmailag több területet ismerek meg, komplexebben tudom a munkám végezni.

1994–1997 között elvégeztem a Testnevelési Egyetem Mentálhigiénés Szakosító posztgraduális képzését. Azt gondolom, hogy ezzel a két végzettséggel egyesítettem a test és



lélek szoros összetartozását. Még ebben az évben lovasterápiás tanfolyamot kezdtem el, megalakítottuk a Lovasterápiás Szövetséget. 1998-tól 2007-ig heti rendszerességgel jártunk a MEREK-ből hippoterápiás foglalkozásokra és táborokba. Szakmai komplexitásom bővítése érdekében több tanfolyamot végeztem (INPP, AAK, RGM, szomatodráma, mese-dráma, kontakttánc, esetmegbeszélés, mediáció stb.).

– Azt hiszem, elmondható, hogy neked a munkád a szenvedélyed. A hivatásod. Mi motivál nap mint nap?

– Számomra a munkám során kialakuló emberi kapcsolatok adják a legnagyobb motivációt és a hitem, hogy a változás a fejlődés lehetőségét hordozza. Ha ennek az útnak részese, katalizátora tudok lenni és látom az előremutató lépéseket, azok eredményeit, akkor úgy érzem, jó helyen vagyok. Fontosnak tartom, hogy ezt a lehetőséget – mint ajándékot – átadjam a fiatalabb generációknak.

Kis Orsi

Renner Erika közönségdíja

Hetedszer adta át november 5-én a Marczibányi Téri Művelődési Központban megrendezett ünnepségen a Társaság a Szabadságjogokért a Szabad-díjakat, azokat jutalmazva, akik kiállásukkal és tetteikkel egy szabadabb Magyarországot tesznek. Renner Erika lett a társadalmi elismerés közönségzavazásának nyertese. A zsűri díját idén a 60 éves Cservenka István speciális olimpián kapta. Az átadót a Loupe Színházi Társulattal közösen szervezték, a Brit Nagykövetség támogatásával.

MM

Spejbl és Hurvínék

A Disney előtti időkben az Orionok és Videotonok képernyőire tapadva lestük a rajzolt és fából faragott kedvenceink, Rumcájsz, Lolka és Bolka, Moha és Páfrány, a Plakátfiú, a Kisvakond, a Varázscseruzás Fiú (és kutyája) stb. hihetetlen kalandjait. Nem egészen értettük, miért foglalják előlünk a szülők a fotelt, amikor két kacskalábú marionett-báb is megjelent a színen. Csak korosabb fővel értettük meg: bárhogy is van, Spejbl és Hurvínék a királyok.

A Skoda autó és a csehszlovák meseipar mély nyomot hagyott gyermeki lelkünkön. Meglehet, úgy képzeltük, hogy

minden prágai utcasarkon mágikus mesefigurák állnak lesben, csak direkt azért, hogy jól megvicceljenek (értsd: szórakoztassanak). Amikor a hetvenes évek derekán-végén, a nyolcvanas évek elején Spejbl bácsi és Hurvínék nevű fiacskája – oldalukon a cserfes Manickával és Zeryk kutyával – életünkbe imbolygott, a zászlófelvonásokba szürkült mozgalmi hétköznapjainak bearanyozódtak, akárha egy jó cseh sörrel öntötték volna nyakon. Világosság vált: a felmenőikön is lehet röhögni, legalábbis Hurvínék gyakorta volt talpraesettebb, mint kedélyesen dörmögő atyja, és az élet úgy alapvetően előnyösebb színben tűnt fel. Ehhez csupán a nagyszerű Josef Skupa professzor (1892-1957) Nyugat-Csehszországban 1930 alapított marionett-színházának legendás figurái, azok vidám és cinikus történetei kellettek – és persze ezek filmre vitele. (Érettebb fővel tesszük hozzá: a prágai Spejbl és Hurvínék Színház a gyermekelőadások mellett kifejezetten a felnőtteknek szóló, szarkasztikusabb és zaftosabb opusokat is felvett a repertoárjába.)

A nem túl bonyolult történetek alapoztak a helyzet- és jellemkomikumra, ezt nyilván hátulgombolósan nem tudtuk,

pusztán önfeledten vigyorogtunk. A bábfilmben adódó egy-egy problémába szinte kivétel nélkül beletört a fiúk bicskája, de végül helyreállt a rend, a maga cseh módján (ha tehették volna, nyilván hozzátették volna: igrünk meg egy pofa sört).

Spejbl és Hurvínék az egész világon kultikus státuszba emelkedett, még az Európától oly' távoli országokban is, mint India és Mexikó komoly rajongótábort szerzett. (Megfelelő alternatívát kínál az egyen amerikai cuccokra.) Nemzeti és világörökség részét tekintve ezek a bábmesék Kemény Henrik-

hez és az ő „Vitéz Lejszló”-jához mérhetőek – a csehek ebből rendkívül jövedelmező merchandising tevékenységet is folytatnak, nem úgy, mint mi.

A Spejbl és Hurvínék Színház Magyarországon többször is tiszteletét tette (az ötvenes évek elején és a hetvenes években). Mivel azonban csak a jó ég tudja, hogy nálunk mikor találkozhatunk élőben velük újra, vagy mikor veszi a fáradságot (és az eurót) valamelyik tévécsatorna, hogy újra közkincsé tegye imádott marionettjeink üdítő sztorijait, aki Prágában jár és teheti, keresse fel a Spejbl és Hurvínék Színházat (Dejvická utca 38.).

Pesti Pisti



Kukoricafosztás és tengerihántás

A kukorica (málé, tengeri, törökbúza) fontos, értékes takarmánynövény. Általában Szent Mihály napján kezdték meg a kukoricatörést. A beérett csövet az emberek kézzel törték le a növény száráról. Ha a termést takaróleveleivel együtt hántották le, akkor a betakarítás után kezdetét vette a kukoricafosztás (tengeri hántás, máléhántás, bontó).

A munka lényege, hogy az udvaron nagy kupacban felhalmozott kukoricát kézi erővel meg kellett tisztítani a fedőlevelektől. Erre a munkára a családtagokhoz eljöttek a rokonok, barátok és a szomszédjaik is segíteni. Kölcsonösen támogatást nyújtottak egymásnak, így dolgoztak kalákában. A dolog végeztével játékra, szórakozásra is sor került. Egy óvatlan pillanatban a fiúk üszkös kukoricával próbálták a lányok arcát összemaszatolni. Másutt, bekormozott arcú legények jelmezbe öltözve ijesztgették a fosztó bélieket. A gazdasszony főtt kukoricával, sült tökkel, gyümölcsökkel kínálta a segítőköt. Az olykor 10-15 főből álló társaság a munka végeztével énekelt, táncolt, amihez zenészt is fogadtak. Csendesebb változataiban az emberek beszélgettek, valaki közülük mesét mondott.

„Ki először piros csőt lel,/ Lakodalma lesz az ősszel” – az idézet Arany János: *Tengerihántás* című verséből való és a házassággal kapcsolatos jóslásról szól. Ugyanezen a címen örökölte meg a jelenetet festményén Hollósy Simon (1857-1918).

A leveleitől megtisztított kukoricacsöveket szárítás és tárolás céljából felfűzték, vagy a padlások szétterítették. A nagyobb mennyiségűt górékba (vesszőből fonott vagy lécezett építményekbe) rakták.

Lux Gabriella etnográfus



Hollósy festménye

Egyetemi SHÜTI – nem süti

Egyik MEREK-es lakótársunk, a bábajos Tóth Viktória harmadéves gyógypedagógus hallgató hazánk egyik nívós egyetemén, az ELTE-n, ahol rendszeresen shütizik. Ez nem elírás, ezt a shütit tényleg h-val írják. És nem édességről van szó, még csak nem is ételről. Mi is pontosan az a SHÜTI?

A SHÜTI a Speciális Hallgatói Ügyeket Támogató Iroda, mely az egyetemen tanuló speciális szükségletű hallgatók esélyegyenlőségének feladatait koordinálja és látja el. Tevékenységeik hozzájárulnak a lemorzsolódás csökkentéséhez, az emberi méltóság tiszteletben tartásához. Céljuk az egyetem befogadó szemléletének elősegítése, az egyenlő esélyű hozzáférés eszméjének megvalósítása.

Ki számít speciális szükségletű hallgatónak? Aki bármilyen fogyatékossgal él (a középiskolában a SNI tanulók): látásérült, hallássérült, mozgáskorlátozott, beszéd fogyatékos vagy tanulási zavara van (diszlexiás, diszgráfiás, diszkalkuliás); figyelem-, vagy magatartásszabályozási nehézséggel küzd; vagy autizmus-spektrumzavarban érintett. Azok a hallgatók is segítséget igényelhetnek, akiknek súlyos krónikus betegségük befolyásolja a tanulási esélyeiket.

Alaposan kidolgozott, minden részletre kiterjedő, naprakész honlapon ismerkedhetünk meg a SHÜTI-vel az egyetem internetoldalán. Minden speciális igénynek külön menüje és számtalan almenüje van, továbbá megtalálhatjuk a nevét és elérhetőségét minden érintett terület koordinátorának, ha nehezen megy számunkra az online tájékozódás.

Megnyitva például a *Mozgáskorlátozottság* menüt a következő almenük bukkannak fel az olvasó szeme elé: *Szolgáltatásaink, Tananyagok digitalizálása, adaptációja, Amit az egyetemi tanulmányaid megkezdése előtt mindenképpen tudnod kell, Hasznos oldalak, amelyeket érdemes figyelemmel kísérni, Személyes elérhetőségeink kapcsolatfelvételhez és a Hallgatóink beszámolója*.

Kiragadtam a *Szolgáltatásaink* című almenü tartalmát, mert véleményem szerint ezek a legfontosabb információk egy mozgássérült felvételiző számára, függetlenül attól, hogy teljesen önálló-e vagy milyen mértékű segítséggel él. Ezek szerint: „Kérhetsz szociális gondozást, ami a napi életvitelben felmerülő önellátási tevékenységek segítségét és a személyi higiéne támogatását jelenti a kampuszok területén. Igényelhetsz kortárs személyi segítőt, akinek a tevékenységét fizetett diákmunkaként számoljuk el. Akadálymentes útvonalakat tervezünk és tanítunk a lakóhelyed (ha a Budapest közigazgatási határán belül van) és a kampuszok között, illetve a könyvtárak, tanulmányi ügyekhez kapcsolódó intézmények épületei között. Konkrét, eseti segítséget nyújtunk akadálymentes kollégiumi lakhatásodban. Amennyiben az egyetem kampuszeit nem tudod akadálymentes tömegközlekedéssel elérni és nem sikerült igénybe venni a támogató szolgálatok szolgáltatásait sem, akkor igényelhetsz szállítási szolgáltatást a BKK-tól Budapest közigazgatási határán belül. Ajánlásokat készítünk az egyetem épületeinek, helyszíneinek fizikai akadálymentesítésére, melyben a te javaslataidra, meglátásaidra is számítunk az esetleges igények, szükséges változtatások felmérése során. Tanulmányaid támogatása és az egyetemi élet könnyebbé tétele



céljából eszközöket, segédeszközöket tudunk kölcsönözni számodra: mechanikus kerekesszék, elektromos kerekesszék, laptop, diktafon... Segítünk az oktatókkal való kommunikációban, hivatalos ügyeid intézésében”.

A személyi segítők számtalan területen tudnak segítséget nyújtani számodra. A leggyakrabban ellátott segítői feladatok: együtt tanulás, korrepetálás; jegyzetelés; egyetemi ügyintézés; Neptun-használat*; könyvtárhasználat; kísérés; napi életvitel támogatása a kampusz/kollégium területén; közös részvétel szabadidős tevékenységekben: egyetemi rendezvényeken, programokon, a közösségi élet terén.

Ha fogyatékossgal élőként egyetemi tanulmányokba fognál, de fogalmad sincs, hogyan valósulhatna meg, netán túl félelmetes még a gondolata is, keresd fel bátran a SHÜTI-t bármelyik elérhetőségén. Továbbá, minden év elején tartanak egy SHÜTI-napot, ahol az új hallgatók az összes igényüket meg tudják beszélni a shütisekkel. Nem könnyű diplomát szerezni, de a tanulóéveid alatt mindig számíthatsz a SHÜTI-re.

A hallgatók beszámolója között megtalálhatjuk Viki videóját is (<https://www.elte.hu/eselyegyenloseg/beszamolok>), amiből kiderül, hogy amihez segítségre van szükséged, azt valóban megkapod. De Viki nagyon szívesen válaszol az ezzel kapcsolatos kérdésekre személyesen is. Mi pedig büszkék vagyunk rá, aki mindezt – a nehézségei ellenére – bevállalta és sikeresen teljesíti!

Dékán Alexa

**A Neptun.NET Egységes Tanulmányi Rendszer egy szoftver. A magyar felsőoktatási intézmények tanulmányi és pénzügyi adminisztrációját, oktatási, oktatás-szervezési feladatainak regisztrálását és információs rendszerét látja el.*



Télvarázsok: a kotyolás és a Luca-szék

Karácsony hava a december. Adventé. A szó jelentése az Úr érkezése. Az egyházi év kezdete, mely András napját követő vasárnap este kezdődik. A karácsonyi készülődés négyhetes időszaka.

December 4.: Borbála napja. Borbála védőszentje a bányászoknak, építészeknek. Pártfogója a hajadon lányoknak, akik ezen a napon is rügyeztettek jellemzően cseresznyeágot. Tiltva volt mindenféle női munka. Nem volt szabad ajándékozni, kölcsön adni-kérni, mert úgy gondolták, hogy az kivi-szi a szerencsét a házból. Nem örültek, ha ezen a napon nő érkezett látogatóba a házhoz, mert nem hoz szerencsét. Ha mégis előfordult, akkor sóprúval kergették el. Ami megengedett munka volt, az a borfejtés és a tollfosztás.

„Így üjje meg...”. Borbála-napkor fiúk jártak házról házra „kotyolni”, azaz megvarázsolni a tyúkokat, hogy tojjanak több vagy elegendő tojást, azokat ki is költse. „Bara, bara, kity-kotty... – miután előadták a fiúk a kotyolóversüket, a következő felkiáltással guggoltak le: „Így üjje meg a kendtek kotlósa a tojást!”.

December 6.: Miklós napja. Láncos Miklós: a Dunántúlon és a Felvidék magyar lakta területein a mikulásjárás szokása volt ismert. A legény bekormozott arccal, kifordított bundában, láncot csörgetve járt portáról portára. Ő volt az a maszkos alakoskodó, akit Láncos Miklósnak neveztek. „Csörgő-börgő láncsal jöttem. Van-e rossz gyerek a háznál? Van-e jó gyerek a háznál? A jónak kaláccsal, rossznak virgáccsal”.

December 13.: Luca napja Szent Luca a legenda szerint keresztény hitéért halt vértanúhalált. Neve a latin lux szóból származik, jelentése: fény. Egy régi kalendárium szerint ez a nap az év legrövidebb napja. „Szent Lucának híres napja/ A napot rövidre szabja”. E napot az egész magyar nyelvterületen gonoszjáró napnak tartották. Lucát elsősorban boszorkánynak hitték, akinek a rontása ellen különféle varázsló hiedelmekkel igyekeztek védekezni.

Jeles napok novemberben

November 11.: Márton napja, Márton lúdja, vesseje. A Dunántúlon ezen a napon kóstolták meg az újbort. Ilyenkor vágják le a hízott libát, ami megsütve e nap jellegzetes étele. A legenda szerint a remeteként élő Márton hírül vette, hogy az emberek püspökké kívánják választani. Ő azonban nem akarta elfogadni ezt a felkérést. Így hát elbújt egy libaólba az öt kereső emberek elől. De a libák éktelen gágogása elárulta hollétét.

Egy másik szép szokás a vesszőhordás, melyet Márton vesszejének neveztek. Pásztorok vagy kanászok jártak házról házra. Ki-ki azokhoz tért be, akiknek az állatait őrizte tavasztól ősziig. Kezükben nyírfavesszővel a háziaknak köszöntőt mondtak. „Adjon Isten szerencsés jó estét! Megjött Szent Márton püspök szolgája, adjon Isten bort, búzát, békességet, lölkünknek üdvösséget!”.

November 19.: Erzsébet napja. A rózsacsoda. Árpádházi Szent Erzsébetre emlékezünk ezen a napon. A legenda szerint Erzsébet titokban kijárt a palotából, ahol lakott és a kőtenyébe rejtve elemózsiát vitt a szegényeknek. Egyszer apja, II. András király maga elé hívatta. Haragosan számon kérte lányától, hogy hová indul és mi van a kötőjében? Ha kiderül az igazság, Erzsébetre büntetés vár. Csoda történt. Minden élelem, ami a kőtenyében volt, rózsává változott.

November 25.: Katalin napja. Szent Katalint a kerégyártók és a kádárok tisztelték, mint védőszentjüket. Valamint a vízimolnárok, tudósok, diákok is a pártfogójuknak tekintették. Férj- és házasságióslás. A lányok gyümölcsfa ágát tették vízbe ezen a napon annak reményében, ha karácsonyra kirügyezik, hamarosan férjhez mennek. Ezt az ágat Katalinágnak vagy Katalingallynak nevezték.

November 30.: András napja. „Ágyláb léplek,/ Szent András kérlek,/ Mondd meg nekem kegyesen,/ Ki lesz az én jegyesem?”. A lányok elalvás előtt mondogatták ezt a verset, azt remélve, hogy megálmodják ki lesz a jövődöbelijük.

Lux Gabriella etnográfus

Közismert volt a lucaszék készítése. Luca naptól karácsonyig 12-13 napon át készült kilencféle fából. Férfiak faragták, fémeket, például szöveget nem használhattak. Csak az esti órákban, a napi teendők végétével foglalkozhattak vele, így nagyon lassan készült. Ehhez kapcsolódik egy közmondás: úgy készül, mint a Luca széke.

Szabad-e kotyolni? Szabad-e lucázni? – köszöntek be a házba a fiúk. Amikor beengedték őket, rátértek egy köteg szalmára, amit magukkal hoztak. Előadták jókívánságaikat. „A mi tyúkunk toj, toj, toj/ A másé meg kot, kot, kot”.

December 21.: Tamás napja. A tamásháj: a levágott disznó hájából tettek félre és sebeket gyógyítottak vele. Ezt tamáshajnak nevezték. December 24.: Ádám és Éva napja. Az adventi időszak utolsó napja. A fazekasok védőszentjükként tisztelték Ádámot és Évát, azzal a magyarázattal, hogy Isten őket is agyagból gyúrta. Korán reggel érkezett a pásztor és köszöntőt mondott a háziaknak. „Boldog karácsonyi ünnepeket kívánok kendteknek! Múlassák Krisztus urunk születésnapját, több jóval, kevesebb búval! Aggyon Isten országunkba bort, búzát, csendes békességet, holtunk után léleküdvösséget!”.



A szorgos legények



A lápvidék gyermekei

Tébolyult urbánus lelkünk gyógyító kegyhelye az erdő. Vagy a mocsaras láp. Sokszor úgy van vele az ember, ha fák közé téved, istenem, milyen jó is itt, és tulajdonképpen miért nem jövök ki többször a szabadba, én, ostoba?

Egy mérsékelt ismert, 1999-es francia film nevében – *A lápvidék gyermekei*, rendező: Jean Becker – kitévedtünk (szervezetten mentünk) a természetbe. „Fényes Forrásvidék – az éltető természet” mottóval egész évben, szezonon kívül is látogatható a Fényes Tanösvény, ami egy negyvenhárom állomással rendelkező, 1,5 kilométer hosszú ökoturisztikai útvonal, amely interaktív módon mutatja be a fürdő területének természeti kincsei – nos, mi vettünk bátorságot és (segítőinkkel) odamentünk. Kis intézményes csapatunk október 13-án járt Tatán.

Lehet vitatkozni – ízlések és a pofonok különbözőek –, hogy mikor a legszebb az erdő. Akadnak, akik esküsznek a tavaszra, de ne higgyünk nekik, mániákusan ragaszkodnak ehhez az évszakhoz, a friss szellők, langy leheletek és hormonok bűvöletében élnek. Akadnak, akik nyaristák, mondják, a zöld lombok látványa az igazi, de félrevezetnek csupán, valójában tengerre és dagadó vitorlákra vágnak, hogy a Budapest Plázst ne is említsük. Aztán ott vannak a darkosok és gruftik, akik az elmúlás számukra öröndetes megtestesülését látják a kopasz és hófödte ágakban, hozzájuk – igaz egészen más okokból – alkalmilag társulnak a téli sportok szerelmesei, de lelkük legmélyén pusztán legyőzendő akadályokat látnak a havas erdőben, mint kihívásra váró tereptárgyban.

Az igaz erdőrajongó az ősze esküszik. Kifejezetten szerelmes a szeptember közepétől november közepéig tartó színpompázatos időszakba. Lelkesen gesztenyéznek – otthon fa-

ragja, szúrja, gyúrja és nemesíti a vad terméseket –, sétál, barangol, andalog és túrázik. Metamorfózison megy keresztül, Természet Anya a keblére öleli, ő meg piheg, vagy elpihen őszi levélen.

Bakancsot a lábakra tehát! Aki fa-fetiszista, alkalmasint nekivág a rengetegnek, jön-megy és sóhajtozik a sűrűben, lett legyen az a sík Gemenci erdő vagy éppen a Bükk teteje, dehogyan messzire ne szaladjunk, imhol a Tatai Fényes Tanösvény és az ő kusz rengetegjei.

Ebben az időben van igazi színe és illata az erdőnek, mondhatni, elnyeri a bukáját, megnyilvánul a leglényege, hogy tudniillik kultikus hely, az élet születésének (és szorosan hozzátartozva: elmúlásának) a szent helye. Kicsiben a világ. Az őszi erdő tiszteletre és nagyszerűsége nevel, kihagyhatatlan élmény – egyedül, a családdal, pláne a barátokkal. Summázva: aki egyszer beleszeret a hulló levél halk neszébe, jobb ember lesz.

(Ínycsiklandás: <https://tataifenyestanosveny.hu>)

Hany Istók



Mosolygó természetbarátok

Közösségi zserbó, sütés nélkül

A zserbó a karácsonyi süti egyik nagy sztárja. A bejgli mellé mindig kerül belőle. A recept keresésekor az is tetszett, hogy a süti elkészítési ideje mindössze 25 perc volt. Ehhez képest hat napig – vagyis a Luca széke elkészítésével vetekedő idő alatt –, nagy csapat segítségével kalákában született...

Hozzávalók: a **tésztához** 50 dkg darált keksz, 1 vaníliás cukor, olvasztott vaj, 3 dl tej, 2 kanál citromlé. A **töltelékhez** baracklekvár, dió, cukor. A **csokimázhoz** (holland) kakaópor, cukor, rumaroma, néhány kanál olaj.

Elkészítése: a tésztához valót össze gyúrtuk, majd négy részre osztottuk. (Ebben Erzsike, a takarítónénink segített.) A tésztát (két önkéntesünk segítségével) kinyújtottuk, majd a tárolódoboz méretéhez kivágott sütőpapírra tettük és a dobozba borítottuk. Erre jött a baracklekvár, a cukrozott dió. Így jártunk el három tészta lappal, majd a negyedik lapot a tetejére borítottuk. (A doboz újra a hűtőbe került.)

A süti tetejére (főszerkesztőnk segítségével mikróban készített) a csokimáz került. A maradék csokiba mártottunk aszalt almaseleteket, ezzel díszítettük alkotásunkat.

Már csak felvágva tányérra kellett raknunk és mehetett is a nagy mű fényképezése. Ebben intézetünk egyik szociális munkása segédkezett.

Szóval öt szorgos kéz segített nekem. Az összmunka eredményét már többen is kóstolták, mindenki csak dicsérte.

Kis Séf Móni



A magyar királyok – és a forró italok – otthona

A lapunk városrejtvény nyereményjátékának köszönhetően utunk Fejér vármegyébe vezetett (ugyebár, érdemes játszani). Székesfehérvár belvárosa nagyon szép, de igen hideg. Legalábbis november 24-én az volt.

Valószínűleg túlkávézhattam magam, mert útközben azon morfondíroztam a tihanyi alapítólevél szellemében, hogy akkor most mi „feheruuaru rea meneh hodu utu rea”, azaz a „Fehérvárra menő hadiúton” járunk (halló, történelem, kötelező, általános iskola hatodik osztály), vagy sem.

Mint utóbb kiderült, mára ennyi volt a magyar történelem, mert november 24-e hétfőre esett, és ezért se a múzeumok, se a kiállítóhelyek nem tartottak nyitva. De kerekesszékkülönítményünk – Halas Emese, Mezei Móni, Üveges Kata, Tóth Lea és jómagam, oldalán a mozgásterapeuta hölgykioszorúval: Palotás Annával, Buczkó Dórral, Miklós-Kovács Zsófiával, illetve Lukács Pistivel – felfedezte Kati nénit, a fertályos asszonyt. A rakottszoknyás matróna bronzszobra a Liszt Ferenc sétálóutcában található (szoborta: Kocsis Balázs). A jóra való ténsasszony az egykori fehérvári piac jellegzetes alakja volt, születetten Molnár Imréné Boda Katalin, aki még 93 éves korában is árulta döcögős kocsiján a tejet, tejfölt és a sült liba- és kacsaferfályokat. (A négy részre, azaz fertályokra felvágott, saját zsírjában ropogósra sült kacsa és liba egy székesfehérvári helyi ételkülönlegesség.)

A kedélyes belvárosi séta – részemről sajnálatos alulöltözöttség miatt – sürgetően rövidre fogódott, bár a közismert Országalma szobor, az impozáns püspöki palota és a magyar királyok jelképes temetkezési lankája valóban és rendkívül tetszetős, a sóvár szemem megpillantotta és a forró italokra ácsingózó gyomrom meg megérezte az éppen kitelepült adventi vásári büfék melegital-készletének lehetőségét.

Bármilyen lehetséges...

A Loupe Színházi Társulás gyakori vendég az átlósan velünk szemközt lévő épületben, a Marczibányi Téri Művelődési Központban. Szeptember 25-én az angol író, Cordelia O'Neill: *Bármilyen lehetséges, ha elég erősen gondolsz rá* című darabját mutatták be (rendező: Horváth János Antal), amit volt szerencsénk megnézni. A történet szerint különbözőbbek talán nem is lehetnének: Alex (Sodró Eliza) és Rupert (Rusznák András) között mégis minden magától értetődően alakul – ami a lényegét illeti. De mi történik akkor, ha pont ott kap sebet egy kapcsolat, ami az egyik leglényegibb? Hogyan lehet feldolgozni egy újszülött gyermek elvesztését? Az író néhol szívmengető, máskor szívfacsaró kétszereplőse biztos kézzel vezet végig bennünket egy nagy megpróbáltatás elé állított párkapcsolat lentjein és fentjein. Megingathatatlan arányérzékkel vegyít egymásba humort és megrendülést, gyászt és életigenlést. Mint aki maga is járt azon a tájon, amelyről mesél, és akinek épp ezért készek vagyunk elhinni: lehetséges a viszázatérés. Mint bármilyen. Csak elég erősen kell rá gondolni.

Az előadás igen nagy érzelmi igénybevételt kér a színészekről, a nézői reakciók során pedig a harsány nevetéstől eljutunk a síri csendig. Sodró Eliza és Rusznák András megérintő és megrázó alakítást nyújt. Legfőképpen: emlékezeset.

GI



„Kati néni, letye-petye-lepetye”

Nincs is a jobb hidegben a meleg teánál! Vagy a krampampulinál. Vagy a rumpuncsnál. Amihez egyébként remekül passzolt Dóri fiainak a házilag sült mézeskalácsa.

Hiába a forró innivalók, a helyi plázába menekültünk, mert a) megbízhatóan és tartósan meleg volt, b) akadálymentes és c) rendelkezett mozgássérült illemhellyel. A magyar kávéhálózati helyi egysége kiülős részébe telepedtünk, a széles nemzetközi választékból a francia kávé csemegéket választottuk, így a montmartre-i sós karamellás-pekándióst láttuk. Belekortyolva eldöntöttük, legközelebb Párizsba megyünk.

Gulya István



Itt jártak a „halogén” tökök!

Egy internetes mémné nemesedő felirat szellemében – amikor is az egyszeri és egyszerű árus a címbéli módon kínálta a halloweeni zöldségeit – ismét eljött a tökös-koboldos ünnep.

Happy Halloween címmel október 27-30-a között izgalmas és változatos programokkal készültek a szervezők. Hétfőn például elvárásolt lényes, kedélyborzoló társasjátékokkal várták a kihíváskedvelő társainkat. Kedden meg lehetett ízlelni az alkalmi kávékülönlegességeket, az ördögi kapucsínót és a süttőtökös lattét, hozzájuk jól illettek a szellemes kekszek, majd következett a közös bingó. Csütörtökön egy összenépi kézműves délután zárta a hetet, ahol ki-ki kézügyessége, jó (vagy rossz) kedve és habitusa szerint vágta ki, rajzolhatta, festhette a szörnyeket. Mondhatjuk úgy is, rém jól szórakoztunk.

Frankenstein Pisti

„Házidöntőt” vívtak a bocciás lányok

Parasport-egyesületünk az idei év utolsó nagy megmérettetésén vett részt: következett a Para Boccia Országos Bajnokság őszi fordulója, amely idén Tatán került megrendezésre. A kétfordulós bajnoki küzdelem november 23-ára és december 6-ára, Szent Miklós napjára esett.

Már-már hagyományosnak mondható, hogy mindkét fordulóra a legnagyobb csapattal érkezünk. Az egész napos sportvetélkedőre számos kísérő és segítő személyzet tartott a versenyzőkkel.

A rendezők hat pályát készítettek el az első játéknapi és a BC3 kategóriás első kör után, a második szakaszban már elfoglaltuk a csarnokot, azaz minden pályán a MEREK SE játékosai küzdött. A sorsolásra kevés kivételtől eltekintve komoly panaszunk sem lehet, és sikeresen vettük az akadályokat, így az első nap végén azt mondhattuk, hogy szinte mindenki továbbjutott a második játéknapi, vagy volt esélye a vigaszágon kupát szerezni.

A második forduló első mérkőzésén sajnos a hazai kategóriás versenyzőnk váratlan vereséget szenvedett a későbbi országos bajnoktól, de BC2 és BC4 kategóriában álltuk a sarat! Tóth Antal Tibor (BC4) végig partiban volt sokszoros válogatott ellenfeivel, végül a nap végén a negyedik he-

lyen zárt. BC2 kategóriában minden érmet egyesületünk versenyzői szereztek meg, úgy, hogy a „házigazdát” követően a végig stabilan játszó Laklia Bernadettet győzte le szorosnak mondható csatában az idei Európa Bajnok Nagy Vivien, aki szintén egyesületünk színeiben versenyez.

Köszönjük a segítők és felkészítők munkáját és a Mozgássérült Emberek Integrált Budapest Intézménye támogatását, hogy részt vehettünk ezen a versenyen!

Hajrá MEREK SE, ahol minden dobás számít!

Köhler Gábor



Normafa Sportnap

Az egyesület Inkluzív Sportnapot szervezett október 10-én: az intézményünk egy napra birtokba vette a Normafát. A kevésbé kedvező időjárás sem szegte kedvünket: tudásunkat bővítve, a csapatszellemet erősítve indítottuk a kihívást. Többek között szakképzett személyzet segítségével kipróbáltuk a sípályát és le is csúsztunk. Részt vettünk az „Együtt gurulunk” túrán, e-bike-okkal és e-rollerekkel. Játékos, térképes helyismereti kvízben mértük össze tudásunkat. Tollaslabda-oktató közreműködésével a paratollas kipróbálására is lehetőség nyílt. Köszönjük a Magyar Paralimpiai Bizottság támogatását, amely lehetővé tette, hogy létrejöjjön ez a rendezvény! Köszönjük mindenkinek, aki részt vett, segített vagy hozzájárult ahhoz, hogy ez a szabadtéri találkozó valóban az esélyegyenlőségről, a sport örömről és a közösségi élményekről szóljon!

MEREK SE



Csúszunk?

A precíziós tájékozódás kerekesszékes versenyzője lehetsz

Az egyesületünk, a 2009-es V4-es projekt tapasztalataira építve keresi azt a tehetséges mozgássérült sportolót, aki képviselni tudná hazánkat a 2026-os Trail-O Európa-bajnokságon Lengyelországban.

A Trail-O vagy precíziós tájékozódás egy inkluzív sportág, amely kiválóan alkalmas kerekesszékesek számára is és nem csupán fizikai, hanem jelentős kognitív fejlesztést is kínál. A korábbi években intézményünk egyik lakója már bizonyított, 2014-ben Portugáliában a 15. helyen végzett az Európa-bajnokságon, megmutatva a magyar parasportolókban rejlő tehetséget.

A jelentkezők számára elméleti és gyakorlati oktatást biztosítunk, a felkészülést pedig a nemzetközi szinten is tapasztalt szakemberek segíteni fogják. Intézményünk ettől az évtől kezdődően már saját Trail-O tanpályával rendelkezik, amely ideális a sportág alapjainak elsajátítására és a készségek folyamatos fejlesztésére. A módszer a térkép használatán és a döntéshozatali folyamatokon keresztül fejleszti a figyelmet, a memóriát és a térbeli tájékozódást.

Ne habozz, jelentkezz a MEREK-SE-nél, és legyél te a következő magyar Trail-O parasportoló, aki büszkén képviseli hazánkat a 2026-os EB-n! Forstreuter Péternél (forstreuter.peter@merek.hu) és Husztik Ágostonnál (husztik.agoston@merek.hu) lehet jelentkezni.

MEREK SE



Apró mozaikok...

Karácsonyi vers

Havas a házunk,
Karácsony van nálunk,
Díszítik a gyerekek a fát sebesen,
El is fogyott jó pár szaloncukor rendesen,
Jön a Jézuska vagy a Téliapó,
Ajándékot kapni tőlük nagyon jó,
Ünnepeljük meg a Megváltót mára,
Hozzon békét a családra,
Áldjon minket az Ég,
Hogy legyen sok jó évünk még,

(2021. december 22.)

Fehér F. Richárd Nimród



Városjáték

Melyik város látható a mellékelt képen?

A helyes megfejtők között utazást sorsolunk ki,
egy általa megnevezett belföldi városba.
Megfejtésedet a következő címre küldd el!

merekmozaik@gmail.com

Veszedelmek a malacóiban

Disznóölő Szent András napja: ettől a naptól kezdődtek a disznóölések és a disznótorok. Általánosan ismert volt, hogy kedden, pénteken és vasárnap tilos volt disznót ölni, mert úgy gondolták, akkor megromlik a hús. A disznóölés után kezdődött a disznótor, aminek jellemző részét képezte, hogy megérkeztek a kántálók, akik köszöntőt mondtak, adományokat kértek. „Eljöttünk mi kántáni, kántáni,/ Nem köll minket bántani, bántani/ Mink is fogtuk a farkát,/ Nekünk is egy darabkát/ Rétes ide rongyos,/ Kalács ide dombos,/ Hurka, kolbász, pecsenye,/ Kántálók fizetsége/ Vivát!”.

Kóstoló: a szabályszerű kóstoló, amit a szomszédoknak küldtek, a következőkből állt: egy szál kolbász karikára hajtva, kétarasnyi hurka, fehér, aztán ugyanannyi véres. Egy főzet levesnek való hús. Jókora darab szalonna. Két-három maréknyi tepertő. Ettől se többet, se kevesebbet nem illet küldeni.

Lux Gabriella etnográfus

E. T. A. Hoffmann: *Diótörő és Egérkirály*

Kedvenc meseadaptációm Ernest Theodor Amadeus Hoffmann *Diótörő és Egérkirály* című meséjének 1990-es évben készült változata, már több százszor láttam. Igazán elvarázsolt ez a feldolgozás, ami sajnos nem mondható el erről a kötetről. Nagyon sok félelmetes, úgymond már-már brutális jelenet akadt benne, ami miatt elgondolkodom, hogy egyáltalán ajánlanám-e kisebb gyerekeknek átlapozásra. A végén elengedtem az egész mesét, nem igazán tudtam követni, nem okozott örömet az olvasása. Kissé csalódásnak éltem meg.

Az illusztrációk viszont gyönyörűek voltak, kicsit több is elfért volna a kiadásban. Valószínűleg én maradok az adaptációnál és egyszer majd megnézem Csajkovszkij balettelőadását is, talán jobban belopja magát szívembe a történet.

Happy Moly



Mindörökre

Ó, Te kedves kegyetlen!
Mit műveltél most velem?
Miért kellett ezt tenned?
Hiszen hittem én Benned.

Átkozott legyen a nap,
Amelyen megláttalak.
Átkozott két szememben,
Amely most könnytengerben
Fuldokol, a sugár halott.
Mire volt jó, hogy láthatott?
Rád vetnék még egy pillantást,
De szemem már semmit sem lát!

Érted szív levegőt tudom.
Léteimet Miattad tűröm,
Míg meg nem tébolyl agyam,
És ki nem készítem magam.
Érted kering szívemben vér,
Minden tagom Teérted él.

Számból Feléd szöklök a szó...
Ez sem tudom, hogy mire jó?
Nem értheted, mit akarok,
Hiszen már rég néma vagyok.

Te vagy az én keresztem,
Amit nehéz cipelnem.
Gyötröm magam e súly alatt.
Minden izmom kettészakad,
Szétszóródik az erő!
Az út mellett heverő
Testem lassan, csendben oszlik,

Minden álmom szertefoszlik.
S így félholtan, hidegen
A sok emlék idegen.
De valahol van még remény,
Ezért vagyok, míg élek én.
Búcsúcsókom Feléd küldve
Rád gondolok mindörökre!

(1985. november 5., kedd)

Nausch Ákos

Szerkesztőség:

Főszerkesztő: Forstreuter Tünde • Olvasószerkesztő: Gulya István • Nyelvi lektor: Mezei Mónika • Tördelés: Tóth Antal Tibor