MOZGÁSSÉRÜLT EMBEREK INTEGRÁLT INTÉZMÉNYE BUDAPEST

MerekMozaik

III. évfolyam, 3. szám
2026. szeptember



A rózsadombi sárga villa titka

Éveken át nézegettem, vizsgálgattam, gyönyörködtem (a MEREK-es szobám ablakából, a közösségiből, a „tornateremből”, az épület elől is látható) abban a Rózsadombra épített, sárgás színű, több tornyú villában, ami magasan kiemelkedik környezetéből, takaros, elegáns, romantikus építmény.

Kíváncsivá tett. Ez a személyes élmény/érzés vitt el odáig, hogy kutatni kezdjek a kastélyszerű ház után.

De jó lenne közelről is látni! Olyan magasan fekszik, a környék csúcsának is nevezik. Ráadásul a meredek telekre épült házhoz meredek utcán kerekesszékkel nem lehet feljutni. Szerencsémre sofőrünk – Lukács Pisti – felröpített a dombra, és útközben mesélt az elegáns villa történetéről. Közben árnyas kertek, hatalmas, tán százéves fák között egyszer csak feltűnik egy különleges épület: az Aranka utca 10. szám alatti sárga villa. A sok torony (az ablakból ötöt számoltam), a kupolák, a változatos tetőidomok és az erkélyek miatt első pillantásra inkább egy mesebeli kastélyra emlékeztet, mint egy lakóházra. Nem véletlen, hogy a villát Rózsadomb egyik legismertebb és legszebb „gyöngyszemének” tartják.

Története a XX. század elején kezdődött… Gerstenberger Ágost Emil (1861-1940) német származású építőmester volt, aki fiatalon került Budapestre. A korabeli sajtó szerint több mint kétszáz épület kivitelezése fűződött a nevéhez. Amikor már sikeres vállalkozó lett, úgy döntött, hogy a Rózsadombon felépíti álmai otthonát. Így készült el az Aranka utcai rejtelmes-romantikus, szecessziós jegyeket is hordozó álomszép villa. 1906-1911 között tartott az építkezés. A három plusz egy szintes, manzárdtetős ház alagsorában a kiszolgáló személyzet kapott helyet, valamint a boros- és fáspince a központi fűtést szolgáló kazánnal. Az első és második emeleten a négy- illetve háromszobás lakásokhoz természetesen külön cselédszoba tartozott, valamint szalon, ebédlő, fürdőszobák és gardrób. A manzárdtetőre egy külön lakosztályt terveztek, és azután következett a mosókonyha és a vasalószoba.

A villa szépsége hamar felkeltette a kor előkelőségeinek figyelmét. Ez a rejtélyes építmény nemcsak építészetileg különleges, hanem azért is, mert egy érdekes sorsú ember, József Ferenc főherceg (1895-1957) otthona volt, akit erősen kötött Magyarországhoz a családi hagyomány. Magyarul beszélt, magyar birtokokon élt és a két világháború között aktív szerepet vállalt a közéletben is. 1924-ben feleségül vette Anna Monika szász hercegnőt. Ekkor vásárolta meg az Aranka utca 10. alatti villát. A fiatal házaspár közel 18 évig lakott ebben a villában. A főherceg nemcsak megvette a villát, hanem a szomszédos telkekből is vásárolt, hogy még nagyobb park vegye körül az otthonát.

A főherceg 1927-1930 között elvégezte a budapesti közgazdaságtudományi egyetemet, ökonómiából doktorált. Széleskörűen művelt ember volt, alapvetően humán érdeklődésű, művészeteket és irodalmat kedvelő elme, tehetséges festő és irodalmi művek szerzője. Számos társadalmi és kulturális szervezet vezetője vagy vezetőségi tagja lett. 1927-től például a Magyar Petőfi Társaság tiszteletbeli tagjává választották.

A villa belsejét a korabeli leírások szerint színes ólomüveg ablakok, díszes faburkolatok, kovácsoltvas korlátok, szecessziós díszítőelemek és elegáns kandallók díszítették és tették különlegessé. Ezek közül nem minden maradt fenn eredeti állapotában, mert az épületet az évtizedek során intézményi célokra alakították át. 1939-ben József Ferenc felajánlotta a villát Budapestnek, a főváros pedig megvásárolta. A második világháború után többféle intézmény működött benne, először a Statisztikai Hivatal, majd a Hóvirág Gyermekotthon, ahol sok állami gondozott gyermek nevelkedett. Kisebb átalakítás után az intézmény is átalakult, Hetes Otthonként fogadta a gyerekeket. Ma is gyermekvédelmi célokat szolgál az épület.

Az Aranka utca 10. nem csupán egy szép villa a sok közül. Történetében ott tükröződik a századforduló optimizmusa, a két világháború vihara és a gyermekvédelem évtizedei.

Egy szép fotóval szeretnénk közelebb hozni hozzátok ezt az élményt. Fogadjátok szeretettel!

Mezei Mónika

Sivatagon és vadonban

Lapunk II. évfolyamának 4. számában (2025. decemberben) a 6-7. oldalon olvasható a Lukács István gépkocsivezetővel készített interjú. Anno – terjedelmi okok miatt – kimaradt élete nagy kalandja, a Bamako sivatagi rally-n való részvétel története. Íme.

A Budapest-Bamako egy nagyszabású, magyar szervezésű, amatőr tereprali és kalandverseny, amelyet a „fapados Dakar-ként" is szokás emlegetni. A résztvevők Budapestről indulva szelik át Európát és a Szaharát, hogy végül Nyugat-Afrikába érkezzenek. A futam nem a száguldásról vagy a luxusról, hanem az emberi kitartásról, a tájékozódási készségről és a humanitárius segítségnyújtásról szól. A Bamakon egy dolog biztos: minden bizonytalan. De a kaland erről szól.

– Kedves Lukács Pisti, hogyan született meg az ötlet, hogy részt vegyetek a kihíváson?

– Ruttkai János, a MEREK akkori sofőrtársa lelkesen újságolta 2009-ben, hogy a Bamako jótékonysági ralin bármilyen autóval lehet menni, minél olcsóbb, annál jobb, és lehet adományokat vinni. Én meg mondtam, hogy „nosza, menjünk"!

– Az idea mellé kellettek az anyagiak is…

– Találtunk szponzort, a – ma már nem működő – CORDI K+F Nonprofit Zrt.-t. Az intézményünk akkori igazgatója, Kogon Mihály adott nekünk négy kerekesszéket, számítógépeket, iroda- és iskolaszereket, megraktunk egy kis teherautót és egy hónap alatt megtettünk 8300 kilométert.

– Az volt a terv, hogy az adományokat célba juttassátok?

–Igen. Tényleg eljutottunk egy olyan tanintézménybe ott kint, ahol valóban szükség mutatkozott ezekre a dolgokra. A rally szervezésében irányítottak minket olyan helyekre, ahol jól jöttek az adományaink. Fantasztikus érzés volt átadni nekik. Az iskolákban táncoltak nekünk a gyerekek, csodás előadást tartottak hálából, hogy elvittük azokat az iskolaszereket nekik.

Maga az utazás óriási izgalmat jelentett. Végig autóztuk Európát – Ausztriát, Németországot, Franciaországot, Spanyolországot –, áthajóztunk Marokkóba és Mauritániába, hogy az óceánparton tovább haladjunk, majd aztán a sivatagon, Nyugat Szaharán keresztül átvágjunk, hogy végül elérjünk Afrika egyik legszegényebb országába, Maliba. Ezeket az országokat, helyeket azelőtt csak a tévében láttam.

– Milyen járművel vágtatok neki a nagy útnak?

– Egy Wolkswagen Transporter T3 kisbusszal.

– Mi történt, ha elromlott valami? Csak ketten voltatok.

– Semmi sem hibásodott meg. Egy húszéves, de nagyon jó állapotú autó volt, és még csak egy defektet sem kaptunk az egész út alatt. Szervezett volt a túra, főleg az afrikai részen, minden nap el kellett jutni egy kijelölt táborhelyre. Mauritániában a helyi katonák védtek minket a terrorveszély miatt. Küldetésünk végeztével az autót odakint eladtuk és repülővel jöttünk haza.

– Változtatott rajtad valamit ez az út?

– Hogyne! Ezután értékeltem igazán, hogy milyen gazdag országban is élek, például, hogy van vezetékes ivóvíz. (Azóta inkább elzárom a vizet fogmosáskor.) Sokszor láttunk vízhordó asszonyokat és gyerekeket, többszáz kilométerrel a sivatag mélyén is. Ha megláttak a gyerekek, mindig odajöttek hozzánk, hogy kérjenek valami pici ajándékot, apróságot. Erre mi fel is voltunk készülve, adtunk nekik ezt-azt, tollat, plüssállatot, enni- és innivalót.

– Hogyan foglalnád össze a mali-i kalandot?

– Meghatározó, örök élménynek bizonyult.

Dékán Alexa

„Összefogással bármit el lehet érni!"



Ingyenes szabadtéri filmvetítéssel és közösségi programokkal várták a látogatókat a Millenárison augusztus 27-én. Nemcsak egy közös nyár végi rendezvényre invitáltak a szervezők, minden program egy közös ügyet szolgált: hátrányos helyzetű gyerekek felzárkóztatását segíthettük. A *Jótékonysági PikNik Mozi* a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet programja az iskolakezdés adománygyűjtéséhez kapcsolódik. Az idei cél: kétezer fejlesztő óra támogatása, hogy a nehéz sorsú gyerekek személyre szabott segítséget kaphassanak.

Délutántól 5-től interaktív játékokkal, csocsóval, társasjátékokkal, nyereményjátékokkal készültek a szervezők. Így közelebbről is megismerhettük a segélyszervezet gyermekekért végzett esélyteremtő munkáját. Az eseménydús, élményekben gazdag napot a népszerű *Futni mentem* című film zárta le. Talán épp azért esett rá a választás, mert annak mondanivalója is az összefogás erejéről szól. A mozi előtti közönségtalálkozón a film két szereplőjével, Tenki Rékával és Trill Beatrixszal lehetett találkozni. Örömmel dedikálták a színésznők a megvásárolt „Jó jegyeket" is. A popcorn, üdítők, jégkrémek és a további finomságok megvásárlásából befolyó összeg egy része szintén a gyerekek támogatását szolgálta.

A 1353 a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet adományvonalának száma, melynek egyszeri hívása is 500 forintos segítséget jelent. E köré szerveződött a nap leglátványosabb eleme, az óriás élőkép is: a Nemzeti Táncszínház előtti parkban, a fűre leterített hosszú, kék anyagcsíkokból formálták meg a számot. Ezt emelték magasra, majd tartották mozdulatlanul a résztvevők. Egy magasan lévő drón segítségével látványos képek készültek. Így vált ez a szám egy nemes cél jelképévé és ennek a napnak is a legfontosabb üzenete: sok apró jószándékból hatalmas dolog születik.

Mezei M.

Többéletnyi várakozás – egyetlen élhető élet



A Nők Lapja Café nevű portál 2001-ben közölt tanulságos írást a Mozgássérült Emberek Önálló Élet Egyesületéről. Ebből szemezgetünk.

Húszezren közlekednek kerekesszékkel ebben az országban. (…) Jelli Magdolna, az egyesület vezetője, hangjában épp csak egy csöpp rezignációval azt mondja: pedig ők járják az országot, vannak szórólapjaik, tájékoztatóik. De valahogy mindig úgy fordul, hogy nem az épek, hanem mozgássérült sorstársaik hívják őket. S amikor összejönnek beszélgetni, tanácsot adni, információkat közvetíteni, a lelki sebeket jó szóval gyógyítgatni, mindig egymás között vannak, mozgássérült beszélget a mozgássérülttel.

Elfogytak volna a jó emberek? Nem fogytak el, de a többségük valamiféle érzelmi vakságban szenved, válaszolja Jelli Magdolna. Ő maga, aki pedig, mint fogalmazza, „elég régen űzi a mozgássérültséget", színházban, moziban, étteremben egyaránt azt tapasztalja, hogy átnéznek a kerekesszékkel közlekedőkön, mint az üvegen. Másfelől viszont csodabogárnak tartják őket.

Tegnap is – meséli – hívő közösség járt az intézetben. Mert különös, de húsz éve is, most is a hívők érezték és érzik leginkább arra indíttatva magukat, hogy a mozgássérültekért tegyenek valamit. Holott nyilván nem csak ők lennének képesek erre. S e tegnapi látogató csoport, amely gulyással és sütivel érkezett, megint csak oda lyukadt ki, ahová mindenki: „Jé, én ezt nem is gondoltam volna, hogy a mozgássérültek ilyenek. Hogy nemcsak a lábukat lógatják egész nap, hanem mi mindenre képesek. Hogy én mennyit kaptam ettől a látogatástól!". Az első lépés a nagy rácsodálkozás.

Mintha a spanyolviasz felfedezésével lenne egyenértékű a tény, hogy akinek a fizikuma nem teljesen ép, az még ugyanúgy érez, szeret, örül, alkot, bánatos és humora van. Tőlünk nyugatabbra az úgy van, hogy a súlyosan mozgássérült is, akinek állandó személyi segítőre van szüksége, saját lakásában élhet. S, minthogy ép értelmű, kreatív, önálló személyiségű ember, a biztosító neki utalja azt a pénzt, amelyből a személyi segítőjét – akit maga választhat ki, szerződést köt vele, kellőképpen megfizetheti. A mozgássérültek 1998-as esélyegyenlőségi törvénye kimondja, hogy tanulni, lakni, kulturálódni, családot alapítani a mozgássérültnek is alapvető joga – csak épp a gyakorlat szól egészen másról. (…)

Jelli Magdolnáék egyesülete a súlyosan mozgássérülteknek igyekezne segíteni, de mint mondja, amiben erre a leginkább rászorulnának, abban alig képesek lépni. Lakás nincs. Munka csak-csak akadna, de ha lakás nincs, munka sincs. Meg hát hogyan jusson a munkahelyre, aki pedig olyan szívesen dolgozna: vonatra, buszra fölszállni nem tud, ha megoldja valamiképp, a munkahely kapujához lépcsősor vezet… Életvezetési, eszközbeszerzésekkel kapcsolatos tájékoztatásra korlátozódik leginkább a Mozgássérült Emberek Önálló Élet Egyesületének munkája, s lelki segítségre, mert a tekintetben is nagy a szükség.

Még legalább ötven évnek kell eltelnie, hogy a magyarországi mozgássérültek az önálló élet filozófiája szerint élhessenek: maguk dönthessék el, mi a jó nekik, s hogy kitől milyen és mennyi segítséget kérjenek – mondja Jelli Magdolna. Még ötven év. Legalább.

NLC



Segítés a lehetőségek megtalálásában

Keresgélem emlékeimet… – mikor is ismertem meg? Talán még 1978 őszén a Marczibányi téren, hiszen akkor kerültem én is oda négy évre. Ez az időszak meghatározó volt életemben. Magdi volt, aki – bár nem voltunk szobatársak – érdeklődött rólam, elhívott magával (Kaláka-, Koncz Zsuzsa-, Illés-, LGT-, Beethoven-) koncertre, színházba, mindenféle kulturális megmozdulásra. Sokat beszélgettünk az életről, a világról és mind arról, ami érdekelt, bántott minket. S amikor végett ért a tanulási időszakom, sem hagyott magamra. Tartottuk a kapcsolatot, többnyire telefonon, de néha személyesen is találkoztunk. Együtt voltunk az első, később évente megrendezett nyári balatoni („sporttábor-") nyaraláson. Magdi mindig tudott szerezni a rengeteg barátja, ismerőse között olyanokat, akik éppen ráértek bennünket elvinni az adott rendezvényre. S mindenkiről tudta, hogy mivel lehet örömöt szerezni neki. Ezért őt is sokan akarták megajándékozni, ami Magdinak többnyire az együtt töltött időt jelentette.

Amikor a szüleim már nem voltak, Magdi akkor is hívott és kérdezte, hogy mit is tervezek a jövőben, de én eléggé függtem a testvéreméktől, mert nélkülük nem tudtam mozdulni. Magdi tanácsolta, hogy próbáljak újra tanulni, mert a Marczin mostanában van lehetőség egy számítógépes tanfolyamon részt venni. Így nekiindultam a megszervezésnek és szerencsésen bekerültem a szoftverkezelő tanfolyamra. Közben keresgéltem olyan lakást, ami számomra is megfelelő lenne. Ez az időszak is meghatározó volt életemben, mert az év végén bevontak engem is a Mozgássérült Emberek Önálló Élet Egyesület megalapításába és egy évet eltöltve a Révész-képzésen is megtaláltam azt a tevékenységet, ami számomra meghatározta a cselekvés örömét.

Magdi számomra mindig a lehetőségek megtalálásában segített. A mindig mindenkire odafigyelni képesség példája. Soha nem adta fel! Pedig számára a legkisebb mozgás is nehézséget jelentett, fájdalmat, kiszolgáltatottságot. A szellemisége a környezetét is irányította. Egy mondata nagyon mélyen emlékeimben maradt: „Nem tudok egy pohár vizet magamnak adni, de azt én határozom meg, hogy kitől kérjek!". Számomra ez a mondat fejezi ki, hogy mi is az önálló (helyesebben önrendelkező) élet.

Erdélyi Kára emlékezett Jelli Magdira

Amikor a kávé jégre kerül

Ezen a nyáron se voltunk híján a forró, tűző napokban, kánikulában, 40 fokokban, amikor a fújdogáló szél is, levegő is meleg. Ilyenkor jólesik átmenni, álldogálni többször is a párakapu alatt, vizes törölközőt tenni a nyakba, egyre többször töltjük meg kulacsunkat vízzel, robogunk a jégkását készítő géphez.

A nyári hőségben kevés dolog esik olyan jól, mint egy jól elkészített hűsítő, hideg ital! Kávéimádóknak jó választás a jegeskávé. Nem is lehet összeszámolni hányféleképpen készíthetjük el.

Íme a jegeskávé alapreceptje, pár perc alatt elkészül. Már az első hozzávalókkal (jég, kávé, cukor, tej) elkészíthető egy egyszerű, hideg ital. Ha ezt további anyagokkal dúsítjuk, desszertkedvelők kedvence is lehet.

Hozzávalók: néhány (4-5) jégkocka, 1 adag lehűtött kávé (lehet hosszú, eszpresszó vagy bármilyen ízesített), 1 dl tej (lehet növényi ital is: zab-, rizs-, mandula-, kesutej), édesítés ízlés szerint (cukorral vagy cukor nélkül, édesítőszerrel, növényi sziruppal), tejhab, tejszínhab.

Mivel díszíthetjük? Jöhet rá őrölt fahéj vagy kakaó-por, csoki- vagy karamellöntet, különböző szirupok, például valamilyen gyümölcsszirup, csokipasztilla. Elkészítés: vegyünk egy 2-3 dl-es hosszú üvegpoharat. Ezt sokan mélyhűtőben is lehűtik. Ebben majd jól látszanak az egyes rétegek. Ennek az aljára tesszük a jégkockákat, majd erre öntjük a hideg tejet és a szép, rétegzett hatásért lassan, vékony sugárban jöhet a kávé. Még hűsebb és krémesebb állagú lesz, ha fagylalt is kerül bele. Én a vaníliát szeretem benne a legjobban, de ízlés szerint csoki-, fehércsoki-, mogyoró-, karamell-, diófagyival is finom. Ha megkoronázzuk tejszínhabbal a tetején, erre jöhet majd a díszítés. Tehetünk a pohárba szívószálat, hosszú kanalat a könnyebb elfogyasztásért. Jól mutat benne a roletti is, de azt gyorsan fogyasszuk el, mielőtt megpuhul. Nemcsak kávé-, hanem desszertkedvelőknek is kedvence lehet. Jó kortyolgatást!



Kis Séf Móni

Gyűjtögető kisasszony és az új kenyér

Az emberiség korai szakaszában nagy jelentősége volt a gyűjtögetésnek. Állandó lakhelyük nem lévén, vándorlásaik során az emberek a természetben gyűjtögették össze táplálékaikat. Növények levelét, magját, gyökerét a fák rügyeit, virágját, termését. Gyűjtöttek gombát, madarak tojását, csigát, teknősbékát, mézet és gyógynövényeket. Ennek ideje a Kisasszony hava. Augusztus 20-a Szent István napja, Magyarországon hivatalos állami ünnep. Az új kenyér ünnepe. Találós kérdés: „Mezőből a csűrbe viszik, a csűrben meg kicsépelik. Két kő között megforgatják, vízzel, sóval megdagasztják. Még a tűznek is kiteszik, jó annak, ki megéhezik. Mi az?" Aki tudja a választ, írja meg nekünk! Vannak vidékek, ahol a kenyeret életnek nevezik.

Lux Gabriella etnográfus

Szeptember: Szent Mihály hónapja



Szeptemberi jeles napok, munkaszokások, hagyományok a magyar parasztság életéből. 1. Egyed napján hízóba fogták a kismalacot, gondolva a karácsonyi disznótorra. 8. Mária napján kezdődött a diótermés betakarítása. Megindult a fecskék vándorlása. 21. Máté napján búzát vetettek. 29. Szent Mihály napján hajtották haza az állatokat a legelőről. Elkezdték az emberek a kukorica törését, fosztását raktározását. Csutka Rozi: a leánygyermekek kedvelt játékbabája volt. Lemorzsolt kukoricacsutkából készült. Bebugyolálták egy darab ruhaanyagba, madzaggal átkötötték, karjukon ringatták. „Tente, baba, tente/ A szemedet hunyd be,/ Aludj ringó-bingó pici rózsabimbó. Alszik az ibolya, csicsija, bubája" – szól a mondóka.

Október Mindszent hava. Az emberek mindennapja kenyér-gabonavetéssel, szőlőszüreteléssel telt. A szőlőpásztor: a szőlősgazdák augusztustól novemberig csőszt fogadtak fel a szőlőtermés őrzésére. A szőlőpásztor feladata volt, hogy hangoskodással, hujjogatással zajkeltő eszközzel távol tartsák a kártevő madarakat a terméstől. A csősz madárijesztőt készített. Emberalakra formázta szalmából, rongyos ruhát, kalapot adott rá. Egyenes karóra erősítve magasan kiemelkedett a szőlőtőkék közül. Hatásos volt még a fából készült kereplő pörgetése is. Végzésnap: a szőlőszüret befejezését szüreti felvonulással, bállal, mulatozással ünnepelték meg az emberek. A végzésnap délutánján a szüretelők jelentették, hogy a munkát sikeresen elvégezték. A gazda köszönetképpen vendégül látta őket birkapörkölttel, pogácsával borral. Majd kezdetét vette a mulatság, a végzéstánc.

Lux Gabriella etnográfus

A metrós közlekedés alapszabályai

A tömegközlekedéssel kapcsolatos rovatunk harmadik részében az akadálymentes metrózás legfontosabb teendőit ismertetjük a BKK szerint. Következő lapszámban várjuk a te véleményedet és tapasztalataidat is.

A metróval történő akadálymentes közlekedés során három viszonylatban tudunk utazni. **M2 metróvonal**: az Örs vezér tere, a Pillangó utca és a Puskás Ferenc Stadion állomás akadálymentes. A vonalon közlekedő metrószerelvények az M4-eséhez hasonlóan külön helyet biztosítanak a kerekesszék és a babakocsi rögzítésére. Akárcsak az M4 esetében, az M2 metró szerelvényein is piktogramok jelzik, hogy kerekesszékkel vagy babakocsival hol érdemes felszállnod. A metróállomások peronján szintén padlómatrica mutatja, hogy hol nyílik az érintett ajtó.

M3 metróvonal: a felújított metróállomások akadálymentesen megközelíthetőek a megépült új ferde- és függőleges liftekkel. A metróállomások peronjáról szintkülönbség nélkül lehet beszállni a járművekbe, vagy elhagyni azokat.

M4 metróvonal: liftek segítségével az összes állomást akadálymentesen elérheted. A vonalon közlekedő szerelvényeken a kerekesszékek és a babakocsik számára külön hely áll rendelkezésre. Az ehhez legközelebbi ajtót a jármű oldalán elhelyezett nagy méretű piktogram jelzi, a metróállomások peronján pedig padlómatrica mutatja, hogy hol nyílik az érintett ajtó. A vonalon a szerelvények járművezető nélkül közlekednek, ezért arra kérünk, hogy fokozottan figyelj a hang- és fényjelzésekre, és az ajtók záródásakor ne próbálj meg fel- és leszállni.

A BKK igyekszik online is segíteni a gondtalan közlekedést: nem csupán a menetrendből tájékozódhatsz, hogy mikor utazhatsz alacsony padlós járatokkal. A go.bkk.hu címen elérhető utazástervező okostelefonra is letölthető szolgáltatás. Figyelembe veszi a járművek pontos helyét és az aktuális közlekedési viszonyokat, így tervezi meg a leggyorsabb – és szükség szerint akadálymentes – útvonalat. Mozgáskorlátozott ügyfeleink az egyes járművekre kattintva azt is megtudhatják, hogy az alacsony padlós-e.



A megállókba kihelyezett menetrendi táblákon esetenként az alábbi megjegyzésekkel találkozhatsz: alacsony padlós jármű is közlekedik (50 százalék és kevesebb az akadálymentes járművek előfordulási aránya az egész napokra/egy hétre vetített összes indulást tekintve), jellemzően alacsony padlós járművek (több mint 50 százalékban elérhető szolgáltatás) közlekednek, illetve minden jármű alacsonypadlós.

BKK – Budapesti Közlekedési Központ

Elteszem emlékbe a nyarat



Igen, ez némiképpen egy hím-soviniszta írás, de egyszerűen képtelenek vagyunk a bennünk rejtőző feminumnak utat engedni, hogy édes kis tűsarkújában által topogja lelkünket, kirúzsozza magát és shoppingoljon egy nagyot, mert elöntött a nagylöttyös indulat, a hímes vérharag az utcákon pompázó Másik Nem láttán. Hol voltatok eddig, lányok, asszonyok? Netán a konzervatív uratok-parancsolótok – és most hárítanánk el a fundamentalizmus vádját, mindössze érzékeltetni vágytunk, hogy a női egyenjogúságnak csupán lazán elkötelezett hívei vagyunk – lakatra zárt Benneteket, hét fátyol mögé rejtett, vagy befalazott a panel négy sarka közé? Miért kellett nélkülöznünk éteri lényeteket, tökéletes formátok igéző látványát, kisugárzásotok Ibolyán túli (csáb) erejét? Nincs válasz, bár talán érezhető, hogy költői kérdésekben jók vagyunk. A legfőbb dolog azonban, hogy bármi is történt korábban, itt vagytok, süt a Nap, libbennek a szoknyácskák, csillognak a pántocskák (stb.).

Tehát ki a házakból, uccu. Le a vizeknek partjára, mert ott lesz a jó világ (sütik már a rántott békát). A nyárság arra való – többek között –, hogy a lélek is ledőljön egy kicsinyt, menjen csak szabadságra, hagyja a (dagadt) testet másra, főjön (süljön) az csak a saját levében, kényére és kedvére. Ez azért persze nem teljesen igaz, de júliusban és augusztusban a test pompázik, mutogatja, hogy de jó dolga van, hempergőzik a strand és/vagy a tengerpart homokjában, ízleli a vanília fagylaltot – vagy ki-ki ízlése szerint –, éjjel riszálja magát a balatoni diszkókban, és úgy boldog neki az este, ha hajnalban egy másik test magához szorítja.

Pesti Pisti

Flex-O: tartalmas, izgalmas, szórakoztató

Hol csapatostul, hol egyénileg kerekedünk fel kerekesszékben ülve egy tájfutó versenyre, akármilyen képtelenül is hangzik. Közvetlen a rajt előtt kapunk egy speciális térképet és az alapján gurulunk gyorsan a megszámozott célpontokhoz. A pontoknál lecsippantunk egy ellenőrző készüléket, és igyekszünk minél előbb beérni a célba.



Mi ez a sport? A Flex-O (Flexible Orienteering) egy svéd mintára bevezetett, inkluzív tájfutó program (szakág), amelynek fő célja, hogy az autista, a sajátos nevelési igényű és a fogyatékossággal élő gyermekek és felnőttek is be tudjanak kapcsolódni egy közösségi sporttevékenységbe. Biztonságos és elfogadó közegben adódik lehetőségük sportolni, erdei és városi környezetben egyaránt. Főbb jellemzői az akadálymentesség és a rugalmasság, továbbá, egyáltalán nem a versenyen van a hangsúly. A hagyományos rangsorolás és a szigorú időmérés helyett a részvétel és a sikerélmény állnak a középpontban.

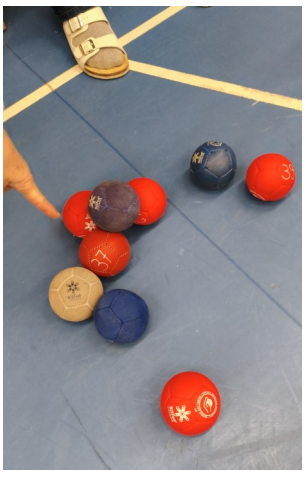
A MEREK-ben Forstreuter Tünde és Husztik Ágoston tartanak Flex-O-t és Trail-O-t *(*)*, heti egy órában. Ha az időjárás engedi, az udvaron állítanak fel különböző pályákat és változatos feladatokat. Hideg időben terembe vonulunk és tanuljuk többek közt a tájfutó térkép szimbólumait, mert azok teljesen eltérnek a hagyományos térképekétől. Mi kell ennek a sportnak a végzéséhez a MEREK -ben? Jó tájékozódóképesség, képesség a speciális szimbólumok értelmezésére és megtanulására, hatékony térképolvasás, végül, de nem utolsósorban: gyors haladási képesség segédeszközzel vagy anélkül.

(A Trail-O vagy Trail Orienteering, magyarul precíziós tájékozódás a Nemzetközi Tájékozódási Futó Szövetség (IOF) által elismert tájékozódási sportág, amely a térképolvasási és terepértelmezési precizitásra épül, teljesen kizárva a fizikai gyorsaság szerepét. A sportágat kifejezetten úgy fejlesztették ki, hogy mozgássérült és ép fizikumú versenyzők teljesen egyenlő esélyekkel, azonos pályán mérhessék össze a tudásukat.)*

Hála Istennek, több tájfutó egyesület is szervez országosan és a fővárosban is kisebb-nagyobb nyilvános versenyeket, edzéseket, mindig különböző helyszíneken és terepen, különböző nehézségi szinten. Június 24-én például egy békásmegyeri parkba invitált minket a Tipo Tájfutó és Környezetvédő Egyesület az általa szervezett Flex-O versenyre. Forrón sütött a nyári nap, mi mégis elindultunk a MEREK-ből tele autóval. Versenyzők: Bodor Tünde, Tóth Viktória, Bobrovácz Attila, Gulya István és jómagam. Segítők: Forstreuter Péter, Forstreuter Tünde és Husztik Ágoston. Meglepetésemre nem lakótelepi terepen alakították ki a versenypályát, hanem a Dunaparton, az új és bámulatos Pünkösdfürdő Parkban, aminek egy szakasza teljesen akadálymentes. A gyönyörű Ökopark 2023 szeptemberében elnyerte az Európa Zöld Városa Nemzeti Díjat is. Két kis csapatban indultunk el a kitűzött pályán, a segítőink kíséretében. Hiába tudta volna egyikünk sokkal gyorsabban teljesíteni a feladatokat, úgy döntött, hogy fontosabb a közös haladás. Végül egy kivételével mind beértünk a célba, az egyik társunkon sajnos kifogott a szédült hőség. Visszafelé a buszban egy emberként óvtuk őt a nehéz állapotában. Mindent összevetve, igazán érdekes és izgalmas közösségi élmény volt ezen a magával ragadó, természeti helyszínen versenyezni.

Dékán Alexa

Júliusi sportfesztivál



Első alkalommal – hagyományteremtő szándékkal – szerveztek gyógytornászaink és szociális segítőink sportnapot július 1-én az intézményben. A rendezvényen több tucatnyian tettek próbát a felvonultatott hat sportág, szabadidős foglalkozás valamelyikén, sőt, a részvevők túlnyomó többsége mindegyik lehetőségbe belekóstolt. Fontos motivációnak bizonyult, hogy az állomások teljesítését azzal tudták igazolni a delikvensek, hogy egy feladatért egy úgynevezett MEREK-tallért kaptak, amelyeket a sportnap végén finom harapni- és innivalókra válthattak, Bátori Tamás prezentálta gyrosokra, sült gombfejekre vagy üdítőkre cserélhettek.

A nap során alkalom nyílott a Trail-O és a Flex-O tájékozódási versenyek megtapasztalására, megnézhettük, hogy ki milyen ügyesen kezeli a boccia játékot, nagy sikernek örvendett a darts és a lengő teke is. A mozgásos-ügyességi elfoglaltságok mellett az arra vállalkozók a szellemi képességeiket is tesztelhették a társasjátékokon, szellemi kvízeken. A szervezők a közeljövőben, akár már az ősszel a sportnapnak folytatását tervezik.

Gulya István

Derekas helytállás a szlovák havasokban

Örömmel számolhatunk be arról, hogy a Tátra Kupa 2026 rendezvényén a MEREK SE, mint a verseny hivatalos partnere szervezésében a magyar csapat kiemelkedően szerepelt a viadalon és számos szép eredményt ért el.



Nagy Vivien (BC2), a MEREK SE sportolója az egyéni versenyben jobb pontaránnyal jutott tovább csoportjából. A negyeddöntő megnyerését követően csak a későbbi tornagyőztestől szenvedett vereséget, majd sikerrel vívta meg a bronzmérkőzést, így a harmadik helyen végzett. Tóth Antal Tibor (MEREK SE, BC4) három győzelemmel megnyerte csoportját és az egyéni verseny legjobb nyolc versenyzője között zárt. Juhász Anett (MEREK SE, BC5) csupán rosszabb pontaránya miatt maradt le a továbbjutásról a csoportjából.

Újpál Dalma (MDSE, BC3) egyéniben a negyedik helyet szerezte meg, csapatversenyben azonban Mészáros Mátéval együtt aranyérmes párost alkottak, azaz nem találtak legyőzőre. Gigacz Gergő (MDSE, BC4) egy rendkívül szoros, vitatott körülmények között elvesztett, majd részben újrajátszott döntőben mindössze egy ponttal maradt alul a paralimpiai bajnok Radek Prochazkával szemben, így ezüstérmet szerzett a magyar csapat számára.

A (MDSE, BC4) páros versenyben a Gigacz Gergő–Fige Florentina kettős ezüstérmet nyert, míg a Juhász Anett–Tóth Antal Tibor páros bronzérmes lett. Az integrált csapat – Kienle Kinga, Kienle Gábor és Sipos András – szintén ezüstérmet szerzett. Külön öröm számomra, hogy a magyar csapat valamennyi versenyzőjének sikerült legalább egy győzelmet aratnia a tornán.

Fontos mérföldkő, hogy a MEREK SE partnerként nemcsak versenyzőket, hanem hivatalos személyeket is delegált a rendezvényre. Kienle Kinga, Kienle Gábor, Sipos András és Süket László játékvezetőként vagy időmérőként segítették a lebonyolítást. Bár a verseny egészét tekintve a játékvezetés és az időmérés nem volt minden esetben kifogástalan, a magyar kollégák munkája végig hiba- és panaszmentes volt, amelyről hivatalos igazolást is kaptak. Az eseményt megelőző szakmai napon megrendezett workshopon Köhler Gábor prezentációt tartott az egyesületi szakmai munkáról, illetve Nagy Vivien tagja volt a „Boccia with the Stars” elnevezésű versenynapokat záró foglalkozásoknak.

Hálásan köszönjük a BGA Zrt., a Magyar Paralimpiai Bizottság és a Mozgássérültek Integrált Intézménye Budapest (MEREK) támogatását a részvételhez.

Köhler Gábor, MEREK SE ügyvezető



Vérmezői tájfutóbajnokok



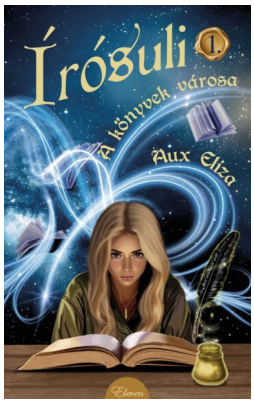
A MEREK Trail-O/Flex-O szakága elindult az Országos Trail-O váltóbajnokságon, ami a Vérmezőn került megrendezésre a Tipo Tájfutó és Környezetvédő Egyesület szervezésében szeptember 6-án.

A Trail-O, másnéven precíziós tájfutás szerteágazó és magasfokú tájékozódási képességet igényel amellett, hogy a gyors döntéshozatal is elhanyagolhatatlan, hiszen a verseny időre megy. A sport akadálymentessége miatt a csapatunknak teljes mértékben elérhető volt. A pálya a heti gyakorló edzések ellenére is kihívásokkal telinek bizonyult, hiszen egy komoly országos versenyen vettünk részt. A csapatnak köszönhetően egy nagyon jó hangulatú napban lehetett részünk, ahol a versenyszellem, szociális kapcsolatok és a stresszkezelés egyaránt megjelent.

A verseny végén egyéni és páros eredményhirdetés is volt, ahol a MEREK sportolói szépen szerepeltek. Egyéni indulóknál a para kategóriában a következő eredmények születtek: 1. helyezett – Laáber Miksa, 2. helyezett – Chris Gábor Márk, 3. helyezett – Kicherer Beáta. Váltóban elért helyezések: 1. helyezett – Dékán Alexa és Husztik Ágoston (Tóth Viktória betegség miatti helyettesítése), 2. helyezett – Kicherer Beáta és Chris Gábor Márk, 3. helyezett – Akli Miklós és Gulya István. Nagy köszönet illeti a segítő kollegákat, hiszen a közreműködésük nélkül nem jött volna létre a nap: Buczkó Dóri és Forstreuter Tünde.

Husztik Ágó

Testvérek mesevilágban kalandoznak



Aux Eliza: *A könyvek városa* – az olvasót elrepíti ez a kötet egy varázslatos helyre, ahol három testvérpár egy küldetésen vesz részt. Az írónő nagyon olvasmányosan, jó világépítéssel, karakterábrázolással, fontos témákat boncolgat a könyv lapjain, de mindezt egy mesevilágba bújtatja, ami így fogyasztható a fiatalabb olvasóknak is. A történet a testvéri szeretetről, barátságról, bajtársiasságról, barátságok fontosságáról szól. Néhány helyen visszaköszönt Harry-Potter világa, de ennek ellenére is tetszett.
Letehetetlen volt számomra a kötet, magával ragadott az írók városa és nem engedett el egykönnyen. Izgatottan várom, hogy mit tartogathat a folytatás. A testvérpár milyen kihívásokkal néz szembe?

Happy Moly

Nélküled is Veled

Hiányod nem hagy magamra,
Hát így vagyok együtt Veled!
De hirtelen az vág az agyamba,
Hogy én vagyok az, ki jobban szeret.

Egyedül ücsörgök most a HÍD-ban…
De bánkódnom ezen felesleges…
Nem nyugszom még lenn a sírban…
S Veled lennem öröm: ezerszeres!

(1991. szeptember 17., kedd)

Nausch Ákos

Isten szeretetének ereje

Isten szeretetének
ereje örökké való
Uram a te szereteted
és a veled való kapcsolat
megváltoztatta az életem
Töretlenül hiszek Tebenned
és tudom
hogy a mi találkozásunk
nem volt véletlen
Drága Uram
a te szereteted végtelen ereje
már születésem óta vezet
az általad kijelölt utamon
A tőled való szeretet Uram
megtanított átlépni a múltamon
A tőled való szeretet Uram
megtanított átlépni a múltamon

Kerekes Tamás

Kerékgumicskák

Az Ősz megérkezett,
borzongató hűvös
szellőket észlelek,
most is öltözhetek fel melegen,
ebből lesz már elegem,
az orromból csakúgy dől a takony,
ettől már a ruhám is
egy visszataszító iszony,
bár kint pompába változik a táj,
vörös, sárga s barna levelektől
tátva marad a száj,
a hőmérséklet kezd lemenni,
az én hőm is kezd leesni,
az esőzésektől csúszósak az utcák,
síkot húznak a kerékgumicskák,
ha nincs halaszthatatlan dolgom,
akkor maradok a melegben,
nincs kedvem dideregni a hidegben

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

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