

# AZ ÖNKÉNTESSEG ÚJ ÁRNYALATAI

A FOGYATÉKKAL ÉLŐ SZEMÉLYEK ÖNKÉNTESSEGE

A **Talentum Alapítványnál** 2005 óta működtetünk önkéntes központot. Az elmúlt évtizedekben számos önkéntes akció, sok-sok önkéntesmenedzsment képzés, kórházi, színházi és múzeumi önkéntes program van mögöttünk, és még több szakmai együttműködés határon innen és túl civil szervezetekkel és intézményekkel. Ez idő alatt sokszor dolgoztunk fogyatékkal élő személyekkel, akik számára szerveztük az önkénteseket, mint segítőköt. A 2024-es év azonban más volt, azt a célt tűztük ki, hogy az önkéntes programjainkkal megmutassuk:

## **A FOGYATÉKKAL ÉLŐ SZEMÉLYEK KÖZÜL SOKAN KÉPESEK ARRA, HOGY ÖNKÉNTESKEDJENEK!**

Ezt nem csak állítottuk, hanem konkrét lépéseket is tettünk azért, hogy a fogyatékkal élő személyek ne csak a saját sorstársaikat támogató szervezetükben végezzenek önkéntes munkát, amit már jól bejáratott módon végeznek, hanem olyan önkéntes akciókba hívtuk meg őket, ahol ők segítettek másoknak egy teljesen új környezetben, sok esetben teljesen új tevékenységekben. Emellett beszélgettünk olyan fogyatékkal élő személyekkel, akik rendszeresen önkénteskednek különféle civil ügyek mentén ép társaikkal együtt.

Az élmény és a tapasztalat nem maradt el! Majdnem húsz év működés után, az önkéntesmenedzsment felfogásunk ezer színnel árnyalódott, és valós tapasztalatokat szereztünk, hogyan kell méltón és valóban hasznosan bevonni önkéntesnek a fogyatékkal élőket!

Most már csak az a dolgunk, hogy ezt másoknak is megmutassuk, bátorítsuk az összegyűjtött történetekkel a fogyatékkal élő személyeket, vagy az őket képviselő szervezeteket, intézményeket, családtagokat. Másrészt bátorítjuk az önkéntesfogadó szervezeteket, hogy nyissanak ebbe az irányba is, és átgondolt szervezés mellett, de bátran fogadjanak fogyatékkal élőket programjaikba.

A történetek sokféle árnyalatot, motivációt, élményt, és fejlődést mutatnak be az önkéntesség által, az előzetes nehézségek, félelmek leküzdése után. Ha a történetek elolvasását követően, bárki kedvet kapott az önkéntes tevékenység új dimenziójának megismerésére, akkor örülünk, ha megosztja velünk tapasztalatát, kérdéseit, jógyakorlatait.

**JÓ OLVASÁST ÉS LELKI  
GAZDAGODÁST KÍVÁNUNK!**



# TARTALOM

3 SZÍVELL LÁTNI

4 SZAVAK NÉLKÜL, TETTEKKEL

5 EGYRE ÖNÁLLÓBBAN

6 KINYÍLIK A VILÁG

7 ELSŐ PROJEKTEM

8 BIZALOM

9 A LELKET IS TÁPLÁLNI

10 JOBB ADNI MINT KAPNI

11 KÜLÖNÖS SZERVIZ

12 HALLHATÓVÁ TENNI A LÁTHATÓT

13 VICCESEK IS TUDUNK LENNI

14 PONTOS MESEKÖNYV

15 SZERETŐ JELENLÉT

16 KÜLÖNLEGES ANYÁK NAPI KÖSZÖNTŐ

17 IMPRESSZUM

## SZÍVVEL LÁTNI

### APCI FERENC

vagyok, 2010-ben vesztettem el teljesen a látásomat. Először fehér bottal közlekedtem, majd kaptam egy vakvezető kutyust, Natasát, akivel együtt rójuk a kilométereket immár sok-sok éve. Azelőtt nem gondoltam volna, hogy egy kutya ennyi mindenre képes, ennyit segít. Önkéntesként Natasával sok helyre járunk érzékenyíteni, beszélgetni az iskoláktól kezdve a gyermekpszichiátrián át a geriátriáig.

Szeretem ezeket a találkozásokat, mert a gyerekekben alapvetően van egyfajta nyitottság az állatok felé, simogatják a kutyust, közben elmondják, mi bántja őket, de az idősekkel is mélyeket szoktunk beszélgetni.



A kórház geriátriai osztályán volt egy idős néni, akinek nem volt családja, egyedül élt. Hetente csak másfél órát voltam bent, mégis annyit adott neki az a kis idő, hogy egyszer azt mondta, mindig is egy olyan gyerekről álmodozott, mint én. Ennyit jelent a nyíltszívűség, a kommunikáció, az őszinteség, a vicc. Azért ez a szívembe mart, hogy itt van a néni nyolcvan plusz évesen és ilyen rövid idő alatt felismerte, ami még hiányzott az életéből.

Ilyenkor legszívesebben összecsomagolnám az összes idős embert és hazavinném őket, hogy éljenek úgy, ahogy én, aktívan, az élet napos oldalát nézve akkor is, ha valamilyen nehézségük van.

**SZAVAK NÉLKÜL,**

**TETTEKKEL**

### **BÍRÓ FERENCNÉ MARIKA**

vagyok, a Siketek és Nagyothallók Országos Szövetségétől. Az önkéntességgel most ismerkedem, a Talentum Alapítvány által szervezett önkéntes akción vettem részt, ahol más fogyatékkal élő személyekkel közösen mentünk el egy idősek otthonába.

A hölgyeknek körmöt festettünk, a férfiaknak kézmasszázst adtunk. Eleinte nagyon izgultam, mert még sosem jártam idősothonban, nem tudtam, hogy működik, valamint félttem attól is, hogy fognak fogadni, mint siketet és nagyothallót. A kezdeti zárkózottságomat hamar feloldotta az idősek mosolya, jeltolmács segítségével tudtam beszélgetni is velük.

Az egyik asszony, akinek festettem a körmét, folyamatosan nézett rám, azt hittem mondani akar valamit, igyekeztem figyelni, majd megsimogatta a karomat, és csak annyit mondott, mennyire hálás, hogy eljöttünk hozzájuk. Nekem ez nagy élmény volt önkéntesként, máskor is szívesen részt vennék hasonló programon sorstársaimmal együtt. Jó lenne, ha minél többen megismernének minket, hiszen mi is nyitottak vagyunk a világra és tudunk segíteni, csak talán kicsit másképp.



## EGYRE ÖNÁLLÓBBAN

### FÖDI ANIKÓ,

megváltozott munkaképességű színházi önkéntes vagyok. Kezdetben a pszichológusom javasolta, hogy vállaljak munkát önkéntesként, amivel kitölthetem a szabadidőmet, s így akár munkát is szerezhetek. A Talentum Alapítványnál önkénteskedtem, majd jelentkeztem a színházi önkéntes csoportba és a fűvészkerti önkéntesek csoportjába is. Sokféle kipróbáltam magam, többféle lehetőséget kaptam, de időbe telt, hogy felfedezem, mi passzol hozzám, melyeket élvezek.



Nekem az a legnagyobb élményem, hogy elkezdtem egyedül közlekedni a városban. Eleinte anyukám kísért el a mindenhová, mert nehézséget jelentett a tájékozódás. Aztán egyre több önkéntes tevékenységet vállaltam, nem tudott már mindig velem jönni, így elkezdtem a megszokott útvonalakon egyedül közlekedni. A nagyszámú és sokféle önkéntes tevékenység során észrevettem, hogy bátrabb vagyok, egyre jobban boldogulok a városban segítség nélkül is. Ez motivációt adott, hogy szívesen vállaljak még több feladatot, és merjek önállóan közlekedni.

## KINYÍLIK A VILÁG

### KÁROLYINÉ MÁRTA ANIKÓ

vagyok, a Nem Adom Fel Alapítvány munkatársaként dolgozom. Nyitott gerinccel születtem, húsz éve kerekesszékes vagyok. Az Alapítványhoz 2023 januárjában kerültem. Nem sokra rá sajnós meghalt a férjem. Nem vagyok kifejezetten társasági ember, de most kezd kinyílni számomra a világ, az elmúlt egy évben sokat fejlődtem, önállósodtam. Az Alapítványnál leginkább kézműves projekteken veszek részt, és iskolákba is járunk érzékenyíteni fiatalokat. Inkább az informális önkéntességben van tapasztalatom, mivel éveken át gondoztam a társasházban lakó idős szomszédomat.

Nemrég azonban több fogyatékkal élő társammal együtt elmentünk egy szegedi idősothton kerítését lefesteni. Azon kívül, hogy szuper közösségi élmény volt, meglepődtem, hogy milyen jól megtaláltam a hangot az otthon lakóival is, noha nem vagyok a szavak embere. Az idősek azt mondták, bármikor várnak vissza beszélgetni, ami nekem nagy élmény volt. A jövőben szívesen önkénteskednék nemcsak idősothtonban, de állatmenhelyen is, mert nagyon szeretem az állatokat, jelenleg három kutyával és két cicával élek együtt. Az önkéntesség számomra azt jelenti, hogy önmagam lehetek, kipróbálhatom magamat új szituációkban.



## ELSŐ PROJEKTEM



### KISFALUDI JUDIT

vagyok, születésem óta mozgáskorlátozott. Szlovákiából származom, Magyarországra a rehabilitációm miatt kerültem először, majd érettségi után szerettem volna itt önálló életet kezdeni. Ehhez akadálymentes lakásra és munkára volt szükségem. Amíg ezeket kerestem, az Együttható Egyesület Here we are projektjében kezdtem önkénteskedni, így utazhattam és számos tevékenységet kipróbálhattam, mely a komfortzónámon kívül esett, de sokat tanultam belőlük. 2022 óta az egyesület munkatársa vagyok, a közösségi médiáért felelek.

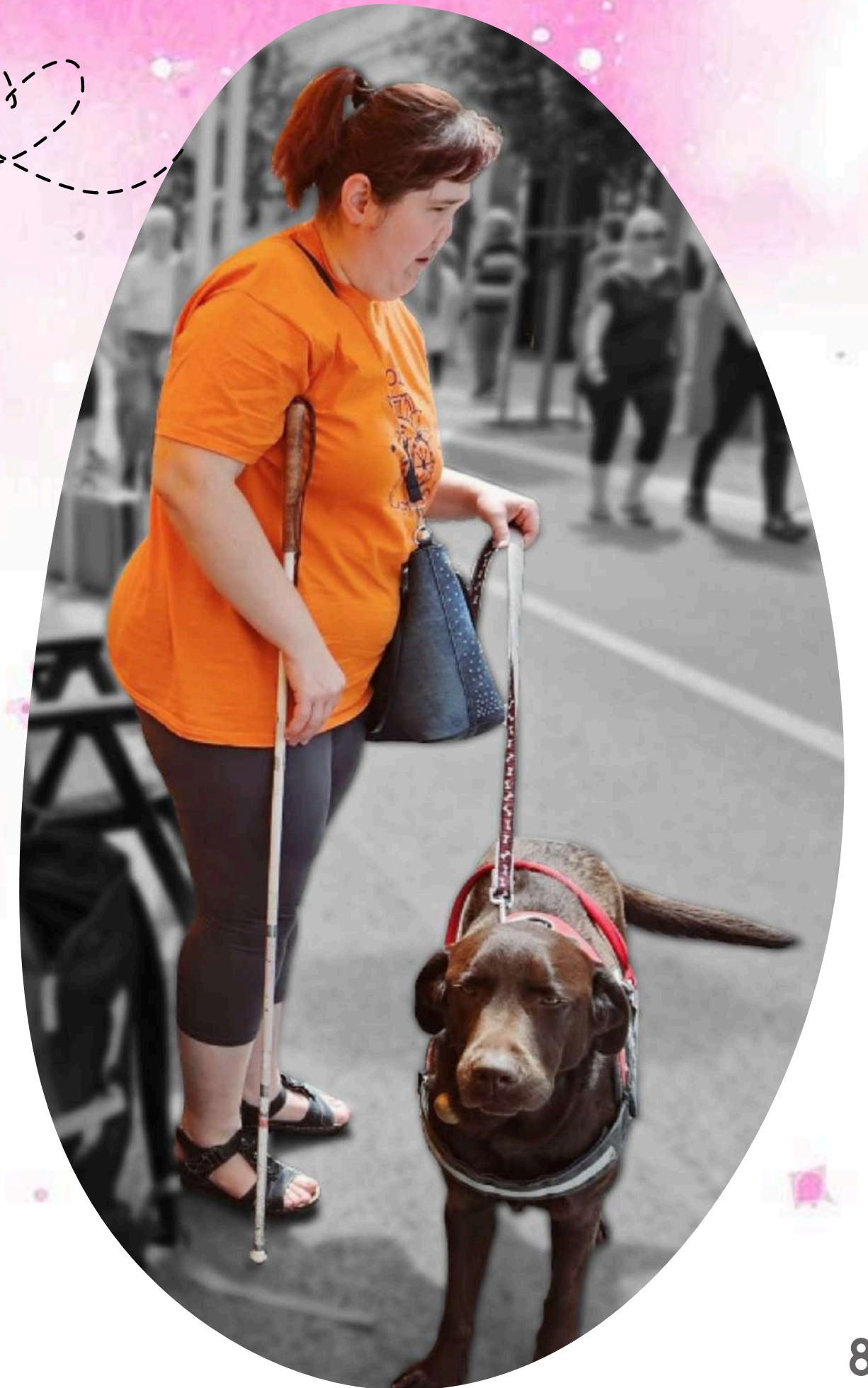
Van egy szolidaritási projektem, amit saját ötlet alapján írtam, és valósítom meg most. Természetesen csapatban dolgozunk, de én koordinálom a programot. A neve Majdnem szombat, amibe fogyatékossgal és anélkül élő fiatalokat egyaránt várunk. Laza, inkluzív közösségi programokat szervezünk velük péntek esténként. Minden alkalmat a csapat más-más tagja vállal. Egy lány, aki először résztvevőként csatlakozott, később társasjátékestet szervezett, másikkal filmklubot, de meseterápiás, illetve festős alkalmak is voltak. A programot az öt kezdeményező tag érdeklődése alapján állítottuk össze, de az új csatlakozókhoz igazodva folyamatosan alakítjuk. Az önkénteskedéstől a Here we are és az egyesület egyéb programjai által sokkal többet kaptam, mint azt előtte gondoltam. Plusz motivációt adott ahhoz, hogy kitartsak és fizikai korlátaim ellenére törekedjek a minél nagyobb önállóságra, mert segítség lehetek más emberek számára is az önmegvalósításban.

## BIZALOM

### KÁCSOR-MACSKA ZSUZSANNA

vagyok, szociális munkásként dolgozom a Napos Oldal a Sérült Emberekért Alapítványnál. A főiskola közben kezdtem lehetőségeket keresni az önkéntességre, hogy gyakorolni tudjam a megszerzett elméleti tudást. Azóta rendszeresen önkénteskedek, sokféle területen kipróbáltam magamat különböző önkéntes feladatokban. Szeretem a kihívásokat, ezért is jelentkeztem 2012-ben önkéntességre egy évre Svédországba, ahol nagy büszkeséggel töltött el, hogy látássérültként egyedül is képes vagyok külföldön boldogulni.

Egyik legmeghatározóbb önkéntes élményem egy halmozottan sérültekkel foglalkozó intézményben volt. Járt oda egy kisfiú, aki nagyon nehéz körülmények közül jött, gyakran étlen-szomjan érkezett. Komoly nehézségei voltak mind a mozgását, mind a kommunikációját illetően. Sokszor mentem oda, hogy leüljek mellé, beszéljek hozzá. Igyekeztem minél többet foglalkozni vele, játszottunk, énekeltem, verset mondtam neki. Egyik reggel, amikor bementem hozzá, kimondta a nevemet. Ugyan tudott valamilyen szinten kommunikálni, de rendkívül nehezen lehetett érteni, ezért volt nagy dolog, hogy engem szólított meg segítséget kérve, és mondta, hogy „kaja” meg, hogy „somjas”. Annyira meghatódtam, hogy tőlem kért segítséget, és kialakult benne egyfajta bizalom felém. Soha nem fogom elfelejteni ezt az önkéntesként szerzett élményt.



## A LELKET IS TÁPLÁLNI

### **BERKI TOMI**

vagyok, Down-szindrómával születtem 1999-ben. Két iskolát végeztem, számítógépes adatrögzítőnek és parkgondozónak tanultam, jelenleg dolgozom. Régóta furulyázom, szeretem a sportokat, leginkább túrázni járunk a családommal. 2017 óta vagyok a helyi plébánián önkéntes, a vasárnap reggeli hetes, és a hétfő esti miséken mindig én ministrálok. Kezdetben nem volt egyszerű bekerülni a ministránsok csapatába, de bizonyítottam, hogy képes vagyok a feladat ellátására.

A plébánián működik egy szegénykonyha is, ahová a hétfői ministrálás után több alkalommal - kis biztatás árán - mentem segíteni, mivel azelőtt női munkának tartottam az asztal előkészítését, felszolgálat, és nem tudtam, hogy képes vagyok-e ellátni a munkát. Ahogy többször mentem, egyre jobban megtetszett. Az volt a feladatom, hogy terítsek meg, vegyem fel a rendelést, majd vigyem ki az elkészült meleg ételt. Meglepődtem, mennyire örülnek a rászoruló emberek a kiszolgálásnak, finom vacsorának. Az ő mosolyuk engem is jó érzéssel tölt el mindig, és továbbra is szívesen vállalom ott feladatot önkéntesként.

## JOBB ADNI MINT KAPNI

### NAGY BEÁTÁNAK

hívnak, ötéves koromban volt egy agydaganatom, melynek következtében különböző betegségeket diagnosztizáltak nálam. Noha elvégeztem egy OKJ-s dajkaképzést, nem tudtam elhelyezkedni, jelenleg nem dolgozom. Az önkéntességet a Horizont Rehabilitációs Alapítványnál kezdtem el 2017-ben, ahol azóta is állandó tagja vagyok az önkéntesek csapatának. Számos kitelepülésen, gyereknapi vigasságban voltam, sokszor kapok kézműves feladatokat, mivel nagyon szeretek festeni. A saját korosztályommal nehezebben alakítok ki kapcsolatokat, de az idős emberekkel jól kijövök.

Nem meglepő, hogy legkedvesebb önkéntes élményem az idős klubokban való társasozás, ahol szeretem látni az embereken azt a lelkesedést, boldogságot, amit csupán pár óra odafigyelés okoz nekik. Amikor megérkezek, mindig örömmel fogadnak, és mivel legtöbbször olyan társasokkal játszunk, melyeket fiatal korukból ismernek, ezért sokszor ők magyarázzák el nekem a játékszabályokat. Kicsit előjön a gyermeki énjük, feldobja őket a játék, és ez nekem is szívmengető érzés. Az önkéntesség számomra a „jobb adni mint kapni” elvét jelenti, a Horizont Alapítványnál ezt mindig meg tudom élni, hiszen nekem való, de változatos feladatokkal bíznak meg.

## KÜLÖNÖS SZERVIZ

### PAPP SZABOLCS

vagyok, a Nem Adom Fel Alapítvány szóvivője és kuratóriumi tagja. Van egy csodálatos, kedves feleségem és három gyerekünk. Jelenleg Szegeden élek, és egészen öt-hónapos korom óta vagyok mozgáskorlátozott, most kerekesszékekkel közlekedem. Elsőként Garán, a református parókián kezdtem önkénteskedni, ahol egy évig foglalkoztam értelmileg akadályozottakkal. Nem kaptam érte pénzt, de nagy lépés volt az önálló élet felé, mert szerettem volna dolgozni, eltartani magamat. Úgy gondolom, hogyha az ember nyitott szívvel jár-kezel a világban, észreveszi a lehetőséget a segítségre.



Egy forró nyári napon történt... A bevásárlóközpont parkolójában láttam egy fiatal hölgyet, feltehetőleg az édesanyjával, amint tanácstalanul álltak lerobbant autójuk mellett. Odamentem hozzájuk. Először teljesen padlót fogtak, hogy én akarok nekik segíteni mozgássérültként, aztán kértem, hogy tegyék félre, hogy kerekesszékes vagyok és nézzük a hibát. Mutatták, hogy elfolyt a hűtővíz, megnéztem, szerencsére orvosolhatónak láttam a problémát. Kiderült, hogy Délvidékről jöttek, és mindenképpen haza kellett jutniuk. Szombat délután volt, zárva minden szerviz vagy autós bolt. Mondtam nekik, hogy hazamegyek, és hozok széles ragasztót, lemezt, amit a hasadáshoz hozzá tudunk toldani, s ha ötven kilométerenként pótolják a hűtővizet, úgy valószínűleg haza tudnak jutni. Így is lett, megcsináltuk, feltöltöttük és elindultak.

Rá négy órára kaptam egy üzenetet, hogy szerencsésen megérkeztek. Azt írták, hatalmas élmény volt nekik, hogy én kerekesszékesként odamentem, és segítettem nekik. A világ nagy része nem lát bennünk lehetőséget, mert nem ismernek, de ha önként odafordulunk egymáshoz, kihozzuk magunkból a maximumot, csodákra vagyunk képesek.

HALLHATÓVÁ TENNI

A LÁTHATÓT



### PÉTER ZSIGMOND

vagyok, 13 éves korom óta látássérült. Az önkéntességhez fűződő kapcsolatam 20 évvel ezelőttre nyúlik vissza. Kezdetben a magyar Braille-bizottságban tevékenykedtem, a vakírás lehetőségeit szorgalmaztuk. Fontos számomra a vallásom, egy időben a feleségemmel perzsául tanultam, hogy a muszlim híveket is megismertethessem a Bibliával. A nagy menekülthullám idején a nyelvtudás hasznosnak bizonyult, számos menekültnek tudtunk önkéntesként segíteni. Jelenleg a Videó a Vakoknak Alapítványánál önkénteskedem, célunk, hogy az egyre jobban terjedő vizuális információkat elérhetővé tegyük vak társainknak. Feladatam, hogy leírjam azt, amit mások látnak a videókon.

Jó példa erre egyik erdélyi sorstársunk, aki ajándékba kapott egy szintetizátort, de nem tudta használni. Kerestünk Youtube videókat, melyek a szintetizátor használatát tanítják. Lefordítottuk az angol nyelvű videót és részletes leírást készítettünk minden jelenetről: melyik gomb hol van, és milyen hangot jelöl. Nagy segítség volt ez a vak hölgynek, mert alapszinten megtanult játszani a hangszerén. Egy másik alkalommal kötésmintákat szeretett volna készíteni, ekkor is kerestünk oktatóvideót, és látó munkatársam leírta pontosan a videó vizuális tartalmát. Nagyon örültem és elégedett voltam, hogy tudtunk segíteni a hölgynek, hogy látássérültként is teljesebb életet élhessen.



## VICCESEK IS TUDUNK LENNI

### DR. SZABÓ SÁNDORNAK

hívnak, a Horizont Rehabilitációs Alapítvány elnöke vagyok. Egy súlyos baleseti sérülés rehabilitációja adta az ötletet az Alapítvány létrehozásához, mely 2008-ban vált valósággá. A Talentum Alapítvány önkéntesmenedzsment képzésén értettem meg először, mi az önkéntesség, ki segíthet kinek. Ez is segítséget adott az Alapítványunk felépítéséhez. Szerettük volna, hogy legyen egy hely, ahol délelőtt gyógytornáztatják a sérült embereket, s addig elmehet a hozzátartozójuk intézkedni. Ezen felül pedig egy programot indítottunk, ahol a fogyatékkal élő emberek találkozhatnak egymással, közösségben lehetnek.

Kitaláltuk a „Csak azért is” bulikat, ahol a fogyatékkal élő személyek épp úgy buliznak, énekelnek és táncolnak, mint bárki más. Mellém sok önkéntes csatlakozik, jönnek az eseményre segíteni, megszervezzük a fuvart a buli helyszínére, vezetjük a játékokat, táncot. Az egyik feladata az önkénteseknek, hogy fogyatékkal élő személy ne üljön soha egyedül, menjenek oda beszélgetni, játszani, segítsenek neki. Ez persze rám nem vonatkozik, vagy legalábbis én így éreztem, ezért meglepődtem, amikor három lány odajött hozzám, hogy mit segítsenek. Hirtelen csak annyit tudtam mondani, hogy „nekem nem kell, mert én vagyok az alapítvány elnöke.” A lányok kicsit megszeppentek, de aztán nagyot nevettünk. A humor a túlélés záloga, azért is viccelődünk a saját helyzetünkön, mert enélkül sokkal több a feszültség. Talán nem gondolják a nekünk segítő önkéntesek, hogy viccesek is tudunk lenni, ezért jó a buli, ahol mindenki egy új oldalát mutathatja meg.

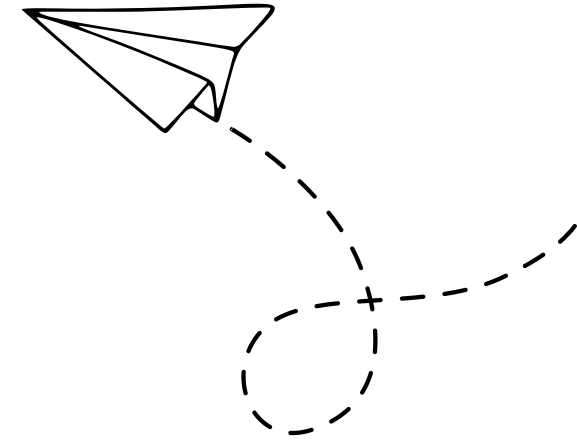
## PONTOS MESEKÖNYV



### HUSZÁR GABRIELLA

a nevem, ötvenöt éves vagyok, születésem óta látássérült. Főiskolai végzettségem magyar szakos tanár, de az angol nyelvvizsgát is letettem, így most főleg online angol tanítással foglalkozom. A Bács-Kiskun-vármegyei Vakok Egyesületénél adminisztratív feladatokat látok el. Szenvedélyesen szeretek olvasni, zenét hallgatni, barátaimmal csevegni.

A nyáron örültem a felkérésnek, hogy több látássérülttel együtt menjek óvodákba önkéntes akció keretében foglalkozást tartani a gyerekeknek. Az óvodában bemutattam a Braille-írást, mivel én még tanultam ezt az iskolában. Elmagyaráztam nekik, hogy a pontok különböző betűket jelölnek, mutattam a sorvezetést is. Aztán felolvastam a Bogyó és Babóca mese egyik történetét Braille-ben írt könyvből. Nagyon élvezték, de furcsa is volt nekik, hogy ők csak egy teljesen fehér lapot látnak. Aranyosak voltak, ahogy ki akarták tapintani az írást. Nekem pedig annyira jól esett, hogy a végén megtapsoltak. A gyerekeken azt veszem észre, hogy nyitottak és szeretettel fordulnak az ember felé, ez engem is megfogott, mindig szívesen megyek hozzájuk önkénteskedni a jövőben is.



## SZERETŐ JELENLÉT

### ÉN EGY KÓRHÁZI ÖNKÉNTES VAGYOK

a Talentum Alapítványnál. 2007 óta élek együtt a sclerosis multiplex nevű betegséggel, de nem ez határozza meg az életemet. Van két gyermekem, nyolc órában dolgozom, és jelenleg az Alapítvány kórházi önkénteseinek csapatába tartozom, de a népszerűsítésbe is aktívan bekapcsolódom. A betegségeből adódóan a neurorehabilitációs osztályra sokszor megyek, hiszen a sorstársaknak adhatok erőt, meghallgathatom őket, mint önkéntes.

Az egyik legmeghatározóbb élményem a gyerekpszichiátriai osztályon végzett önkéntességemhez kapcsolódik. Egy kisfiú nagyon megfogott, amikor leültünk kártyázni, színezni, aztán együtt kifaragtuk a ceruzákat, és a forgácsból képet ragasztottunk. Jót beszélgettünk, bár csupán másfél órát töltöttünk együtt. A végén odajött és megpuszilt, majd azt mondta, hogy „szeretlek”. Holott a gyermek magáról azt tartotta, hogy ő egy rossz gyerek, mert ismételnie kell az első osztályt. Szerintem csak egy kis odafigyelésre van szüksége ezeknek a gyerekeknek, nekem ez meghatározó volt, hogy önkéntesként én lehettem az, aki szeretetet tudott adni.



KÜLÖNLEGES

## ANYÁK NAPI KÖSZÖNTŐ

### TAKÁCS KATA

vagyok, megváltozott munkaképességű, a Napos Oldal a Sérült Emberekért Alapítvány kuratóriumi elnöke. Az alapítvány az önkéntes munkának köszönheti a létrejöttét. Először baráti meghívásra, önkéntesként mentem egy szegedi gyermekotthonba kézműves foglalkozást tartani. Majd felmerült az ötlet, hogy intézeten kívülre is helyezhetnénk a foglalkozásokat, táborokat. Így született meg az alapítvány. Legmeghatóbb élményeim is az intézeti fiatalokhoz kötődnek.



Volt az intézetben egy lány, akinek nem volt telefonja, mivel nem volt keze, nem tudta volna használni. A közös tábor után szeretett volna felhívni engem. Három napon át könyörgött a portásnál, hogy felhívhasson. A portás egykedvűen csörgetett meg, amire én hirtelen megijedtem, hogy valami baj van. Ám hamar kiderült, hogy a lány azért keresett, hogy felköszöntsön anyák napjára és elmondjon nekem egy verset. Az ilyen pillanatokért éri meg az önkéntességet folytatni.



2024  
**Talentum Alapítvány  
az Önkéntesség Támogatásáért**



**Volunteering Equality  
Rights Action  
VERA 2024**



**Co-funded by  
the European Union**

*Project Number: 101140501*

*(Revealing European Values in Volunteering in Europe - REVIVE Project No. 101051131)*

**Felelős kiadó:** Balogh Edit

**Történetek összeállítása:** Ungi Cecília

**Design, tördelés:** Vári-Farkas Réka, Zsivkovits Eszter

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

 [facebook.com/talentumszeged](https://facebook.com/talentumszeged)

 [@talentumalapitvany](https://instagram.com/@talentumalapitvany)

Készült az Európai Önkéntes Központ (Center of European Volunteering, CEV) támogatásával. A kiadványban kifejtett nézetek és vélemények a szerzők álláspontját tükrözik, és nem feltétlen egyeznek az Európai Unió és az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség véleményével. A tartalomért az Európai Unió és a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre.

**A VÁLTOZÁS BENNED VAN...**  
TE BENNE VAGY?

