



Nyugat-európai Horizont

nyári szám • 2025/2

Közösség • Szabadidő • Kultúra

Ír kalandtúra

A múzeumpedagógus

Többnyelvűség-kalauz

Könyvajánló • Visszatekintő • Gyermekrovat



PROJEKTPARTNER

Az örömteli fejlődésért!

OKTATÁS ÉS KULTÚRA

- ✓ Projektmenedzsment
- ✓ Koordinálás
- ✓ Pályázatírás
- ✓ Innovatív fejlesztés

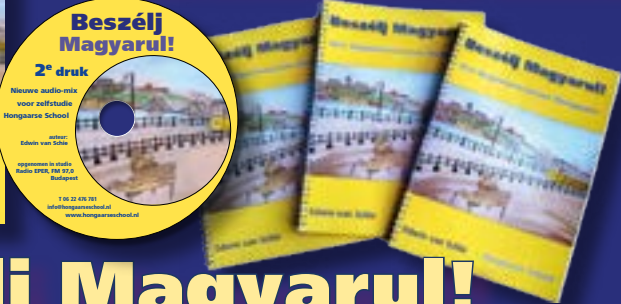
HOLLANDIA **PROGRAMJAINK SZÉLES SPEKTRUMÚAK**

vitalped.edu@gmail.com
www.vitalped.com





Újra kapható a Hongaarse School tankönyvének átszerkesztett, felfrissített második kiadása!



Beszélj Magyarul!
2^o druk
Nieuwe uitdrukkingen voor de Hongaarse School
Edwin van Schie

Beszélj Magyarul!
Magyar Nyelviskola Hollandiában és online
www.hongaarseschool.nl + 31 6 22 476 781



Impresszum

Kiadja a Stichting voor Culturele ondersteuning van Hongaarse jeugd in Nederland en West-Europa

Főszerkesztő: Mityók-Pálfalvi Ivett

Szerkesztő: Mörk Leonóra

A lapszám közreműködői:

AMAPED, Körmendi Mária, Máté Zita, Váradi Andrea, Wittlinger Gabriella

Címlapkép: Váradi Andrea

A további képek: Rózsa Dóra, Durica Katarina, György Marcella, Körmendi Mária, Váradi Andrea, Reichle Viktória, Wonder Image Photography & a szervezetek

Tördelés: Edwin van Schie

Tartalom

- 3. Köszöntő
- 4. Visszatekintő
- 6. Turizmus: Írország
- 7. Többnyelvűség
Máté Zita
- 8. Interjú
Múzeumpedagógia a gyakorlatban
- 10. Könyvajánló
- 12. Interjú
Bogdán Viki illusztrátorral
- 14. Sport
Rózsa Dóra
- 16. Hirdetések
- 17. Gyermekrovat
Határtalan Történelem
- 18. Fotópályázat

Hirdetésszervezés:

www.stihon.eu
info@stihon.eu

Támogatás:

Számlanév: StiHon

IBAN: NL13 BUNQ 2047 9766 42
BIC/SWIFT: BUNQNL2AXXX

Magyar kulturális nap
2025. szeptember 13.
Herbakker Művelődési Központ, Eeklo (B)



Lásd 13. oldal
www.hongaarse-evenementen.nl



Kedves Olvasóink!

Köszöntöm Önöket a Nyugat-európai Horizont családi magazin legújabb lapszámában, amelyet úgy állítottunk össze, hogy minden korosztály megtalálja benne a számára legérdekesebb és leginspirálóbb tartalmat.

Ebben a számunkban betekintést nyújtunk múzeumpedagógiai sikerek kulisszái mögé, egy kiváló képzőművész életébe, bemutatjuk a sport fontos szerepét, hiszen példaképeink történetei motivációt adhatnak mindannyiunknak arra, hogy kitartóan törekedjünk céljaink elérésére. Visszatekintő rovatunkban a diaszpóra utóbbi hónapjainak eseményeit idézzük fel, a pszichológiai könyvajánlónk segít abban, hogy még jobban megértsük önmagunkat és szeretteinket, hiszen a lelki egészség megőrzése minden család alapköve.

Gyermekrovatunk ezúttal is színes és vidám témákkal vár kicsiket-nagyokat, hogy fejlesszék képzelőerejüket, és élményekkel gazdagodva tanuljanak. Végezetül nyári és őszi programajánlónkkal ahhoz kínálunk ötleteket, hogy színes, változatos és felejthetetlen családi pillanatokat tervezhessünk az elkövetkező hónapokra.

Kellemes olvasást kívánok mindenkinek! Fedezzük fel együtt a nyugat-európai közösségünket, tanuljunk egymástól, és építsük együtt a jövőnket! Köszönöm, hogy velünk tartanak ezen az izgalmas utazáson!

Mityók-Pálfalvi Ivett
főszerkesztő

Kedves Olvasónk!

Rovatunkban visszatekintést kínálunk a nyugat-európai magyar diaszpóra legutóbbi eseményeire. Az elmúlt időszakban számos érdekes program, találkozó és közösségi esemény valósult meg. Az itt található beszámolók és képaláírással ellátott fotók hűen tükrözik a diaszpóra vibráló életét. Örömmel várjuk a további beszámolókat és fotókat is, hogy a következő lapszámunk még részletesebb és izgalmasabb lehessen. Hirdetésre is van lehetőség. Köszönjük a közreműködők idejét! Jó olvasást és inspirálódást kívánunk!



A Baden-Württembergi Konzuli Magyar Iskola és Óvoda színjátszó csoportja
Reichle Viktória felvétele

Németország

Sokszínű iskolai élet

A Baden-Württembergi Konzuli Magyar Iskola és Óvoda az idén ünnepli alapításának tizedik évfordulóját. Az iskola alapítója, **Éberling Tímea** 2015 januárjában segítséget és támogatást kért **dr. Berényi János** főkonzul úrtól egy konzuli magyar iskola létrehozásához Baden-Württembergben. A kérése meghallgatásra talált. Hamarosan néhány lelkes pedagógus is az akkor már tíz éve dédelgetett álmom mellé állt. A 2015/16-os tanévben 110 tanulóval Stuttgartban és Ludwigsburgban indult el a hétvégi magyar oktatás. A következő tanévben ezeken a helyszíneken óvoda is alakult, és Tübingenben, Ulmban és Wellendingenben is alakultak csoportok. 2017-ben megnyitotta kapuit a heidenheimi, radolfzelli és a renningeni iskola, majd 2018-ban a badeni és 2021-ben a pforzheimi. Jelenleg közel 400 gyer-



A macskacímű népmese feldolgozása. Baden-Württembergi Konzuli Magyar Iskola és Óvoda

meknek biztosítjuk a magyar nyelv és kultúra megismerését és megőrzését. Minden helyszínnek megvannak a maga sajátosságai, de abban azonosak, hogy a gyerekek 60 tanítási órában sajátítják el a tanmenetben rögzített anyagot. Egy-egy óra megtartása mögött mérhetetlenül sok felkészülés van.

Velünk történt

Ehhez a munkához hatalmas hivatástudat kell, amiről az iskola 35 pedagógusa tanúbizonyságot tesz nemcsak az oktatásban, hanem a színjátszó, rendezvények és kirándulások szervezésében is. A sikeres működéshez elengedhetetlen a támogató szülői háttér, hiszen a jó szülői közösség nagyban tudja segíteni a pedagógus munkáját. Az iskolavezetőség három tagja (Éberling Tímea, Reichle Viktória és Körmendi Mária) igyekszik a lehető legjobb háttérrel biztosítani a pedagógusoknak, legyen szó az oktatáshoz szükséges szakmai segítségről, továbbképzésről vagy egy-egy fellépésről. A vezetők naprakészek az iskola működéséhez szükséges információk követésében, tartják a kapcsolatot a helyi magyar szervezetekkel, német intézményekkel és a diaszpórában működő magyar iskolákkal.

Az iskolai életünk sokszínűségének bizonyítéka a Facebook oldalunk és a honlapunk: <https://bwkmi.ulbe.org>, amit szeretettel ajánlunk az érdeklődők figyelmébe. ■ **Körmendi Mária**

Luxemburg

Luxemburgban jártak a pelék

A Luxemburgi Olvasókör meghívására interaktív könyvbemutatót tartott március 22-én a Sang a Klang épületében **Durica Katarina**, Brüsszelben élő magyar író. Az elsősorban fontos társadalmi témájú regényeiről ismert szerző (Városi rókák, Mennyit adtál érte?) legutóbb két mesekönyvvel jelentkezett. A **Pelekaland** a nyaralóban, illetve a **Pelekaland a nagyvárosban** központi témája a külföldi lét, az itthon-otthon érzés. A saját gyermekeinek írta, de több tízezer magyar családot érint.

Sokan élnek úgy, hogy a tanévet egy európai nagyvárosban töltik, az iskolai szünetet pedig Magyarországon, a nagyszülőkkel, unokatestvérekkel. Megpakolt csomagtartókkal utaznak, a szünet környékén az autópályán rengeteg magyar rendszámú autót látni. A két pelekalandos könyv egy ilyen ingázó család kalandjairól szól, három testvér, és persze csomó cuki erdei állat, főleg pele szerepel benne. ■



Interaktív könyvbemutató

Ausztria

A versmondás ünnepe – szavalóverseny Bécsben

Az AMAPED, az Ausztriai Magyar Pedagógusok Egyesülete szavaló- és mesemondó versenyét az idén április 26-án tartották Bécsben. Ez alkalommal összesen 419 vers- és prózamondó jelentkezett, közülük 57-en személyesen, 362-en pedig online mérettették meg magukat. A gyerekek öt csoportban versenyeztek, délelőtt az Ausztriában élők mérték össze versmondó képességüket két korcsoportban, délután pedig a Kárpát-medencéből, Magyarországról, Szlovákiából, Romániából, és Szerbiából is érkeztek versenyzők. Mindannyian megmutatták, hogy a magyar költészet él, élményt nyújt, és minden korosztálynak tartogat mondanivalót. ■

Hollandia

Kosztümös regények Hágában

A regényei holland és protestáns motívumairól beszélgetett Mörk Leonórával május 18-án



Durica Katarina

a Hollandiai Mikes Kelemen Kör rendezvényén a szervezet elnöke, Deuten-Makkai Réka. A szerző újságíró, író, éveken át az Elle főszerkesztő-helyetteseként, illetve a Nők Lapja vezető szerkesztőjeként dolgozott, és a Kőrösi Csoma Sándor Program ösztöndíjasaként kilenc hónapot töltött Hollandiában. A történelmi filmek mintájára kosztümös regénynek nevezett könyveiben nem elégszik meg azzal, hogy elmesél egy magával ragadó történetet, hanem izgalmas kultúrtörténeti kalandozásra is hívja olvasóit. Több könyvének is Hollandia a helyszíne, így a Szentjánosfű a 17. századi Frízföldön követi végig az aranykor egy híres festőjének útját, a Cukrászbolt a narancsfához az 1660-as évek Amszterdamjába vezet,

motívumok, mint az Asszonyom, édes úrnőm című, valódi történelmi alakokat is szerepeltető regényében. ■



A Kincskereső Oskola pedagógusai

Hollandia

Boldog születésnapot, Kincskereső Oskola!

Május 24-én tartották a maarsseni Kincskereső Oskola megalapításának 25. éves, jubileumi ünnepségét. A hétvégi magyar iskola annak idején kicsiben indult: egy óvó néni, néhány gyerek, egy nappali szoba. A kezdeményezésnek azonban hamar híre ment, és egyre több család csatlakozott a csoporthoz, amely akkor még a Mafi-ovi nevet viselte. Néhány év alatt kinőtték az óvó nénik nappali szobáját, és Maarssenbe, az Ark épületébe költöztek. A Kincskereső Oskola nem csak méretében, hanem munkáját tekintve is a gyerekekkel együtt nőtt, így ma már nem csak óvodásaik, hanem iskolás csoportjaik is vannak, több mint 30 gyermek látogatja rendszeresen a foglalkozásaikat. A Kincskereső egyik erőssége, hogy a növekvő létszám ellenére is sikerült megőriznie a családi hangulatot. Ez egy igazán jó csapat, ahová gyerekek és szülők egyaránt szívesen járnak. ■

Szerkesztőség



Mörk Leonóra, író
Fotó: György Marcella

míg a 17. századi Leidenben játszódó Törött tulipánokban egy Erdélyből érkezett magyar peregrinus diák is színre lép. Ez utóbbiban ugyanúgy fontos szerepet kapnak protestáns

Kalandtúra Írországbán

A vad és vonzó Donegal

A vad és gyönyörű Donegal megyébe indul kalandtúra szeptember 12-17. között. 2017-ben a National Geographic a világ legmenőbb helyének választotta. Az idén pedig Írországnak ez az északnyugati része az utazásra legvonzóbb régiók közül a 4. helyet érdemelte ki. Ez az a táj, amelyik még ír mércével mérve is zord, távoli és érintetlen.

Donegalban indul az Atlanti-óceán mentén végighaladó **Wild Atlantic Way**, ahol elbűvölően magasztos helyszíneket és gyönyörű strandokat találunk. Donegalba menni kicsit olyan érzés, mintha a világ végére utaznánk. Tájképét tekintve Donegal talán jobban hasonlít a skót Felföld egyes részeire, mint Írország többi része. Ez igazán a szélsőségek megyéje: sok helyen teljesen elhagyatott, és brutális az időjárása, ugyanakkor éppen ezek miatt a legtöbb helyen érintetlenül pompázik. Az 1840-es évek végén, a nagy éhínség idején sok terület végleg elnéptelenedett, mert a környék lakosságának nagy része emigrált. Zord hegyek, mocsaras lápok, és Írország legfontosabb halászati területei találhatók itt. Széles homokos strandokkal, hatalmas tengerparti sziklákkal szagatos partvonal a leghosszabb Írország megyéi közül: a kis szigetekkel együtt a becslések 1000-1235 km közé esnek.



Donegal megye büszkélkedhet az ország legtöbb, összesen 14 kékszázlós strandjával. A kék zászló a világ egyik legismertebb környezetvédelmi díja, a 2024-es szezonban Írország partjain 94 strandnak és kikötőnek ítéltek oda. A program célja, hogy növelje a környezettudatosságot, és elősegítse a helyes környezetgazdálkodást. A túrák 10-15 km hosszúak (ettől csak közös egyeztetés után térnek el) többnyire 400-500 m szintkülönbségekkel,

vegyes talajon. Turistalátványosságokat is érintve, de többnyire eldugott, vagy jelöletlen útvonalakon halad, ahol a birkák és a madarakon kívül csupán a lélegzetelállító táj veszi körül az embert. ■

Várdi Andrea

Bővebb információ:
kalandturak.irorszagban@gmail.com

Az iskolában a diákoknak nemcsak beszédben, hanem írásban is számot kell adni a tudásukról, ami az idegen nyelvű környezetben felnövő, többszínű gyerekek számára nem mindig egyszerű feladat. Ez az az időszak, amikor a teljesítményi különbségek elsimulhatnak, vagy tovább nőhetnek. Ráadásul ekkorra már kevesebb lehetőségük van a szülőknek arra, hogy az anyanyelvüket gyakorolják velük, hiszen egyre kevesebb időt töltenek együtt.



Máté Zita

szót, a beszélőpartner, ha megérti, képes folytatni a dialógust és kevésbé okoz neki gondot, hogy helyesbítse és rávágja a saját nyelvén a hallottnak megfelelő kifejezést, mint távoli nyelvek esetén.

A kisgyerekek is könnyen megértik, ha egy hasonló nyelven mondanak nekik valamit, ugyanúgy kikövetkeztetik, mint a felnőttek. Beszélni tehát könnyebben kezdenek el, ellenben a kölcsönvett nyelvi elemnek száma többszöröse lehet annak, mint amit egy távoli nyelvet tanuló gyerek esetenként igénybe vesz. Például amikor egy német-holland két nyelvű személy német kifejezéseket kever a holland mondatába. Könnyebben fordul elő, mert amint már láttuk, az apró eltéré-

írt szavakkal, kifejezésekkel. Nagyon nehezen értékelhető egy ilyen dolgot hagyományos, egynyelvű tanulóknak szánt módon. Nincs sok értelme egy hibától ilyen szinten nyüzsgő szöveget helyesírás, vagy nyelvtani kategóriák szempontjából minősíteni. Ez azonban nem zárja ki, hogy a szöveg ne lenne érthető. A tartalom értékelése lehetséges úgy is, ha elvonatkoztatunk a nyelvi megformálástól. A két lépcsős javítás esetükben elengedhetetlen. Mert fontos meglátni ebben az esetben is azt, amit tudnak, - jó esetben mesélni, érvelni - az mögött, amin még dolgozni kell, a nyelvi megfogalmazáson. ■

Máté Zita

Hogyan segíthetünk a többszínű gyerekeknek?

Minél több egymáshoz közel álló nyelvre van egy többszínű gyerekeknek, elvileg annál gyorsabban kezd el beszélni, és ez fordítva is így van. Három vagy négy egymástól távol eső nyelv esetén nem szabad elvárni, hogy egy gyerek ugyanakkor mondja ki az első kis szavait, mondatait, mint a vele egykorú, egynyelvű kortársai. (Ezt számos más tényező módosíthatja, akár az is, ha a szülő introvertált vagy extrovertált.) Ne gondold azonban azt, hogy az egymáshoz közel álló nyelvek megtanulása a fentiekkel ellentétben semmilyen különösebb nehézségbe nem ütközik. Azoknak a gyerekeknek, akik rokonnyelveket tanulnak, például spanyolt és olaszt, vagy hollandot és németet, más jellegű buktatókkal kell szembenéznük. Az igaz, hogy általában sokkal gyorsabban kezdenek el kommunikálni a nyelveiken, hiszen több fogódzót kapnak mindegyik nyelvükből a másik irányába. Nem tévesztik össze a nyelveket, de ha a másik nyelvükből vesznek kölcsön egy

sek – amilyen egy rokon nyelvben megjelenő hasonló szóalak, vagy akár ragozás – nem zavarják a mondandó megértését, és így viszonylag zavartalanul lehet ezek segítségével társalogni. Ez azonban gátja lehet annak, hogy pontosan megtanulja mindegyik nyelvén a helyes formát és alkalmazást. Ezt elkerülni azon felül, hogy folyamatosan javítjuk, úgy lehet, ha mindegyik nyelvükön kiemelt figyelmet szentelünk a szókincsfejlesztésre. Például sokat olvasunk. S mi történhet, ha ezt nem tesszük? Egészen addig nem lesz feltűnő ez a hiányosság, amíg az iskolában az írás elsajátításához nem érnek. Írásban ugyanis pontosan kell fogalmazni.

Egy Barcelonában élő francia család fordult hozzám ezzel a nehézséggel, és a konzultáció előtt el is küldték az alsós kislány néhány katalánul írt fogalmazását. A szöveg valóban tele volt spanyolosan és franciásan



A könyv megtekinthető:
<https://teakiado.hu/konyvek/tobbnyelvu-gyerekek-e-konyv/>

Magyarországon szerzett tanári, aztán Hollandiában művészettörténész diplomát, élt és dolgozott mind a két országban, most pedig már második éve az amszterdami Anne Frank Ház munkatársa. Pusztai Tünde elsősorban gyerekeknek tart múzeumpedagógiai foglalkozásokat, emellett pedig az ARTutazó programjain a művészet iránt érdeklődő felnőtt utasokat kalauzol holland, illetve európai helyszíneken.

Élő módon kapcsolódni a fiatalokhoz

Pusztai Tünde művészettörténész a múzeumpedagógiáról

Hogyan kerültél kapcsolatba az Anne Frank Házzal?

Amikor Pécsen dolgoztam a Janus Pannoniusz Múzeumban, akkor is az jelentette az egyik kedvenc részem a munkámnak, amikor tárlatot vezethettem, vagy foglalkozásokat tarthattam gyerekeknek, tehát a művészetről beszélhettem. Aztán amikor két évvel ezelőtt visszatértem Hollandiába, akkor egyértelmű volt, hogy itt is múzeumban szeretnék dolgozni, és így találtam múzeumpedagógusi állást az Anne Frank Házban. Ezek nagyon más múzeumpedagógiai foglalkozások, mint amiket korábban tartottam. Itt nincs olyan jellegű tárlatvezetés, mint ami más múzeumokban megszokott, hanem edukációs termeink vannak, és oda invitáljuk az osztályokat. A holland általános iskola 7-8. osztályától (ami a magyar 5-6. osztálynak felel meg) várjuk a gyerekeket, és Anne sorsán keresztül beszélünk nekik nemcsak arról, mi zajlott a második világháborúban, hanem próbáljuk összekötni a történetét a mai világgal, és a diszkrimináció minden formájáról szót ejteni. Ezekkel az egyórás edukációs programokkal felkészítjük őket arra, hogy utána egy audio guide-dal végignézzék magát a házat, a kiállítást.

Minden csoport ugyanazon a felkészítésen vesz részt?

Nem, mert sokféle programunk van. Amikor jelentkezik egy osztály, legyen az általános vagy középiskolai, holland vagy külföldi, bár-



Pusztai Tünde

honnan a világból, mindig küldünk nekik egy e-mailt, amiben felmérjük, milyen előképzettségű, nyelvtudású gyerekek érkeznek majd, és mire lehet szükségük. Ennek alapján választjuk ki a megfelelő programot. Néha nem kapunk visszajelzést, vagy menet közben derül ki, amikor beengedem az osztályt, hogy kik is ők, akkor improvizálni kell, de ez izgalmas része a munkának. Azt gondolom, egy jó művészettörténész, tárlatvezető, idegenvezető 10-15 perc alatt ráérez a csoportjára, felméri, milyen alapokkal érkeztek, mi érdekli őket, hogyan tudja bevonni őket beszélgetésbe, és ezt nagyon élvezem. Ez kihívás minden alkalommal, akkor is, ha tudom, mire számíthat-

ok, mert bármikor érheti az embert meglepetés. Éppen ezért az Anne Frank foglalkozásokra is mindig többféle programot viszek be. Sajnos olyan is előfordul, hogy a csoport alig beszél azon a nyelven, amit megjelölt, mégis egy órát együtt kell töltenünk, de valahogy mindig megoldjuk.

Hogyan próbáljátok bevezetni őket abba a világba, amiről esetleg nem is tudnak túl sokat?

Az Anne Frank Ház óriási edukációs csapattal dolgozik. A múzeum Otto Frank, Anne édesapja kezdeményezésére indult, és a legfontosabb küldetése máig az, amit ő talált ki, hogy Anne történetén keresztül beszéljünk az ő üldöztetéséhez és halálához vezető okokról. Ahogy említettem, minden bejelentkező csoportnak előzetesen kiküldünk egy kérdőívet, az alapján látom, a diákok melyik osztályba járnak, és mennyit foglalkoztak a második világháborúval. Az edukációs teremben látható egy idővonal, ami Anne életét fedi le 1929-től 1945-ig, vannak fényképek, vitrinekben különböző tárgyak, azokat mind tudom használni. Nagyon fontosnak tartom, hogy tudják, hova jöttek, és hogy először jó történelmi alapot kapjanak. Néha úgy érkeznek meg, hogy látom, a tanár már végigcipelte őket az egész városon, és hullafáradtak, akkor jó kis ébresztő lehet egy kvíz. Mindig alkalmazkodom az életkorukhoz és a történelemtudásukhoz, ami országonként is eltérő.

Gondolom, Hollandiából jönnek a legtöbben, és honnan még?

Németországból, az Egyesült Államokból, és Kanadából. Hollandiát a kanadaiak szabadtartották fel, ezért érkezik onnan sok látogató. A felnőtt turisták közül sokan a családi traumákat próbálják felgöngyölíteni, vagy választ kapni bizonyos kérdésekre. A diákoknál pedig azt nagyon érdekes megfigyelni, az egyes országokban hogyan zajlik a történelemoktatás, milyen alapokat kapnak, és ők maguk hogyan látják a saját felelősségüket ebben az egész történetben, a második világháborúban is, meg a holokausztban is. A német diákok roppant felkészültek, nagyon jól beszélnek idegen nyelveket, és tisztában vannak a felelősség kérdésével. Sok emlékezetes történetet hallunk a felnőtt turistáktól és a gyerekektől egyaránt, ezért a csapatunk az én ötletemre vezet egy könyvet, amibe beírjuk ezeket, hogy megmaradjanak.

Tavaly novemberben a pécsi Kodály Központban nyílt egy Anne Frank életét bemutató vándorkiállítás, amelynek a megszervezésében is részt vettél, és több tárlatvezetést is tartottál iskolás csoportoknak. Honnan jött az ötlet?

Az Anne Frank Alapítvány már régóta működik Magyarországon, a munkatársuk, Hédi Fanni az országot járva három kiállítást mozgat. Ezek mind Anne életén keresztül foglalkoznak a történelemmel, és a diszkrimináció gondolatiságával, ami az egyéb programjainkban is jelen van. Tavaly emlékeztünk meg a magyarországi zsidóság deportálásának 80. évfordulójáról, és ezzel kapcsolatban Pécsen, a szülővárosomban tervezett egy gyönyörű koncertet a város zenekara, a Pannon Filharmonikusok. Azonban úgy gondolták, hogy ezt a hangversenyt szeretnék kiegészíteni egyéb programokkal, és mivel régen a munkatársuk voltam, illetve tudták, hogy az Anne Frank Házban dolgozom, engem kértek fel, hogy szervezzek egy egész délutánt betöltő programorozatot. Három programot ajánlottam a zenekarnak. Az egyik az volt, hogy ismerjék meg a pécsiek jobban azt a helyi zsidóságot, akikeltűntek a városból '44-ben. Ehhez a témát jól ismerő előadót hívtunk meg, Schweitzer Gábort, akinek régebben az édesapja volt a rabbi Pécsen. Másodikként felvettem, hogy



Pusztai Tünde és Ronald Leopold, az Anne Frank Alapítvány igazgatója a pécsi kiállítás megnyitóján

készítettünk botlatóköveket, mert összesen csak 12 darab jutott a városban a körülbelül négyezer áldozatnak, és azt gondoltam, ezen jó lenne változtatni. Először egy zenészt kerestünk, akinek emléket lehetne állítani ilyen módon, de aztán kiderült, hogy őt nem egyedül deportálták, hanem a családjával. Így három főnek, Mangold Rezső karnagy, hegedűművész és zenetanárnak, a feleségének és a kisgyerekeknek készítettünk botlatóköveket, és helyezzük el Pécsen az utolsó lakhelyük előtt, ami egyébként pont a zeneiskolával szemben található. Harmadikként pedig nyilván egy Anne Frank kiállítást szerettem volna a városba vinni.

Ez lett a Ha az lehetek, aki vagyok című kiállítás.

Igen, ez nem járt még a városban, és Anne Frank kiállítás is 18 éve rendeztek ott utoljára, úgyhogy azt gondoltam, ez méltó kapcsolódás lehet. Az volt célom, hogy ne csak egy emlékezés legyen ez az este, hanem nyisson a jövő felé, vonja be a fiatalokat, mert ez az egyetlen lehetséges módja annak, hogy ne ismétlődhessen meg újra egy ilyen tragédia. A kiállítás a Kodály Központban, a zenekar hangversenyterme mellett nyílt meg, és nagyon sok foglalkozást tartottam ott pécsi általános- és középiskolásoknak. Majd ment tovább az anyag a Janus Pannonius Múzeum Csontváry Múzeum épületébe, ott pedig összekötöttük egy olyan diák tárlatvezető képzéssel, amivel egyébként a már említett kollé-

gám, Hédi Fanni rendszeresen foglalkozik. Ő Magyarországon járja az iskolákat, könyvtárakat és a kiállításokhoz kapcsolódva mindig tart egy háromnapos képzést diákoknak, akik azután maguk vezetik végig a kortársaik a bemutatott anyagon.

A pécsi múzeum honlapján azt láttam, hogy pillanatok alatt beteltek a vezetett programok, tehát óriási volt az érdeklődés.

Igen, abban a két hétben, amíg a Kodály Központban szerepelt a kiállítás, több mint 500 gyereket vezettem, és a meghirdetett diák tárlatvezetői programra is nagyon sokan jelentkeztek. Az iskolai osztályokon kívül rengetegen látták a kiállítást az utána következő több mint egy hónapban, a hétvégeken meg rengeteg felnőtt látogató érkezett.

Ez azt jelenti, hogy lehet az együttműködésnek folytatása?

A Janus Pannonius Múzeummal már van egy együttműködése az Anne Frank Alapítványnak. A pécsi múzeum munkatársai tavaly kétszer is jártak Amszterdamban, az Anne Frank házában töltöttek egy napot és nagyon sokat beszélgettünk a lehetőségekről, például arról, hogy közösen újítanának fel a korábbi roma holokauszt kiállításukat. Nagyon remélem, hogy ebbe a munkába a város roma gimnáziuma, a Gandhi Gimnázium is bekapcsolódhatna, és ezzel nagyon élő módon tudnánk közel vinni a témát a fiatalokhoz. ■

Mörk Leonóra

Generációk egymás között

Mesék a felnőtté válásról, örökségbe kapott nehézségek, szülői szerepünk kihívásai és a generációs szakadékok áthidalása: könyvajánlónkban neves magyar szakemberek pszichológiai témákkal foglalkozó sikerkönyveiből válogattunk.

Orvos-Tóth Noémi
Örökölt sors

A könyv évek óta folyamatosan a sikerlisták élmezőnyében található, és számos idegen nyelven is megjelent. Nem véletlenül, hiszen jóvoltából általánosan ismertté vált a korábban csak szűk körben használatos transzgenerációs trauma kifejezés. A pszichológus szerzőnek köszönhetően rengeteg olvasó láthatott rá önmagára, a felmerülő történetére, és arra, mindez hogyan képez összefüggő rendszert. Ahhoz, hogy megértsük önmagunkat, megtaláljuk elakadásaink okát, feltárjuk a szorongásaink, rosszkedvünk és kudarcaink magyarázatát, vagy felfogjuk, miért ismétljük újra meg újra boldogtalan párkapcsolataink forgatókönyvét, nem elegendő csupán a saját életünket górcső alá venni. Szüleink, nagyszüleink, soha nem látott őseink tapasztalatai, élményei, félelmei és szenvedései súlyos örökségként befolyásolják sorsunk alakulását. Ha ezek a családi tudattalan rejtett zugakban maradnak, megakadályoznak bennünket abban, hogy szabad életet éljünk. ■

Steigervald Krisztián
Generációk harca
Hogyan értsük meg egymást?

Csak kapkodjuk a fejünket, hányféle nemedékelnevezés létezik, a baby boomertől az X, Y és Z-n át az alfáig, melyik kiket takar pontosan, és melyikre mi jellemző. A szerző

hosszú ideje kutatja már, hogyan hatottak az egyes korcsoportokra az elmúlt évtizedek rohamos változásai, melyiküknek milyen a jövőképe, hogyan kommunikál, mit gondol a tiszteletről, a várákázásról, vagy hogyan birkózik meg az agy leterheltségével. Könyvének célja megmutatni, hogyan érthetnénk meg egymást, és hogyan tudnánk jobban együttműködni, hogy sikeresebb és boldogabb életet élhessünk. Eleven, olykor mulatságos, de mindig tanulságos példái nyomán olvasás közben mindnyájan felismerhetjük a saját generációs korlátainkat, és nevezhetünk azokon a szituációkon, amikor csupán a generációnk mondatta velünk, hogy és még ezt a tál töltött káposztát nem vizitok el? Márpedig ha jobban rálátunk önmagunkra és másokra, akkor jobban megértjük egymást, és ez kölcsönös elfogadást szül. ■

Bibók Bea
Ellopott gyermekkor
A parentifikáció jelensége: önfeláldozás gyerekkorban, felnőttkorban és a párkapcsolatokban

Egy családban könnyen előfordul, hogy a szerepek felcserélődnek, és a gyerekekre az életkoruknál nagyobb felelősséggel járó feladatok hárulnak. Ilyenkor a gyerek valósággal kis felnőtté válik, akinek az a láthatatlan küldetése, hogy érzelmileg és fizikailag kiegyensúlyozza a családot. Rájuk utal a címe: ezeknek a gyerekeknek ellop-

ják a gyerekkorát, és ennek káros hatásai felnőttként is érvényesül az életükben. A jelenség neve szaknyelven parentifikáció. A pszichológus szerző, aki gyerekként maga is átélte ezt, könyvében konkrét példákön keresztül mutatja be, hogyan alakul ki és működik a folyamat, és a szülők milyen problémái állnak a háttérben. Foglalkozik azzal is, az életben milyen nehézségekkel küzdenek az érintettek, és mi jellemzi a kapcsolataikat. Az utolsó fejezetében található gyakorlati feladatok segítenek felismerni a gyerekkorban megtanult működést, és hogy aki magára ismer, az az önreflexió fejlesztésével önazonosabb, boldogabb, kiegyensúlyozottabb életet élhessen. ■

Boldizsár Ildikó
Mesék a felnőtté válásról

A világ népmesekincsében az egyik leggyakoribb téma a felnőtté válás nehéz, de nem lehetetlen feladata. Bárhol születik meg egy gyerek, ugyanazok az életpróbák várnak rá: útnak indulás, szülőkről való leválás, barátok és közösségek megtalálása, találkozás külső és belső segítőkkel és ellenfelekkel, a saját egyéni mintázatok megalkotása, az intimitás megtapasztalása, az elköteleződés. A mesék akkor tekintenek rá felnőttként, ha sikeresen átment ezeken a próbákon, és közben tartja saját

életét, felelősséget vállal önmagáért és másokért. Indiai, szibériai, afrikai, indián, skót, breton, észt, mongol, japán, baskír, koreai, eszkimó, német, finn, burmai, kínai, ír, tö-

megalkotója, minden történet elején megmutatja a hős tudását és tanulnivalóit, a könyv végén pedig egy összefoglaló tábla segíti az értelmezést. ■

nehéz helyzetekben hogyan szabadíthatjuk fel belső erőforrásainkat. Az ember gyakran önmaga számára is megfelfejthetetlennek tűnő rejtély: mást gondol, mint amit érez, mást mond, mint amit gondol, és mást tesz, mint amit mond. Valódi belső motivációink nyomába eredni életre szóló kaland, tele olykor felszabadító, máskor zavarba ejtő és fájdalmas felfedezésekkel. ■

Dr. Máté Gábor – Gordon Neufeld
A család ereje
Ragaszkodj a gyermekeidhez!

A neves, magyar származású pszichiáter és kanadai pszichológus kollégája korunk egyik legégetőbb problémáját elemzi a könyvben: azt, hogy a kortársak egyre inkább átveszik a szülők szerepét gyermekeink életében. A gyerekek társaiktól tanulják meg, mi a jó és mi a rossz, milyenek legyenek, hogyan viselkedjenek, ez azonban szétfelbontja a családokat, megmérgezi az iskola levegőjét, agresszivitással és korai szexualitással teli ifúsághoz, a kamaszbandák, az iskolai erőszak, a kamaszkori öngyilkosságok számának emelkedéséhez vezet. A család ereje segítségével arra koncentrálnak, milyen szerepet kell betöltenünk a gyerekeink életében. Ha a szülői szerepünk biztos lábakon áll, a természetes ösztöneink aktiválódnak, és eligazítanak bennünket azzal kapcsolatban, hogyan neveljük és oktassuk a gondoskodásunkra bízott gyerekeket. A titok nyitja, hogy minden velük való érintkezésben tiszteletben kell tartanunk a gyermekeinkkel való kapcsolatot. A könyv az elméleti háttérrel túl gyakorlati tanácsokkal szolgál, hogy visszatérjünk ősi szerepünkbe. ■

Összeállította: ML



Sors és önismeret
Belső erőforrásaink felfedezése

Sokak számára ismerős Pál Ferenc, vagy ahogyan általában emlegetik, Pál Feri atya neve, hiszen külföldi magyar közösségekben is szokott előadásokat tartani. Ő az egyik szerzője ennek a könyvnek, amelynek írásai (mellette még Kádár Annamária, Popper Péter és Ranschburg Jenő tollából) azt a kérdést vizsgálják, mennyire vonhatjuk befolyásunk alá sorsunk alakulását, s a

Olyan neves magyar könyvműhelyek gyerekeknek szóló köteteit illusztrálta, mint a Móra és a 21. század Kiadó, vagy a Manó Könyvek. A legtöbbben ezekről az összetéveszthetetlen stílusú rajzairól ismerik, de emellett készít képeslapokat és mesemotívumokkal díszített, környezetbarát anyagokat felhasználó sálakat is.

Belgiumban, egy Gent melletti kis faluban dolgozol és élsz a családdal. Hogyan kerültetek ide?

– Lassan tíz éve élünk Belgiumban a férjemmel, aki szintén magyar, és a két lányunkkal, akik mindketten Magyarországon születtek, és 9, illetve 7 évesek voltak a kiköltözésünkkor. Többen is mondták, hogy milyen bátrak voltunk, de valószínűleg sokkal inkább koncentráltunk a pozitív lehetőségekre, mint a nehézségekre. Mivel otthon egy sikeres pályafutásom volt, azt hittem ezt viszonylag könnyen átemelhetem Belgiumba is. Aztán

pot, illusztráltam könyveket, elismertek, nagy kapcsolati hálóm volt, ami itt Belgiumban nem létezett. Ehhez képest Belgiumban mindent teljesen előlről kellett kezdenem, miközben a férjem rengeteget utazott, még hozzá messzire, Japánba, Indiába, Brazíliába, vagyis hosszú hetekre egyedül maradtam a két versenyszerűen sportoló gyerekkel. Ezek nagyon kemény évek voltak, de élt bennem az elhatározás, hogy csak a jó dolgokra fókuszálok, ami segít a túlélésben.

Aztán elkezdtem dolgozni egy jogi irodában, ahol iszonyatosan jó pénzt kaptam. Egy cso-

maszokat rajzolni. Ezen túl pedig a képzőművésztanár mesterszakot kezdtem el az idén az itteni egyetemen, hollandul. Ez rendkívül nagy kihívás, mert nekem a holland nyelv nem jön automatikusan, nagyon sokat kell dolgoznom, hogy fel tudjam venni a versenyt a többi hallgatóval.

Melyek azok a feladatok, amelyek igazán kedvesek számodra?

– A számomra akár missziónak is nevezhető témák közé tartozik a gyermekjog, illetve az oktatás kérdése. A saját könyvem, a Léna és

„Fogom a kezemben a ceruzát”

mó embernek ez álomunka lett volna, én viszont teljesen depressziós lettem a gondlattól, hogy ennél izgalmasabb dolgokat tudok csinálni, így végül felmondtam. Helyette elkezdtem borzasztó sokat illusztrálni, napi tizenkét órát dolgoztam, még a hétvégén is, és ennek 2022-ben két szívűtét lett a vége. Miután felépültem, megértettem, hogy újra kell kalibrálnom az életemet, ezért most már nagyon megválogatom, milyen illusztrációs felkéréseket fogadok el, és csak méltó feltételekkel.

a táncoló betűk például egy diszlexiás kislányról szól, mert én is érintett vagyok. De kaptam ilyen jellegű felkérést egy nagy holland kiadó indonéziai leányvállalatától is, akik az Instagramon találtak rám. Ők voltak a legjobb megbízóim, még Balira is meghívtak az egész családdal együtt, három hétig vendégül láttak minket, és más illusztrátorokkal együtt tartottam néhány workshopot is. Ez az indonéz könyv is arról szólt, hogy egy kislány focizni akar, és nem balettozni. Ez ugyan Belgiumban teljesen magától értetődő, de Indonéziában nagyon vagány üzenetnek számított, még az ottani oktatásügyi miniszter is pózolt a könyvvel.

Milyen magyar megbízásokat vállaltál el az utóbbi időben?

– A legutóbbi három könyv, amin dolgoztam, mind iszonyatosan izgalmas feladatot jelentett. Az egyik a Minden gyerek kicsi kincs, amit a Hintalovon Alapítvánnyal, Szabó T. Annával, Gyurkó Szilviával és Palya Beával közösen hoztunk létre. Ez egy szexedukációs kiadvány,

Rajzpályázat eredményhirdetése

Gratulálunk a nyerteseknek!

Az első lapszámban rajzpályázatot hirdettünk, egy választott kedvenc könyvhöz készített illusztrációval lehetett részt venni a versenyen. Az óvodai korcsoport nyertese Bogdán Milla Csepke (5 éves), aki A ház a hegyen címet adta a művének, Kiss Judit Ágnes Babaróka kistestvére című könyve alapján.

Az iskolai csoport nyertese Váradi Lelle Kamilla (8 éves), műve Czigány Zoltán



Csoda és Kósza körül a Föld című könyve alapján készült, Csoda és Kósza az olimpián címet adta az illusztrációjának. Nyere-ményükhöz gratulálunk! ■



Magyar kulturális nap

2025. szeptember 13. 14.00 - 22.00
Herbakker Művelődési Központ
Eeklo (B)



- Kiállítás:
 - Az első világháború utáni gyermekvonatok
- Hajtó Vera előadása a gyermekvonatokról
- Egy kis magyar költészet
- Edwin van Schie előadása:
 - Ami a magyar nyelvben rejlik
- Egy rövid imázsfilm Budapestről
- Magyar zene
- Este: magyar koncert

www.hongaarse-evenementen.nl



az úgynevezett bugyisزابályról szól, hogy megtanítsuk a gyerekeket arra, senki nem nyúlhat hozzájuk az alsóneműjük alatt. Ennek a szövegnek a grafikai világa nem a művészi kiteljesedésről szólt, az volt a cél, hogy minél több embert elérjünk, és emiatt egyszerűsége törekedtem, viszont a kezdeményezést hihetetlenül fontosnak tartom. A Nem félünk a farkastól két pszichológussal, Antalfai Mártával és Szvatkó Annával készült, és egy nagy mesegyűjtemény, amely az iskolaérettség felmérésében segít. A harmadik könyvet, a Léna és

és a táncoló betűket pedig már említettem. Ez alapvetően képeskönyv, de én írtam a szövegét is, és a betűtípust is a diszlexiások adottságai szerint választottam meg.

A Facebookon láttam, hogy sálakat is tervezel, illetve készítettél képeslapokat, amelyek elérhetők egy belga könyvesboltban is.

– Az utóbbi időben elsősorban digitális technikával dolgoztam, és iszonyatosan hiányzott a manuális munka, amikor fogom a kezemben a

ceruzát. A szívűtéttem után elkezdtem járni terápiára, és rengeteget festettem vászonra, papírra, különböző technikákkal. Ha felkérésre dolgozom, akkor nagyon komolyan veszem a határidőket, a méreteket, az oldalszámot, éppen ezért már nagyon vágytam egy olyan feladatra, ahol nem érvényesül ez az erős külső kontroll. Így születtek meg ezek a szabad rajzok, majd belőlük a képeslapok, illetve most sálak is készülnek. A sálak mind egy-egy mesét mesélnek el, amit szeretnék egy-egy kis könyvben is összerakni, hogy a vásárló a kettőt együtt kaphassa meg. Most kísérletezem még az anyagokkal, mert számomra fontos, hogy az egész folyamat és a végeredmény környezetbarát legyen. A képeslapok és a borítékok is újrahasznosított papírból készülnek. A képeslapok a webshopomban is elérhetők, de nemrégiben kaptam egy falat az egyik itteni, irodalmi központként is működő könyvesboltban, ahová kitehetem őket. Ez is egy lépés abba az irányba, hogy jobban jelen lehessen Belgiumban alkotóként. ■

Mörk Leonóra

Nemzetközi sportesemények szervezőjeként számos országban megfordult már, szívügye a parasport. Dóra Rózsa anyanyelvén kívül franciául, angolul és immár hollandul is beszél, kedvenc helyei közé Magyarországot és Hollandiát sorolja. A sport számára nem csak a versenyekről, hanem a közösségépítésről is szól, karrierje pedig jól mutatja, hogy milyen az, amikor valakiben a szakmai tudás és sport iránti szenvedély egyesül.

Miért játszik ilyen fontos szerepet az életben a sport?

– Ennek családi gyökerei vannak. A nagyapám bedobta az akkor még kisgyermek édesanyámat a Dunába, hogy tanuljon meg úszni. Ezek után persze sosem tanult meg, sőt, egész életében félt a víztől. Gumimatrac nélkül még a Balatonba sem mert bemenni, il-



Rózsa Dóra és családja

– A férjem, Endre kerékpározik, régen focizott. Én úsztam és triatlonoztam, jelenleg kerékpározom. A gyermekeim is sportolnak: Nándor versenyszerűen úszik; Veronika versenyszerűen lovagol, emellett úszik és konditerembe jár; Áron rollerezik, eljár konditerembe és futni. A gyerekek gyorsan felnőttek, a két nagyobbik már egyetemista. Mindhárman magyarul írnak és olvasnak annak ellenére, hogy soha nem éltek Magyarországon. Házi tanítók segítették a tanulásukat. Dóra gyakran dolgozik nemes célokért indított civil kezdeményezésekben (szervezett már jótékonsági futóversenyt és kerékpártú-



Rózsa Dóra

Rózsa Dóra, a világjáró sportoló

letve csak a derékig érő vízig jutott. Négyéves lehettem, amikor a szüleim először elvittek uszodába, aztán úszó lettem, később triatlonos is. Valójában azért lettem úszó, mert az édesanyám nem tudott úszni. Dóra a 2000-es Hawaii Ironman világbajnokságon elért eredményére a legbüszkébb, ahol magyar színekben a középmezőnyben végzett korcsoportjában, 3,9 km úszást, 180 km kerékpározást és 42 km futást teljesített. Azóta sok év eltelt, de az életét azóta is a sportnak szenteli.

rát is), miközben családjában a sport, a család és a munka egyensúlyára is figyelnie kell, a gondos tervek pedig így is felboríthatja egy-egy betegség vagy sportsérülés.

Nemzetközi kihívások

Ahogy gyermekei nőttek, úgy vállalt egyre aktívabb szerepet a nemzetközi sportszervezésben.

– Amikor a gyermekeim még kicsik voltak, tíz éven át otthon voltam velük. Eleinte csak hétvégékre vállaltam el kisebb feladatokat,

később fokozatosan tértem vissza a hosszabb távolléteket igénylő eseményekhez. A versenyek előkészítését, tervezését sokszor otthonról, online végzem, így jelen tudok lenni a családom mellett is. A munkámat modern informatikai alkalmazások, különböző applikációk és szoftverek segítik. A technológia csodákra képes. A papíralapú ügyintézés a múlté. A helyszínen akkor kell személyesen ott lenni, amikor már az operatív feladatokra kerül sor. Ezek az operatív időszakok már ritkábban jönnek, és most, hogy a gyerekeim felnőttek, és a legkisebb is hamarosan egyetemre megy, könnyebben megoldható a távollét is. Sokszor beszélünk telefonon, és most már én vagyok az, aki izgatottan várja, hogy hazajöjjenek. Bár közgazdász és könnyűipari mérnök diplomája van, szabadúszóként ügynökségekkel és nagyvállalatokkal dolgozik tervezőként, szervezőként. A FIFA 2022-es katarai labdarúgó-világbajnokságának jegykezelési feladatai után 2023-ban már a budapesti UEFA jegykezelési koordinátora volt. Vezette a jegykezelé-

si csapatot, valamint a biztonsági és önkéntes csapatokat. A holland Movico társaság felkérésére 2023-ban és 2024-ben a Tour de France rajt- és célzónáért felelős operációs menedzsere volt.

– A világ legrangosabb kerékpáros körversenyét évente csaknem 3,5 milliárd tévénéző követi figyelemmel, itt nagyon precíz munkát kell végezni – mondja. – A versenyzők elindulása után a csapat lebontja az aznapi szakasz elemeit, hogy azokat időben elvigye a követ-



kező helyszínre. Minden centimétert előre meg kell tervezni az 50 kamion eligazítására. Ezek a járművek a megfelelő helyszínre érve aztán gyorsan átalakulnak éttermekké, pódiumokká vagy épp sajtósobává, tévéstudióvá. Az olimpiai kvalifikációs versenyek operációs vezetőjeként 2024-ben a BMX freestyle, a break, a gördeszka és a sportmászás sportműveleteit, illetve ugyanebben az évben a Riyadh-i Saudi Arabia Snooker Masters logisztikai folyamatait is irányította.

Speciális igényű sportolók

Dóra szívügye a Speciális Olimpia, ahol szellemileg sérült fiatalok versenyeit szervezi. Kiemelkedő projektjei közé tartoztak a 2016-os Riói Paralimpiai Játékok, a 2019-es Abu Dhabi-ban megrendezett Special Olympic World Games, a 2021-es Tokiói Paralimpiai Játékok és a 2023-as berlini Special Olympics World Games. Itt a kerékpáros események teljes körű irányításáért felelt.

– Minden Abu-Dzabiban kezdődött, ahol egy közeli barátom – Thalles, egy brazil esemény-szervező – hívott, hogy helyettesítsem őt a Speciális Olimpián, mivel felesége épp gyermeket várt. Az eredeti terv szerint csak ideiglenesen vettem volna át a feladatait a triatlon

és kerékpár versenyeknél, de végül a teljes eseményt én kísértem végig, mivel időközben megszületett a kisbabájuk. Ott, az események során mélyen megérintett, ahogy a szellemileg sérült sportolók szenvedéllyel, kitartással és hatalmas akarattal küzdöttek – nemcsak egymás ellen, hanem saját korlátaik leküzdéséért is. Az őszinte örömük, a sport iránti elkötelezettségük és az a tiszta emberi erő, amit a versenyeken láttam, teljesen új szemléletet adott nekem. Ekkor döntöttem el, hogy szeretném a Speciális Olimpia mozgalmát hosszú távon segíteni, és azóta is aktívan részt veszek a szervezet munkájában.

Dóra jelenleg a Special Olympics International



2022, FIFA World Cup Qatar

Global Sport Tanácsadói pozícióját tölti be, ahol globális szinten is hozzájárulhat a triatlon sportág fejlődéséhez. Európa legjobb triatlonos bírójának jelölték 2019-ben és 2021-ben. Munkái mára túlnyúlnak a sport területén, hiszen a Szaúd-Arábiában megrendezett Red Sea International Filmfesztivál tervező és lebonyolító stáb tagjaként is debütált. Ez a csapat tette lehetővé, hogy a filmünnep közönsége élő adásban láthassa a képernyőn például Sarah Jessica Parkert és Johnny Deppet. Dóra úgy fogalmaz, minden munkának megvan a szépsége, és ha szorgalommal, kitartással és alázattal csináljuk, megjön az eredménye. Bejárta a fél világot, és mindenhol meglátta az előnyöket.

– Endre munkája költözésekkel járt, Litvániában éltünk két évet, Franciaországban és

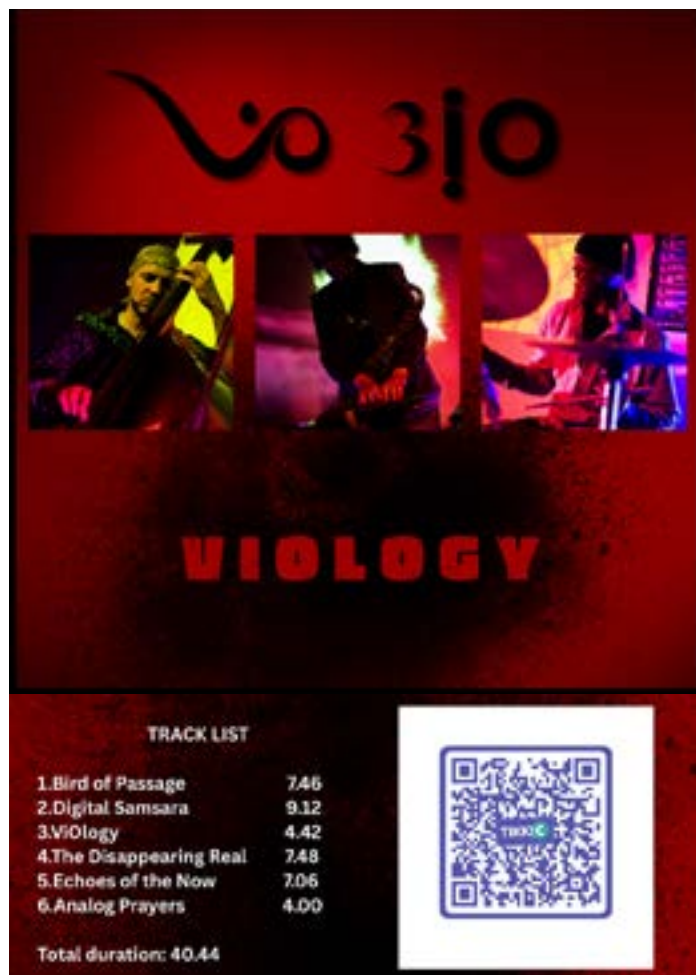


2024, Olimpia Párizs

Belgiumban egy-egy évet, Prágában tíz évet – sorolja. – Tizenkét éve Hollandia a lakhelyünk. Szeretjük ezt az országot, tetszik a holland élet, a komplexitás, a jó szociális ellátórendszer. Élhető ország számunkra, és kerékpárral mindenhová lehet közlekedni. Igaz, nem annyit süt a nap, mint Magyarországon, ezért is szeretem annyira a Balatont, amely sok kedves gyermekkori emlékem helyszíne. A szabadidőmet legszívesebben Balatonvilágoson töltöm, a felújított nyaralónkban. Nem igazán szoktam fürdeni vagy pancsolni a tóban, de ha tehetem, indulok a Balaton-átúszáson. Az is nagyszerű, hogy ott az egész környék körül van bicikliút! ■

Pálfalvi Ivett

Fotók: saját felvételek



310

VIOLOGY

TRACK LIST

1. Bird of Passage	7:46
2. Digital Samsara	9:12
3. VIOLOGY	4:42
4. The Disappearing Real	7:48
5. Echoes of the Now	7:06
6. Analog Prayers	4:00

Total duration: 40:44



Terápia magyar nyelven

Milánkovics Miléna – Gestalt terapeuta

12 éve dolgozom Gestalt-terapeutaként, és 10 éve élek Hollandiában. Hiszek abban, hogy minden ember rendelkezik a szükséges belső erőforrásokkal ahhoz, hogy megoldja az életében felmerülő nehézségeket. Mégis vannak olyan helyzetek, amikor szükség van egy kívülről, elfogadó segítő támogatásra. Terapeutaként abban segítem klienseimet személyesen, akár online, hogy világosabban lássák a saját szerepüket a nehéz élethelyzetekben, és egy biztonságos, megítélésmentes térben nagyobb önismeretre tegyenek szert. Célom, hogy közösen új nézőpontokat, eszközöket és válaszokat fedezzünk fel, amelyek lehetőséget adnak a változásra.

Szakterületeim

Klienseim fiatal felnőttektől nyugdíjas korúakig terjednek, sokféle élethelyzettel és családi kapcsolattal.

Kiemelt témáim

Külföldre költözés, identitásproblémák
Kapcsolati és családi nehézségek
Szülői szerepek kihívásai
Szorongás, kiégés
Életközépi válság és változások
Gondoskodási szorongás (idős hozzátartozók esetén)
Veszteségek feldolgozása

contact@milenamilankovics.eu

<https://milenamilankovics.eu>

Szakmai tagság: Európai Pszichoterápia Szövetség – EAP, Holland és Flamand Gestalt Terápia Szövetség – NVAGT, Magyar Gestalt Egyesület – MAG



Kalandozz velünk Írországban!

Volt már olyan pillanat az életedben, amikor legszívesebben mindent magad mögött hagytál volna – a zajt, a rohanást, az elvárásokat – és csak eltűntél volna egy csendes, ismeretlen helyre? Egy helyre, ahol végre igazán önmagad lehetnél?

Tarts velem egy utazásra, ami túlmutat a szokásos kirándulásokon.

Felfedezünk olyan eldugott helyeket, ahol alig járnak emberek, de annál több béke és energia vár. Ahol a táj nemcsak a szemedet, de a lelkedet is megérinti. Együtt leszünk egy kis, bensőséges csapatban (mindössze 4-5 fő), hogy a közös élmények igazán mélyre mehessenek – a csendben, a nevetésekben, a pillanatokban.

Ha úgy érzed, szívesen megtapasztalnád, milyen az, amikor a világ tényleg lecsendesedik körülötted – és benned –, akkor ne habozz.

Írj nekem, és mesélek neked bővebben erről az útról, ami talán sokkal többet ad, mint gondolnád. ■

kalandturak.irsorszagban@gmail.com



I. István király és augusztus 20.

Ma Magyarország államformája a köztársaság, de régen királyság volt, ami azt jelentette, hogy király vagy királynő vezette. Az első királyunkat I. (Szent) Istvánnak hívták, most róla tudhatsz meg néhány dolgot. Gyere, ismerd meg velem István király történetét!

Érdekességek az első királyunkról:

- Amikor megszületett, nem az István nevet adták neki a szülei, hanem Vajknak hívták. Csak miután megkeresztelték, kapta ezt a nevet.
- Fontos volt számára a kereszténység, sok templomot építtetett.
- Törvényeket hozott, hogy rend legyen az országban.
- Utódjának a fiát, Imre herceget szerette volna, de ő fiatalon meghalt.

Melyik állítás igaz?

- István király szerette a rendet az országban.
- István királyt eredetileg Mátyásnak hívták.
- István fiát Imre hercegnek hívták.

Nálatok is voltak királyok? Nézz utána, hogy az országban, ahol élsz, mikor uralkodott az első király! Hogy hívták? Ismerhette I. István királyunkat?

Istvánt 1000-ben koronázták meg. Előtte nem volt királya a magyaroknak, ezért koronájuk sem volt, ezt a katolikus egyház vezetőjétől, a pápától kellett kérni. Pontosan nem tudjuk, hogyan nézhetett ki eredetileg ez a korona, de talán valahogy így, ahogy ezen a rajzon látod.

Rajzold le, milyennek képzeld István király koronáját!

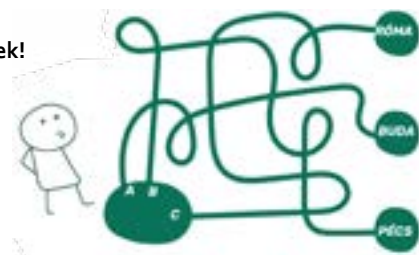
Ebben az időben eljutni Rómába, és onnan a koronát elhozni nem jelentett könnyű feladatot. Az út hosszú volt és veszélyes. Akkor még nemhogy GPS nem létezett, de jó térkép is csak kevés. Ráadásul autó meg vonat híján lovon vagy gyalog mehetett a küldött.

Igen, ez az, aminek látszik, egy több mint ezeréves jobb kéz. A budapesti Szent István Bazilikában bármikor megnézhetitek!

- Szeretnél többet megtudni a magyar történelemről? Segít a Határtalan történelem online iskola, az online törisuli a külföldön élő magyaroknak.
- Próbáld ki most ingyenesen az egyik óránkat!
- Infók: www.hatartalantortenelem.com

Gyermekrovat

Segíts a küldöttnek! Melyik úton jut el Rómába?



A középkorban gyalog, lovon, vagy hajóval lehetett közlekedni. Nézd meg, a lakhelyedtől mennyi idő alatt jutnál el gyalog Róma városába! (Használd a Google maps-et például.) Te elindulnál így?

I. István király sok éves uralkodás után 1038-ban hunyt el. Székesfehérváron temették el.

Jártál már Székesfehérváron? A királyok városának is hívják, vagy koronázó városnak, mert sok királyunkat itt koronáztak meg.

Halála után, 1083. augusztus 20-án szentté avatták, ezért hívjuk úgy is, hogy I. Szent István. Augusztus 20-a fontos nap ma is a magyarok számára. Ezen a napon emlékezünk István királyunkra, és ekkor ünnepeljük Magyarország születésnapját is.

Ilyenkor kirakodóvásárral, az ország tortájának kiválasztásával ünnepelnek az emberek, és este tűzijáték zárja a napot. Minden évben tartanak körmenetet is, ami Budapesten a Szent István Bazilikából indul. Ennek során körbeviszik az első királyunk mumifikálódott jobb kezét, a Szent Jobbot is.



Fotópályázat

Kedves 18 év alatti gyerekek és fiatalok!

Készítsetek természetfotót, és vegyetek részt fotópályázatunkon!

Beküldési határidő: 2025. október 31.
Alkotásodat a következő e-mail címrer várjuk: info@stihon.eu
A legjobb alkotásokat díjazzuk, valamint néhányat megjelentetünk következő kiadványunkban!

A művek beküldéséhez az alábbi adatok megadása szükséges:

- A fotó készítőjének neve
- A fotós kora
- Az alkotás címe
- Hol készült a kép
- Kép rövid leírása (pl. mit ábrázol, miért kedvenc.)

Tippek a fotózáshoz!

- Jó ötlet a természet szépségeinek megörökítése – tájak, növények, állatok vagy egyedi természeti jelenségek bemutatása.
- Lehetséges ám a kedvenc természeti pillanat vagy látvány bemutatása is.
- A természetfotózáshoz csak egy jó zoomobjektívre és egy makróra van szükség. A zoomobjektívnek 18 mm-től körülbelül 100 mm-ig kell terjednie, a makrónak pedig 60 vagy 100 mm körül kell lennie. Ez segít az apró, bonyolult textúrák kezelésében, valamint a szélesebb és néha elérhetetlen kilátások fotózásában.
- A természetfotózás inkább a művészetre támaszkodik.
- A vaku használata nem célszerű, hiszen a természetfotózás szépsége abban rejlik, hogy a természetes fény irányítja.

Örömmel várjuk minden alkotni vágyó fiatal művét.
Sok kreatív és természeti pillanatban gazdag fényképet kívánunk!



Fotó: Oravec Gabriella - Wonder Image Photography



Bodart Entertainment

Mucsi Zoltán: Egy életem
● 2025. szeptember 5. – Brüsszel / Dilbeek
Jegylink: <https://eventix.shop/cq46qqn2>
● 2025. szeptember 6. – Amszterdam
Jegylink: <https://eventix.shop/tbcq344j>

Shirley Valentine
Shirley Valentine (komédia Vándor Évával)
● 2025. szeptember 27. - München

Őnagysága kabaréja (Mérai Kata, Puha Bernadett)
● 2025. október 3. - Hága
● 2025. október 4. - Amszterdam
● 2025. november 29. - München

Apák napja (Kocsis Judit, Vigh Anita)
● 2025. október 18. - München
● 2025. november 14. - Amszterdam
● 2025. november 15. - Brüsszel

Gyere el, kapcsolódj be, és legyél részese egy színházszerető közösségnek, amely értéket, minőséget és magyar nyelvű kulturális élményt kínál – ott, ahol élsz!
További információk és jegyek: Facebook fiókon keresztül Bodart Entertainment. ■



Hongarije Plaza

27-09-2025

Barneveld

Wees erbij!

Gyertek el!



www.hongarijeplaza.org

Hongarije Plaza 2025. 09. 27 10-18 h.

- 30-50 stand: kiállítók, árusítók
- gyermektér



Hajnali & friends



Sláger Sextet



Phoenix Dansensemble

Hongarije Plaza · Veluwehal, Barneveld · 27 september 2025 · 10-18 u. € 10,- (≤12 jr. gratis)

- workshopok & előadások
- Magyar tánc & táncház
- Magyar ételek, italok
- Magyar könnyűzene

