

Az én időm, az én erőm – Négy édesanya együtt futja le a 115 km-es UltraBalaton Trailt, hogy felhívják a figyelmet az autista gyermekek szüleiére

Négyen édesanyák, akik Magyarország különböző pontjain élnek, de baráti és sorstársi kapcsolat köti őket össze, 2025. október 4-én közösen állnak rajthoz az UltraBalaton Trail 115 km-es futóversenyén. Mindannyian autista gyermekek szülei, és hisznek abban, hogy a sport képes új energiát, kitartást és belső megtartó erőt adni.

A csapat tagjai között az Autisták Országos Szövetségének (AOSZ) elnöke, Kővári Edit is indul, aki maga is érintett szülő. A kezdeményezést és a teljes kampányt az AOSZ szervezi, hogy felhívja a figyelmet az autizmus spektrum zavarral diagnosztizált gyermeket nevelő családokra, és a szülők mindennapi kihívásaira.



A kampány célja

„AZ ÉN IDŐM, AZ ÉN ERŐM. Hogy a legjobb önmagam lehessek. Érted.”
üzenetünkkel a projekt célja, hogy megmutassuk: a sport és a tudatosan megteremtett „énidő” nem luxus, hanem elengedhetetlen feltöltődési lehetősége azoknak a szülőknek, akiknek sajátos élethelyzetük menedzseléséhez egészen új látásmódra, szoros napi tervezésre, új tudásokra kell szert tenniük, és meg kell küzdeniük a mindennapos élethelyzetekkel, kihívásokkal.

A futó édesanyákról és a kampányról szóló videó itt tekinthető meg:

https://www.youtube.com/watch?v=V_ncYFTTIE4&t=1s

Jótekonysági sportmeze

A hivatalos mezen és a támogatói ruházatokon, használati- és ajándéktárgyakon a figyelemfelkeltő, progresszív “Az én időm, az én erőm. Érted.” mottónk olvasható. Megvásárlásukkal bárki támogathatja ElsőSegély Szolgáltatásunkat, amellyel abban segítünk a szülőknek, akik még az út elején járnak, hogy az autizmus spektrum zavar diagnózisa után ne maradjanak egyedül a kétségeikkel, legyen kivel feldolgozniuk félelmeiket,

egy reális jövőképet alakíthassanak ki támogató segítséggel, hiszen ezek a pillanatok minden szülő és család életében nagyon nehezek. Ne ériék őket felkészületlenül a mindennapi élethelyzetek az autizmus világában, gyermekeik a legrövidebb időn belül a legjobb, leghatékonyabb megoldásokat jelentő támogatásokat tudják igénybe venni, és valódi sorstársi közösségekbe kerülhessenek.



A hivatalos mez a következő felületen elérhető:

<https://www.lazmultisport.com/termek/aosz-running-teamnoi-futopolo/>
<https://www.lazmultisport.com/termek/aosz-running-teamferfi-futopolo/>

A támogatói tárgyakra kattintva elérhetővé válnak a színekínálatok is:

<https://cukifaktor.com/collections/aosz>

“Célunk erőt adni, és inspirálni másokat a saját jól-létük és elsősorban mentális egészségük érdekében. Összefogásunkkal szeretnénk elérni, hogy a társadalom a valódi életünket lássa, és természetes létezésnek tekintse az autizmus spektrum állapotot, egyszerűen csak lássanak bennünket valósan, és ezzel együtt felhívjuk a figyelmet az autista személyt nevelő, gondozó családok helyzetére.” – hangsúlyozzák a futó anyukák.

Közösség és inspiráció

Kampányunkkal egyidőben weboldalunk és közösségi médiafelületeink mellett egy új Facebook-csoportot is létrehoztunk “Az én időm, az én erőm. Érted.” néven, ahol a négy édesanya őszinte és mély egyéni beszámolókkal sarkall arra másokat is, hogy a csoporton belül megosszák érzéseiket, mélypontjaikat, hogy megmutassák egymás számára, ha vannak, hol lehetnek kitörési pontok a hétköznapi nehézségekből. Hogyan próbálnak időt szerezni maguknak annak érdekében, hogy a hétköznapiak ne a túlélésről, hanem a megélésről szólhassanak, számukra mi jelenti azt az énidőt, amelyből töltekezni tudnak.



Az én időm, az én erőm. Érted.

Nyilvános csoport · 339 tag



+ Meghívás

Megosztás

A kampány és a felkészülés története Facebook-oldalunkon - <https://www.facebook.com/minden100> - és Facebook-csoportunkban - <https://www.facebook.com/groups/azenidomazenerom.erted> - lesz folyamatosan nyomon követhető.

A Garmin Magyarország tesztőrakkal segíti az édesanyákat a hatékony felkészülésben és a figyelemfelkeltésben.

Kampányvideó – személyes üzenetek

A kampány részeként készült kampányfilmben a négy édesanya szelfi videókban beszélnek napjaikról, életükről és mindarról, a sport hogyan segíti őket a mindennapokban visszatérni saját magukhoz, hogy a mozgás révén újabb energiákat nyerve a legjobb önmagukat adhassák a családnak, autizmusban érintett gyermeküknek, gyermekeiknek. Személyes üzeneteikből összeállított kampányfilmünk betekintést enged motivációikba és abba, hogy mit jelent számukra az „énidő” és a futás.

Az érintett családok életét és lehetőségeit az autizmus örökre meghatározza. Ezt dolgozta fel Komka Péter fotóriporter megörökített pillanatokban, életképekben az “Autizmus egy életen át...!” kiállításának képein. A fotóprojektnek, amely megtekinthető weboldalunkon különlegessége, hogy a fotós ugyanazt az öt családot fotózta tizenkét éven át vissza-visszatérve a gyerekekhez. Lili és Marci édesanyja részt vesznek <https://kiallitas.aosz.hu/autizmus-egy-eleten-at/>



További információ:

Autisták Országos Szövetsége

www.aosz.hu

facebook.com/aosz.hu

Látogasson el honlapunkra:
<https://aosz.hu>



Ez a hírlevelet erre a címre küldtük {{ contact.EMAIL }}Azért kapta ezt a hírlevelet, mert feliratkozott az aosz.hu honlapon

[Kattintson ide, ha nem szeretne több ilyen levelet kapni](#)



© 2022 Autisták Országos Szövetsége