

VÁLTOZOTT A MOZGÁSKORLÁTOZOTTAK GÉPJÁRMŰADÓ- MENTESSÉGRE VALÓ JOGOSULTSÁGA

Nem tekinthetők súlyos mozgáskorlátozottnak, így gépjárműadó-mentességre sem jogosultak 2013. évtől az úgynevezett „7 pontos igazolással”, illetőleg szakértői szerv által kiadott BNO-kódot is tartalmazó szakvéleménnyel rendelkező személyek.

Nemzeti Rehabilitációs és Szociális Hivatal által – az egészségkárosodás minősítése során – kiadott BNO-kódot is tartalmazó szakvélemény, szakhatósági állásfoglalás, a hatályossági idején belül, de legkésőbb 2012.szeptember 15-ig használható fel. 2011. július 1-ig kiadott orvosi szakvélemény („7 pontos igazolás”) annak hatályossági idején belül, legfeljebb 2012. december 31-ig használható fel az adómentesség érvényesítéséhez.

– Ahhoz, hogy ezen személyek továbbra is jogosultak legyenek az adómentességre, a szakértői szervnél – a közlekedőképességük minősítése céljából – vizsgálaton kell részt venniük és annak eredményeként súlyos mozgáskorlátozottságukat megállapító új igazolással kell rendelkezniük. Ha a régi igazolással rendelkező személy felülvizsgálaton csak 2012. december 31-ét követően vesz részt, akkor az adómentesség az új igazolás kiállítását követő hónap 1. napjától jár. A gépjárműadó-mentesség megállapításához szükséges új igazolásokat az adócsoporthoz legkésőbb 2012. december 31. napjáig kell benyújtani. Új igazolások hiányában a gépjárműadó-mentességet 2013. január 1. napjától nem jár.

A gépjárműadóról szóló törvény alkalmazásában súlyos mozgáskorlátozott az a személy, aki a súlyos mozgáskorlátozottak közlekedési kedvezményeinek rendszeréről szóló jogszabályban meghatározott állapota miatt súlyos mozgáskorlátozottnak minősül és ezt a tényt az ott meghatározott orvosi szakvélemény igazolja.

Pályázati felhívás fogyatékossgal élők részére

Pályázók köre:

Azon belföldi illetőségű, 18. életévét betöltött fogyatékossgal élő személyek, akik a pályázat benyújtásakor fogyatékossgai támogatásban és/vagy vakok személyi járadékában és/vagy magasabb összegű családi pótlékban részesülnek, és havi teljes összegű ellátásuk nem haladja meg a nettó 150.000,- Ft-ot.



ERZSÉBET
PROGRAM

Jelen pályázat keretében egy adatlapon egy fő pályázhat.

A támogatás odaítélésénél előnyt élveznek azok a pályázók, akik 2012-ben nem részesültek a Magyar Nemzeti Üdülési Alapítvány (továbbiakban: Alapítvány) által nyújtott támogatásban.

A pályázat keretösszege: 100 millió forint

A támogatás elnyerése esetén a pályázók 5.000,- Ft/fő, azaz ötezer forint/fő önerő befizetésével, míg a kísérők 2.500,- Ft/fő, azaz kettőezer-ötszáz forint/fő önerő befizetésével vehetik igénybe a postai úton kiküldésre kerülő Erzsébet Üdülési Kártya segítségével az üdülési szolgáltatást.

Általános pályázati feltételek:

- A pályázat kizárólag a www.ersebetprogram.hu honlapon elérhető elektronikus adatlap kitöltésével nyújtható be;
- Egy pályázati adatlapon egy fogyatékossgal élő, és egy vele együtt utazó, 18. életévét betöltött kísérő nyújthat be pályázatot;
- Egy személy csak egy pályázat keretében részesülhet támogatásban;
- A hibásan, hiányosan vagy nem feldolgozható adatokkal kitöltött és kötelező mellékletek nélküli, illetve határidő után beérkezett pályázat érvénytelennek minősül;
- Az érvénytelenül beadott pályázat hiánypótlására, javítására nincs lehetőség;
- Az adatok valóságtartalmát az Alapítvány ellenőrizheti;
- A pályázó legkésőbb a benyújtást követő 15. munkanapig az Alapítványtól e-mailben kap tájékoztatást a pályázat elbírálásának eredményéről;
- Az önerőt a kedvező pályázati döntésről szóló értesítő e-mail kézbesítését követő 30 munkanapon belül, egy összegben, a benyújtáskor kapott pályázati azonosítószám feltüntetésével kell átutalni az Alapítvány következő bankszámlaszámára:

OTP Bank 11794008-20541121

-
- Az elnyert üdülési szolgáltatást a www.ertzsebetprogram.hu oldalon feltüntetett állami üdülőkben, az ott megjelölt településeken vehetik igénybe a nyertes pályázók;
 - A pályázat elnyerésének lehetősége a pályázati keretösszeg kimerüléséig, de legfeljebb 2013. március 20. napjáig áll fenn;
 - A pályázattal elnyerhető támogatás nem terjed ki az üdülés helyszínére történő utazás megszervezésére, valamint az utazás költségeire;
 - Az elnyert üdülési szolgáltatás legkésőbb 2013. december 31. napjáig vehető igénybe, amely határidő nem hosszabbítható meg. Amennyiben a támogatás a megadott időszakokban nem kerül felhasználásra, a nyertes pályázó részére az önerő nem kerül visszafizetésre.

A pályázat benyújtható: 2013. március 20. napjáig

A www.ertzsebetprogram.hu honlapon elérhető elektronikus pályázati adatlapon.

A kérelem benyújtásának kötelező mellékletei:

- Pályázói nyilatkozat,
- A pályázat benyújtását megelőző hónapban kapott összes járandóságának átvételét igazoló dokumentum (postai szelvény vagy bankszámlakivonat másolata) és a foglalkoztató intézmény (amennyiben van) jövedelemigazolása a havi nettó jövedelemről.

(Gondnokolt személy esetében az erre vonatkozó okirat másolata is csatolandó.)



Pályázati felhívás nyugdíjasok részére

Kedvezményezettek köre:

Azon belföldi illetőségű, 60. életévét betöltött személy, aki öregségi nyugellátásban részesül, és rendszeres havi teljes összegű ellátása nem haladja meg a 2013. január 1. napján érvényes minimálbér másfélszeresét, és más adóköteles jövedelemmel nem rendelkezik.

A támogatás odaítélésénél előnyt élveznek azok a pályázók, akik 2012-ben nem részesültek az Alapítvány által nyújtott támogatásban.

A kérelem benyújtásának kötelező melléklete:

A Nyugdíjfolyósító Igazgatóság (NYUFIG) 2013. évi havi nyugellátás megállapítását tartalmazó igazolásának digitalizált másolata.

A pályázat keretösszege: 250 millió forint

A támogatás elnyerése esetén a pályázó 5.000 Ft/fő, azaz ötezer forint/fő önerő befizetésével veheti igénybe a postai úton kiküldésre kerülő Erzsébet Üdülési Kártya segítségével az üdülési szolgáltatást.

Általános pályázati feltételek:

- A pályázat kizárólag a www.erszebetprogram.hu honlapon elérhető elektronikus adatlap kitöltésével nyújtható be;
- Egy pályázati adatlapon egy nyugdíjas személy nyújthat be pályázatot;
- Egy személy csak egy pályázat keretében részesülhet támogatásban;
- A hibásan, hiányosan vagy nem feldolgozható adatokkal kitöltött és kötelező mellékletek nélküli, illetve határidő után beérkezett pályázat érvénytelennek minősül;
- Az érvénytelenül beadott pályázat hiánypótlására, javítására nincs lehetőség;
- Az adatok valóságtartalmát az Alapítvány ellenőrizheti;
- A pályázók legkésőbb a benyújtást követő 15. munkanapig az Alapítványtól e-mailben kapnak tájékoztatást a pályázat eredményéről;
- Az önerőt a kedvező pályázati döntésről szóló értesítő e-mail kézbesítését követő 30 munkanapon belül, egy összegben, a benyújtáskor kapott pályázati azonosítószám feltüntetésével kell átutalni az Alapítvány következő bankszámlaszámára:

OTP Bank 11794008-20541121

– Az elnyert üdülési szolgáltatást a www.erzsebetprogram.hu oldalon feltüntetett állami üdülőkben, az ott megjelölt településeken vehetik igénybe a nyertes pályázók;

-- A pályázat elnyerésének lehetősége a pályázati keretösszeg kimerüléséig, de legkésőbb 2013. március 20. napjáig áll fenn;

-- A pályázattal elnyerhető támogatás nem terjed ki az üdülés helyszínére történő utazás megszervezésére, valamint az utazás költségeire;

-- Az elnyert üdülési szolgáltatás legkésőbb 2013. december 31. napjáig vehető igénybe, amely határidő nem hosszabbítható meg. Amennyiben a támogatás a megadott időszakokban nem kerül felhasználásra, a nyertes pályázó részére az önerő nem kerül visszafizetésre.

A pályázat benyújtható: 2013. március 20. napjáig a www.erzsebetprogram.hu honlapon elérhető elektronikus pályázati adatlapon.

A pályázati adatlap kötelező mellékletei:

-- 2013. évi NYUFIG-igazolás digitalizált másolata;

-- Pályázói nyilatkozat, amely kizárólag a www.erzsebetprogram.hu honlapról letölthető formanyomtatványon nyújtható be.

Tájékoztatás: A Magyar Nemzeti Üdülési Alapítvány az Erzsébet-program népszerűsítése érdekében a szociális üdültetési helyszíneken kép- és hangfelvételt készíthet, illetve filmet forgathat, melyet reklámcélokra felhasználhat.



Kerekesszékeket adományozott a Lions

Szeged - A Szeged Első Lions Klub célkitűzései között elsősorban a beteg gyermekek, idősek, vakok és mozgássérültek támogatása szerepel – közölte Németh István past kormányzó és Háló Pál, a klub elnöke.

Régi a kapcsolatuk a Szegedi Mozcássérültek Alternatív Egyesületével, amelynek pénteken négy kerekcs székct adományoztak karácsony alkalmából. Korábban is támogatták már a Veresács utcai székhelyű egyesületet; legutóbb jótékonyági koncertjük bevételéből egymillió forintot adományoztak munkájuk megkönnyítésére.

– Az eszközökre elengedhetetlen szükségük van, hogy az egyesülethez tartozók mozgását segítsék, életüket megkönnyítsék. A németországi Johannita Segítő Szolgálattal vállvetve úgy döntöttünk, hogy igyekszünk segíteni. A következő hónapokban még húsz darab kerekcs székct adunk át. Egy kerekcs szék körülbelül 250 ezer forint értékű, de elektromos meghajtású, nagy értékű eszközöket is adományozunk majd – mondta Németh István.

Az ajándékokat [Fekete Albertné](#), az egyesület elnöke vette át, és elmondta, hogy az új kerekcs székeknek nagy hasznát veszik majd gyermekek szállításakor a Fogyatékos Gyermekek Nappali Intézeténél.



**A Fogyatékos Gyermek Nappali
Intézete „Makray” Fejlesztő Iskola**

NYÍLT NAPOT tart



2013. 02. 27.-én, (szerdán)

9- 12 óra között,

**melyre szeretettel várjuk a
vendégeket, szülőket, érdeklődőket,
támogatókat.**

**A nyílt nap alkalmával betekinthez
munkánkba, mindennapi életünkbe.**

Alternatív Támogató szolgálat

Személyi segítség

A támogató szolgálat személyi segítő szolgálatot működtet, amely segítséget nyújt a fogyatékkal élő emberek személyi szükségleteinek kielégítéséhez. Életviteli, életfenntartási segítséget nyújt. Pl: napi bevásárlásban, gondozási – ápolási feladatokban, házi munkában, mentális gondozásban.

Szociálisan rászorultaknak: 300Ft/óra

Szociálisan nem rászorultaknak: 1050Ft/óra a szolgáltatás

Szállító szolgálat

Fogyatékkal élők vehetik igényben a közlekedésük megsegítése érdekében.

A szállítási igényeket legalább 24 órával a szállítása előtt meg kell rendelni.

Szállítás rendelése: munkanapokon: 8 – 15 óra között

Szociálisan rászorultak: 200Ft/km

Szociálisan nem rászorultak: 250Ft/km vehetik igénybe a szállítást.

A szolgáltatások igénybevételéhez
érdeklődi, lehet a 62/444-897 telefonszámon.



Dunaalmás

Örömmel értesítjük kedves olvasóinkat, hogy a Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete a dunaalmási pihenőházában szeretettel várja a pihenni vágyókat.



A pihenőház bárki számára hozzáférhető, 10 személyes akadálymentesített épület. Az egyesület elérhetőségein lehet jelezni, ha valaki szeretne a Gerecse lankáin eltölteni néhány napot.

14 év alatti sérült személynek **ingyenes**, 14 év fölötti sérültek számára 1000 HUF/fő/éj díjjal,
a sérültekkel érkezőnek 1500 HUF/fő/éj

A pihenőháztól 200 méternyire található egy lovarda, 500 méternyire egy étterem, ami házhoz szállítást is vállal, ha valaki nem szeretne főzni.

Minden jelentkezőt szeretettel várunk!

Mozgáskorlátozott utasok utazási lehetőségei

Mozgáskorlátozottak, illetve hozzátartozóik a 06 (80) 630-053 telefonszámon ingyenesen érdeklődhetnek, illetve rendelhetik meg szolgáltatásunkat.

A kerekesszékes mozgáskorlátozottak által igénybe vehető járművek

Az állomási és vonatkísérő személyzet köteles be- és kiszállásnál valamint az utazás során kiemelt figyelmet fordítani és minden szükséges segítséget megadni a fogyatékkal élő utasoknak az utazás zavartalan lebonyolítása érdekében.

A képjellel megjelölt ülőhelyeket a vasút a mozgáskorlátozottak és kerekesszékesek számára tartja fenn.

A vasút a kerekesszéket díjfizetés és elszámolás nélkül szállítja. Az utasnak megfelelő menetjeggyel kell rendelkeznie.

Egyéni utasok utazása esetén a mozgáskorlátozottak speciálisan kialakított kocsikat vehetnek igénybe. Ezen kocsik kiszolgálása mobil emelő-berendezéssel történik. A kocsi belsejében egy vagy két részükre kialakított hely található és a mellék helyiség kerekesszékesek által is igénybe vehető.

Csoportos utazás (legalább 10 fő mozgáskorlátozott) esetén az előre megrendelt, különleges kialakítású, önemelő berendezéssel ellátott, mozgássérültek kocsiját vehetik igénybe, a kocsikban a kerekesszékes utasok által is használható mellék helyiség található. A kocsi kísérője az emelőt kezeli és a csoportot a kiindulási állomástól a célállomásig kíséri.

Ígénybejelentést a szolgáltatásra az alábbi határidőkkel kérjük megtenni:

- emelő-berendezés esetén a tervezett utazást megelőző munkanap 14 óráig, (állomási mobilemelő berendezés, illetve menetrendben meghirdetett önemelő berendezéssel ellátott vonatok esetén),
- csoportos utazás esetén a tervezett utazást megelőző 7 munkanappal korábban.

A szolgáltatás megrendelése történhet interneten, írásban és telefonon/faxon.

Idén is december 6-án érkeztek meg városunkba a kerekesszékes mikulások, akik a Kárász utcán és a Széchenyi téren 150 darab kis mikulás csomagot osztottak szét az idősek és a gyermekek között, akik közül sokan verseltek, énekeltek, sőt volt aki furulyázott is Mikulásoknak.

A Széchenyi téri Karácsonyi kavalkádban az Aranyhal étterem munkatársai forró teával kínálták a megfáradt, átfagyott Mikulásokat.



Újra kiírták a gépkocsi-szerzési pályázatot – március 31-ig nyújthatják be igényüket a támogatottak

A szociális és gyámhivatalokhoz nyújthatják be igényüket azok a közlekedésükben korlátozott magánszemélyek, akik a 102/2011. (VI.29.) számú Kormányrendelet értelmében jogosultak erre. A korábban csupán a mozgássérültek előtt nyitott támogatási lehetőséggel 2012. szeptemberétől már a látás, és hallássérültek, értelmi fogyatékosok, és autisták számára is lehetőséget biztosít a gépjárművásárlásra. Az igény benyújtására 2013. január 1. és 2013. március 31. között van.

Karácsony 2012

2012. december 15-én megrendeztük Karácsonyi Ünnepségünket az Alsóvárosi Kultúrházban, melyre most is nagyon sok ügyfelünk jött el boldogan.

Elnök asszonyunk, Fekete Albertné ünnepi beszéde után Felhő utcai tanulóink nagyon szépen énekeltek, verseket mondtak, színdarabot adtak elő,

Gyönyörű jelmezeik voltak, és a Télapó ajándékainak is nagyon örültek, csakúgy mint vendégeink.

Munkatársaink finom teát főztek, mindenkit megkínáltunk édes és sós süteményekkel, szaloncukorral. Napsugár Anna jeltáncművész és táncsapata is a művésznő saját szerzésű dalaival kedveskedett nekünk, energikussága, alkotó kedve mindannyiunk számára példaértékű.

Munkatársaink nagyon sokat segítettek a szállításban, a vendégek megkínálásában, a kényelem biztosításában, Egyesületünk minden dolgozója szorgalmas, lelkiismeretes munkát végzett

. Nyugodt szívvel jelenthetjük ki, hogy idén is sikerült felejthetetlen élményt biztosítani mindazoknak, akik eljöttek és velünk ünnepeltek. Mindent megteszünk azért, hogy ezt a szép és nagy hagyományokkal rendelkező eseményt a következő években is megismételhessük.

Szeged, 2012. december 21.

Nagy Enikő





BESZÁMOLÓK

Novemberi teadélután

Novemberi teadélutánunkra 2012-11-09-én került sor.

A Somogyi Könyvtárba mentünk, ahol a földszinten és a három emeleten körbevezettek minket, mindent végigmutogattak.

A földszinten a *Magyar festők a Nagyvilágban* című kiállítás volt látható, utána az adminisztrációs központot mutatta be a könyvtárosnő, hogyan, milyen feltételekkel lehet beiratkozni, és milyen szolgáltatások vehetők igénybe: könyvkölcsönzés, folyóiratlcsonzé, internetezési lehetősége, zenehallgatás, hanganyag kölcsönzés, a 3. emeleten kutatómunka végzése, és a gyerekkönyvtár részleg is itt van.

Utána az első emeletre mentünk, ahol mindig valamelyik helyi kötődésű festő-vagy szobrászművésznek van kiállítása, itt is találhatóak számítógépek, és itt videót és DVD-t is lehet nézni, és itt van a zenei részleg, ahol lehet helyben hallgatni lemezeket, kazettákat, CD-ket és van zeneszoba is, sok kotta, opera-szövegekönv és zenei és egyéb művészeti ágbeli albumból is rengeteg van. itt lehetőség nyílik közös zenehallgatásra is. Ugyanitt van a folyóirat-olvasó és kölcsönző is.

A második emeleten a felnőtt könyvkölcsönző részleg van, itt találhatóak idegen nyelvű tankönyvek, regények, verseskönyvek, tanulmányokhoz szükséges könyvek is, tantárgyak, érdeklődési kör szerint elosztva.

A harmadik emeleten helyben olvasásra és kutatásra van lehetőség , és itt található az Emlékkönyvtár is a Somogyi Károly adományozta anyaggal: Ezután pedig a Reök Palotában tekintettük meg a K-Arts művészeti csoportkiállítását, ahol acélszobrokat, plasztikákat, festményeket, művészi fotókat láthattunk és a második emeleten pedig a Tisztaszoba című kiállítást.

Decemberi teadélután,

Karácsonyi díszeket készítettünk, dombornyomásos díszeket, továbbá karácsonyi szalvétatartókat, viaszfestményeket.

Mindenki készített díszet az intézmény dolgozóinak, családtagjainak, barátainak, ismerőseinek, nagyon sok munkánk van benne. Sőt még karácsonyfára akasztható díszet is készítettünk.

Meghívó

Teadélutánunkra

*Szeretnénk meghívni minden kedves tagunkat
az alább felsorolt programjainkra*



A teadélutánok időpontjai és tervezett programjai:

2013. február 8. “Más”-ként, de Élni

*Nyugdíjas Szervezet kiállításának megtekintése
az alsóvárosi Tájházban.*

március 8. Könyvtárbemutató:

*A Somogyi Könyvtár Északvárosi Fiókkönyvtárában
valamint kiállítás a teadélutánosok kézműves munkáiból.*

április 12. A Felsővárosi Minorita Templom megtekintése.

A teadélutánok délután 3 órakor kezdődnek.

Érdeklődni lehet a 62/444-897 telefonszámon.


boccia

Gyermek és Ifjúsági bajnokság

**Időpontok: 2013. február 22.
március 29.
április 26.
május 31.**



Jelentkezés hat fős csoportokban

Barátságos mérkőzéseket játszanak egymással a csapatok, így nincs megkötés a játékosok állapotáról (enyhe mozgássérültek is játszhatják)

Jelentkezni és érdeklődni lehet:

**Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete
6725 Szeged, Veresács u. 17/b tel/fax 62/444-897**

*A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete
szeretettel meghívja Önt és kedves családját*

TAVASZKÖSZÖNTŐ KÖZGYŰLÉSÉRE

2013. március 29-én, (pénteken)

15 órára

a

**Szeged-mórávárosi Katolikus Közösségi Házba
Szeged, Kálvária tér 21.**

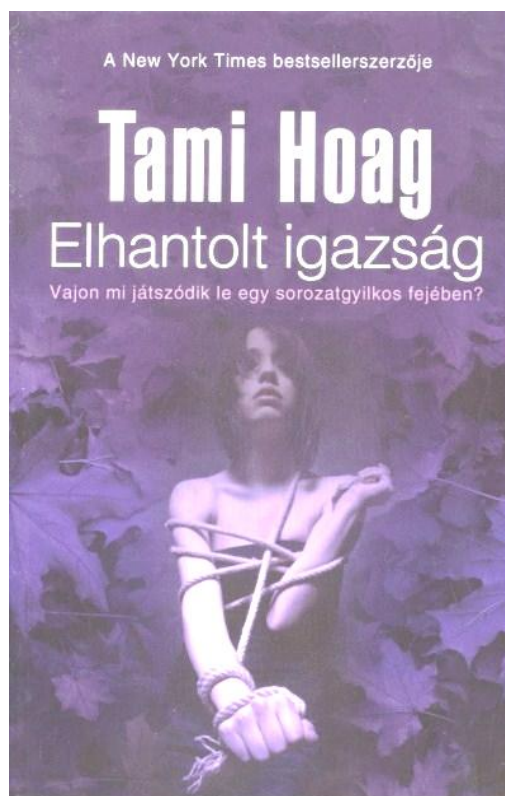
Könyvajánló

Tami Hoag: Elhantolt igazság

Kalifornia, 1985. Négy gyerek játszik tanítás után a parkban, ahol egy nő holttestére bukkannak - az elkövető áldozata szemét és száját is leragasztotta. A gyerekek mögött hamarosan feltűnik a tanáruk, Miss Navarre, akit sokkol a felfedezés. Az eset nemcsak a gyerekek, hanem egy egész közösség ártatlanságának végét jelenti, hiszen olyan titkok kerülnek felszínre, amelyek próbára teszik a családi és baráti kapcsolatokat, miközben a sorozatgyilkos megállíthatatlanul folytatja vérengzését. Vince Leone FBI-ügynököt is bevonják a nyomozásba, hogy a profilkészítés technikájával segítsen megfejteni a gyilkos elméjének működését. A nyomozás során Leone mélyen bevonódik a gyerekek és fiatal tanárnőjük életébe.

"Emlékeznek 1985-ra?...Képzelnék el egy seriffhivatalt számítógépek nélkül!... Képzelnék el, hogy nincs DNS technológia!... az ujjlenyomatokat még ránézésre hasonlították össze. A bűnügyi profilkészítés a nyolcvanas években még gyerekcipőben járó tudománynak számított... Ha a nyolcvanas években valaki azt mondja, hogy az ártatlanság korábban élünk, bolondnak tartottuk volna." részlet a szerző előszavából.

Eredeti cím: Deeper than the Dead (2010.)



RECEPTTÁR

Sült bőrös sertéscomb dinsztelt káposztával

Hozzávalók:

1,5 kg csontos bőrös sertéscomb

1 fej fokhagyma

5 dl sör (Pils típusú)

só, bors, cukor, majoránna

A dinsztelt káposztához:

50 dkg káposzta

1 dl fehérbor vagy pezsgő

(ha nincs, akkor 0,5 dl ecet)

1 teáskanál kömény (elhagyható)

só, bors, cukor

A körethez:

1 kg burgonya

1 paradicsom

1 fej vöröshagyma

Elkészítés:

A sertéscomb egyik oldalát sózom, borsozom, majoránnával meghintem, a bőrös részt csak bevágom. A húsbba kis vágásokat ejtek, amibe belerakom a fokhagymagerezdeket. A tepsibe kis olajat rakok, ráhelyezem a húst, kis sört öntök alá. Előmelegített (180 fokos) sütőbe tolom, és kb. 2 órát sütöm. Amikor elpárolgott a folyadék, átfordítom a húst egyik oldaláról a másikra, és természetesen meglocsolom.

1,5 óra után hozzárakom a kockára vágott krumplit, a felaprított paradicsomot és hagymát, és együtt sütöm tovább.

A káposztát - torzsa nélkül - felvágom vékony csíkokra, megsózom, majd állni hagyom fél órát. Kis olajon a vékonyra vágott hagymát üvegesre pirítom, hozzáadom a kicsavart káposztát, és kis lángon, kevergetve megdinsztelem, kb. 30 perc alatt. Ekkor belerakom a köményt, a fehérbort és a cukrot, és addig keverem, amíg a cukor elolvad, és barna színt ad a káposztának.



RECEPTTÁR

Mézeskalács torta

Nagyon gazdag, nagyon tömény, és nagyon finom sütemény. Bárki hiba nélkül el tudja készíteni, igazi otthonos, téli desszert. Olyasmi, amit mondjuk egy mesebeli nagymama bármikor elővesz a kredencből, amikor az unoka betoppan.

20 dkg puha vaj
20 dkg cukor
4 tojás
225 g teljes kiőrlésű liszt
1 tk sütőpor
1 csipetnyi só
1/2 kk mézeskalács
fűszerkeverék
1/2 kk kínai
ötfűszerkeverék
150 g aszalt szilva
100 g mazsola
100 g étcsoki lencse
vagy durvára vágott
étcsokoládé
100 g mandulaforgács
5 ek narancslekvár
1 narancs reszelt héja



A vaját habosra keverjük a cukorral, majd a tojásokkal, aztán beledolgozzuk kanalanként a lisztet, sót, sütőport és fűszereket. Az aszalt gyümölcsöket és csokilencsét elkeverjük a lekvárral és a reszelt narancshéjjal, majd óvatosan a tésztába forgatjuk a mandulaforgáccsal együtt. Fontos, hogy ne keverjük túl a tésztát! Sütőpapírral kibélelt formába simítjuk, és 160 fokon 90 percig sütjük. Tűpróba!

A legfinomabb téli italok

Egy hideg téli estén nincs is jobb, mint egy isteni forró italt kortyolgatni. Íme, a kedvenceink.

A tél egyik kedvence kétségtelenül a **forralt bor**, ami nem véletlen, hiszen nagyon finom, elkészítése pedig egyszerű.

Hozzávalók:

1 üveg közepkategóriájú vörös bor
3-4 rúd fahéj
szegfűszeg ízlés szerint
4-5 evőkanál cukor
2-3 dl víz, citromhéj, narancshéj



Elkészítés:

A hozzávalókat fazékba tesszük és forráspontig melegítjük. Minél tovább főzzük, annál jobban elpárolódik belőle az alkohol.

Ha egy egyszerűen elkészíthető téli finomságra vágyunk, akkor készítsük el a **grogot**!

Hozzávalók 4 személyre:

2,5 dl rum
4 cl citromlé
8 teáskanál barnacukor
fél citrom
szegfűszeg, fahéj, citromhéj



Elkészítés:

A rumot, a citromlét és a cukrot addig melegítjük, amíg a cukor fel nem olvad, majd hozzá adunk néhány szem szegfűszeget és a fahéjdarabkát, majd az egészet öntsük fel forró vízzel. Díszítésként a tetejét szórjuk meg a citromhéjjal vagy narancshéjjal és már fogyaszthatjuk is.



A Rehab-Hungária Kft. múltja egészen visszanyúlik a Magyarországon 1915-ben elsőként alapított Gyógyászati Segédeszközök Gyárához, annak szegedi fiókvállalatához. A vállalat elmúlt évtizedei során felhalmozott sok ezernyi tapasztalat, több millió munkaóra, kemény megpróbáltatások és komoly megmérettetések révén büszkéek vagyunk arra, hogy kivívtuk a hozzánk forduló embertársaink bizalmát és elismerését.

Célunk, hogy továbbra is megőrizzük mindazon értékeinket, mellyel segítő kezet nyújthatunk embertársainknak mind szakmailag mind erkölcsileg.

A REHAB Hungária Kft. minden munkatársa tudását és kvalitását a gyógyászati és rehabilitációs segédeszközök tervezésére és gyártására, a hozzájuk kapcsolódó szolgáltatások professzionális biztosítására használja fel. Hiszen valljuk azt, hogy mindenkit megillet a lehetőség a teljes életre. Nálunk első az ember és az emberség.

Hisszük, hogy a mozgás maga az élet, a mozgás képessége pedig egyet jelent az élhető élettel. Alapvető missziónk, hogy az általunk gyártott és forgalmazott eszközökkel a lehető legteljesebb élet esélyét nyújtsuk a hozzánk fordulóknak. Innováció, elkötelezettség és kitartás, e hármas jegyében törekszünk arra, hogy minél többet adhassunk vissza az elveszettnek hitt lehetőségekből.

Székhely és szaküzlet: Szeged, Zászló u. 4/a-b

Kiss-Wéber Viktória
A REHAB- Hungária Kft.
ügyvezető igazgatója

Leghatásosabb téli gyógynövények

Csipkebogyó

Talán az egyik legismertebb és legnépszerűbb jótévő növényünk. Hihetetlenül magas a C-vitamin tartalma, de emellett még B, E és K-vitaminban is gazdag, ami tovább növeli szervezetünk ellenálló képességét. Antidepresszáns, gyulladáscsökkentő és tisztító hatású, az előbb említett magas C-vitamin tartalma miatt pedig részt vesz az oxidációs folyamatok szabályozásában, így szervezetünk könnyebben ellenáll a betegségekkel szemben. Csökkenti a vér koleszterinjét és gyorsítja az anyagcserét is.

Orvosi zsálya

Sokan a hosszú élet egyik titkának tartják, hiszen öregkorban élénkíti az emlékezetet. De a hideg téli hónapokban kitűnő torokgyulladásra is, hiszen illóolajai révén fertőtlenítő hatású.

Bodza

A csipkebogyó után, talán a bodza a másik legismertebb jótékony gyógynövény. Rengeteg népi hagyomány és babona fűződik hozzá, gondoljunk csak a Harry Potter filmek mindenek felett álló bodza pálcájára. A növény remek lázcsillapító hatású és kitűnő megoldás lehet nátha és megfázás kezelésében is.

Kamilla

A kis virágnak igazán fantasztikus ereje van. Ihatjuk gyógyteaként, használhatjuk nyugtató pakolásként, de akár még fürödhethetünk is benne, hiszen bőrn nyugtató hatású. Gyulladáscsökkentő, stressz oldó és idegnyugtató.

Borsmenta

Az egyik leggyakrabban használt gyógynövény. Alig van olyan ember, aki még soha nem ette, itta vagy szagolta. A borsmenta nemcsak sok bonbonban, kozmetikai cikkben és rágógumiban fordul elő, hanem a legfontosabb gyógynövényeink egyike is. Gyógyító erejét a menta a benne lévő illóolajoknak köszönheti. A növényt hagyományosan megfázásos betegségeknél alkalmazzák, mert főleg makacs náthánál teszi szabaddá a légutakat, és könnyíti meg így a légzést. A mentát ezért gyakran megtaláljuk köhögés elleni cukorkákban és drázsékban. A legismertebb a teaként történő elkészítése, amelyhez a szárított virágokat használják fel. Sokan azonban a borsmentateát a frissítő íze miatt is értékelik.

FŰSZERTÁR

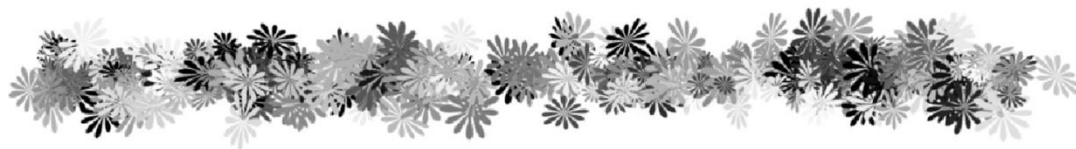
6 hatékony téli gyógyító fűszer influenzajárvány idejére

Mindenki tudja, hogy a nehéz, pláne a zsírosabb ételek fogyasztása nem olyan jó, mégis ilyenkor télen kívánjuk őket. Sőt, a csokoládés, édes ízeket is most kívánjuk jobban, hiszen endorfint, vagyis a depresszió ellen ható boldogsághormont termel a szervezetben. Az egészséges ételek mellett azonban a jól megválasztott fűszernövények használata is sokat segíthet emésztésünknek, egészségünknek.

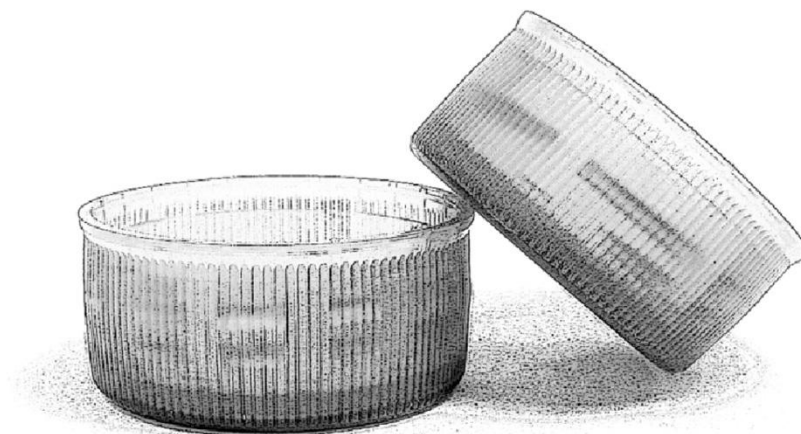
- **Ánizs:** Az ánizsban van egy különleges, antibakteriális hatású illóolaj, az anethol nevezetű. Ezt belélegezve véd a meghűléstől, sőt ha hörghurutunk van, akkor segít felköhögni a lerakódásokat! Még többet az ánizról >>
- **Gyömbér:** Kiváló emésztést serkentő növény – sokan a fogyókúrába is bevonják. A fűszert ma már a nagyobb áruházakban nem csak porrá őrölve, hanem kis gumó formában is megvásárolhatjuk, frissen reszelhetjük. Még többet a gyömbérről >>
- **Kardamom:** főként mozsárban összetörve nagyszerű fűszer. Segít a felfúvódás ellen, sőt energetizál is, elűzi a fáradtságot, gyengeséget.
- **Szerecsendió:** Erőteljes élénkítő hatása mellett a téli depresszió ellenszere is. Egészben és por formájában is megvásárolható.
- **Szegfűszeg:** Illóolaja különleges, ugyanis fertőtlenít, antibakteriális hatása mellett hatékony fájdalomcsillapító is. Ha megfáztunk, cseppentsük illóolaját a fürdőkádba, illetve használhatjuk fogfájás esetén
- **Fahéj:** Segíti a gyomornedvek munkáját. enyhíti a teltségérzetet, erősen csökkenti a gyomorfájást. A gyomorkeserű alapanyagai közt megtalálható, akárcsak a gyömbér.



Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete

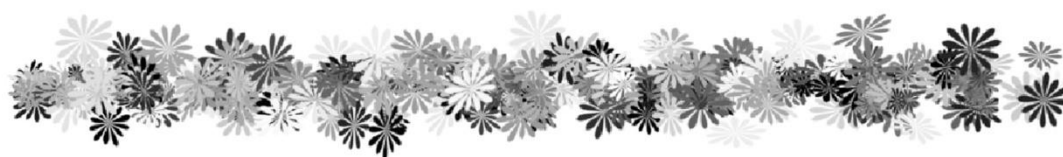


KUPAKGYŰJTŐ



A gyűjtéssel

**a halmozottan sérült gyermekek
dunaalmási pihenőházának
működéséhez járul hozzá.**



**Fogyatékos Gyermekek Nappali Intézménye,
„Makray” Fejlesztő Iskola**

Tavaszcéló vitaminkúra

Február a tél utolsó hónapja, s ilyenkor már nagyon látszanak szervezetünkön a hideg időszak okozta hatások. Hiszen télen kevés kivételtől eltekintve nem tudunk friss zöldséget, gyümölcsöt enni, a szabadidős mozgás pedig sokaknál csupán a hólapátolásra koncentrálódik. A friss levegő és a napfény hiánya nem tesz jót sem a kedélyünknek, sem az egészségi állapotunknak, és akkor még nem is említettük a nagy téli esti nassolásokat és a betegségeket. Ezek mind gyengítenek erőnlétünkön, nem csoda, hogy reggel alig tudunk kikelni az ágyból. A jó hír az, hogy tehetünk a tavaszi fáradtság és a felszedett plusz kilók ellen!

Sportolj! Boldogabb leszel...

A jó hír az, hogy a mozgás nem csupán fogyaszt, hanem jó közérzetünkért is felelős, mivel közben boldogsághormonok szabadulnak fel.

Nyilván nem kell a hosszú téli álmot után rögtön heti négy kardioedzést beiktatni, mint mindenben, itt is fontos a fokozatosság. A könnyű vagy közepesen nehéz mozgás fokozza az immunrendszer működését, míg a túlzásba vitt sport már inkább a kárára van.

Vitaminkúra

Nem elég csupán a mozgás, a téli hájtól a megfelelő és vitamindús táplálkozás is segít megszabadulni, azonkívül szervezetünket is felpörgeti. A szigorú fogyókúra továbbra sem megoldás, hiszen a kiürült vitaminraktárainkat nem tölti fel az, ha innentől kezdve nem eszünk, ráadásul a túlzott fogyókúra rontja a közérzetünket, és a leadott kilók is hamar visszajönnek.

Télen a sötét nappalok D-vitamin hiányhoz vezethetnek, mely felelős lehet a rossz hangulatunkért és immunrendszerünk nem kielégítő működéséért. Nagyon fontos vitamin, hiszen emellett a vérképzésben, sejtosztódásban, a depresszió leküzdésében is szerepet játszik, hiánya fertőzésekhez, például influenzához vezethet. Fontos tehát pótolnunk az igazán napsütéses időszakokig. Ezt megtehetjük több tojás és máj fogyasztásával, vagy étrendkiegészítő segítségével.

Immunrendszerünket és egész szervezetünket is élénkíthetjük citrusfélékkel, ezek nemcsak rengeteg C-vitamint tartalmaznak, mely a zsír lebontásában is segít, hanem vidám színükkel és jó ízükkel is kényeztetnek. Nem is beszélve alacsony kalóriatartalmukról!

A vitaminok pótlását csírák fogyasztásával is elősegíthetjük. Lakásunkban könnyedén nevelhetjük őket, olcsók, és kis odafigyeléssel 4-5 nap után már fogyaszthatjuk a kis vitaminbombákat. Rengeteg, könnyen felszívódó tápanyagot tartalmaznak, és felhasználásuk is sokrétű. Legnépszerűbbek a búza-, brokkoli-, retek- vagy borsócsírák, magból azonban érdemes biót vásárolni.

Kevesebb só, kevesebb cukor

Ésszerű tavaszi diétánk egyik fő alapeleme lehet még a só és cukor fogyasztásának csökkentése. Hiába eszünk egészséges ételeket, ha túlzott cukorfogyasztással hizlaljuk magunkat, nem beszélve arról, hogy a fogszuvasodástól az emésztőrendszeri panaszokig sokféle módon ártunk vele magunknak. Bár teljesen kiiktatni nem lehet étrendünkéből, kis odafigyeléssel sokat tehetünk szervezetünkért: kerüljük a cukros üdítőket, és ha lehet, használjunk gyümölcs- vagy barnacukrot a fehér helyett.

Forró gyógyteák

Az influenzás időszakban reggelente, ébredés után fogyassz éhgyomorra egy csésze langyos vizet. Ez elősegíti a belek normális működését – a jól funkcionáló emésztőrendszer ugyanis nélkülözhetetlen az influenza elleni hatékony védekezésben. Ugyanakkor a hagyományos kínai orvoslás szerint az izzadás is segít a gyógyulásban – ezért már a megfázás első tüneteinek jelentkezésekor fontos a meleg, forró italok fogyasztása.

Rendkívül jó hatással van szervezeted védekezőképességének növelésére a mézes, gyömbérből vagy echinaceából – kasvirág – készült tea fogyasztása

Tavaszcím

Fésűs Éva: Áprilisi tréfa

Fütyörész egy pajkos
szélgyerek,
bolyhos barkaágak
lengenek,
ragadós rügyecskék
bomlanak,
pilleszoknyát szárít
déli nap.

Odafent egy felhő,
csöpp fodor,
égi réten árván
bandukol,
eltévedt a szélben,
pityereg,
könnye futó zápor,
leperereg.

Iszkol a sok hangya,
hazafut,
de mire elérnék
a kaput,
áprilisi zápor
el is áll,
jót nevet a huncut
napsugár!



Zelk Zoltán: Ki kelti fel a
tavaszt?

-Hegytető, te hófehér,
mondjad, meddig tart a tél?

-Megmondhatom én azt néked:
míg a tavasz föl nem ébred...

-Szürke téli fellegek,
hol alszik a kikelet?

-Túl az Óperenciákon,
ibolyából vetett ágyon...

-Zúzmarás ág, mondd meg azt,
ki kelti fel a tavaszt?

-Három szellő keltegeti,
másik három öltözteti,

rózsafából a szekere,
margaréta a kereke,

ha elindul, olvad a hó,
szalad előle Télapó!

Sonoterápia Centrum
Szeged, Vadász u. 5.

Web: www.sonotherapia.segitek.hu

Információ

08-18 óráig

20/3354-608, 20/929-4939



Érszűkület? Érelmeszesedés? Cukorbetegség?

10 év óta sikeresen alkalmazott, szabadalmaztatott, fájdalommentes, mellékhatás nélküli, gyógyító - megelőző - regeneráló kúrák rendkívül kedvező térítése díjért, hogy Ön is kipróbálhassa!

Szolgáltatásaink:

SONOTHERÁPIA abban különbözik más keringésjavító módszerektől, hogy a betegek, személyre szabottan, a szívfrekvenciával szinkronban kapják az infrahangot, mely a teljes keringési rendszerben serkenti a véráramlást. Ilyen speciális kezelést csak a SONOMAT készülékkel lehet végezni.

BEMER TERÁPIA Sikeresen támogatja az orvosi kezeléseket a legkülönfélébb területeken. Bio- elektro - mágneses reguláció az érfal periódikus mozgását, a mikrocirkulációt, gyorsítja. Teljes test és helyi kezelésekre alkalmas.

ÉRSEBÉSZETI MŰSZERES SZŰRŐVIZSGÁLAT

*Szabadalmazott, fájdalommentes, mellékhatás nélküli
gyógymódok!*

A „MINDENKI KARÁCSONYA” RENDEZVÉNYÜNK
TÁMOGATÓI:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



OTT

- LÉT BT.



AZ ÜVEGIPAR ÉLVONALA
THE CUTTING EDGE

Szeged-Tiszapart
Ügynökség



T · · · Mobile · · ·

Pfeff Dániel

**Szeged Megyei Jogú Város Közgyűlésének Egészségügyi és
Szociális Bizottsága**

Kedves Sorstársak, hozzátartozok és mindenki!

**A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete
2011. január 3-tól**

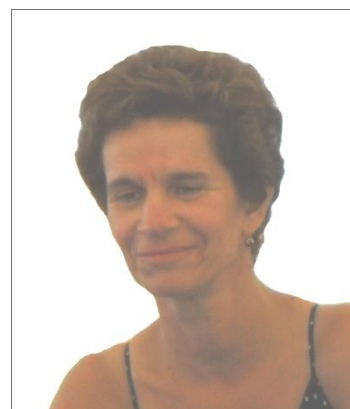
SORSTÁRSI TANÁCSADÓI SZOLGÁLTATÁST

indított Csongrád megyében, azzal a szándékkal, hogy a nehéz, sokszor kilátástalan helyzetben levő sorstársaknak egy kapaszkodót adva közösen keressünk megoldást megváltozott élethelyzetére. Hiszen a sérült embernek is joga van a teljes élethez.

**Keressenek bizalommal, ha úgy érzik,
jól jönne a segítség.**

Bízom benne, hogy munkámmal sok sorstársnak sikerül visszaadnom a reményt, az önbizalmat, az élet értelmét.

„Csak eggyel többször állj fel, mint
ahogy padlóra kerültél!”



Nemcsak sorstárs fordulhat hozzám bizalommal, hanem az is, akinek környezetében sérült él és segítséget illetve tanácsot szeretne.

A Tanácsadói Szolgálat díjmentesen vehető igénybe, előzetes egyeztetés alapján:

Nagypál Istvánné

Tel: 06 20/568-41-08 8 és 17 óra között

E-mail: kompot1961@citromail.hu

Helye: 6725 Szeged, Veresács u. 17/b

Ideje: minden nap 8 – 12-ig.

Diszkréciót és teljes titoktartást biztosítok!

Ellenőrzői beírások

'órán rendetlen voltam, tiszteletlenül beszéltem' - és alatta a tanár aláírása.

'Az osztályfőnöki dicséretet még mindig nem íratta alá. Megintem.'

'T. szülő, Pisti a szünetben osztálytársának étkezésre kínálta a nemi szervét.'

'Gyermekük óra alatt orvul elfogyasztotta padtársa uzsonnáját.'

'Kémia órán a kísérleti anyagot elfogyasztotta.'

'A gyerek a szünetben az iskola keretein kívül játszott.'

'A gyerek az órán beszél, és állandóan jelentkezik.'

'Szellemessége és feltűnési viselkedése a pofátlanság határait súrolja.'

'Fia a szünetben sztrájkot szervezett. Letörtük.'

és egy pár méltó szülői viszontválasz:

'Fia az órán szöllőt (így!!!) evett.'

'Kedves tanárnő, október van, mit egyen a gyerek, banánt?'

'Kedves szülő, tájékoztatom, hogy Péter az étkezdében többször is kézzel evett evőeszköz helyett.'

'Köszönöm a tájékoztatást, már tanul lábbal is.'

'A fiú túl sokat foglalkozik a lányokkal.'

'Tanárnő, kövessen meg, de én ennek inkább örülök!'

'Jancsika rendszeresen nem issza meg az iskolatejet.'

'Kivégzéséről gondoskodom.'

'Fia az órán állandóan beszél!'

'Szerintem az anyjától tanulta. Mindkettőnek ellátom a baját!'

'Értesítem a T. szülőket, hogy fiuk történelemkönyve lapokból áll.'

'Ellenőriztük, valóban.'

'Katika nem tud olvasni!'

'Ha tudna, nem járatnám iskolába.'

'T. szülő, fia órán nevetlenül beszélt. Figyelmeztetem.'

Szülői válasz: 'Engem?'