

SZEGEDI MOZGÁSSÉRÜLTEK ALTERNATÍV  
EGYESÜLETE

# SOKOLDALÚ



**2016. III.szám**

## Jogszabályváltozás

### Módosult a megváltozott munkaképességű személyek ellátásáról szóló törvény

**Május 1-jétől módosult a megváltozott munkaképességű személyek ellátásairól szóló 2011. évi CXCI. törvény.** A legfőbb változás, hogy **eltörölték a rehabilitációs ellátásban részesülők munkaidő korlátját, helyette jövedelemkorlát lépett érvénybe.** Ez azt jelenti, hogy a B1, C1 kategóriába sorolt személyek ezután akár nyolc órás munkaidőben is dolgozhatnak, ekkor is jár nekik az ellátás, ha az egyéb feltételeknek megfelelnek. Ugyanaz a keresetkorlát vonatkozik viszont rájuk is, mint a rokkantsági ellátásban részesülőkre, azaz **ha a keresetük három egymást követő hónapban meghaladja a minimálbér 150 százalékát, akkor megvonják tőlük az ellátást.** A jogszabály még számos ponton változott, a részletes tájékoztatót megküldtük az egyesületeknek, de ismét csatoljuk.

Emlékeztetőül: a MEOSZ a törvény módosításának februári társadalmi egyeztetése során javasolta, hogy a munkaidő-korlát mellett a jövedelemkorlátot is töröljék el, mert a munkavállalás ellen hat. Kértük, hogy az ellátások minimum-maximum összegét a mindenkor minimálbérhez igazítsák, és azt is indítványoztuk, hogy a rehabilitációs kártyára jogosultak körét terjesszék ki a rokkantsági ellátásban, a fogyatékosági támogatásban és a rokkantsági járadékban részesülőkre.



## A MEOSZ is csatlakozott az Önálló Élet napjához

Európa szerte minden év május 5-én ünneplik az Önálló Élet napját. Közösségünk épp Hajdúszoboszlón ünnepelte megalakulásunk 35 évfordulóját, így az ünnephez való csatlakozásunkat egy csoportképpel fejeztük ki, amelyet a Facebook-oldalunkon tettünk közzé, az alábbi üzenettel:

Szövetségünk célja a mozgássérült emberek emberi jogainak érvényesítése a teljes önrendelkező élet elérése érdekében. Ezért jelenleg is több alapjogunk érvényesítéséért harcolunk. Különösen hátrányban vannak a súlyosan mozgássérült személyek. Akadályoztatva vannak a közösségi közlekedésben, a támogató technológiák hazánkban csak korlátozottan elérhetőek, nem akadálymentes lakások és társasházak tartják fogva az érintetteket. Fellépünk azért, hogy a támogató szolgálatok, a személyi segítség a nap 24 órájában a súlyosan mozgássérült emberek rendelkezésére álljanak. A MEOSZ a köz- és magán intézmények, szolgáltatások esetén is hirdeti, hogy az akadálymentesítés nem lehet alku tárgya. A költséghatékonyság nem írhatja felül az emberi jogokat!



## Tavaszi közgyűlés

### 2015 évi beszámoló

A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete közhasznú társadalmi szervezet, Támogató Szolgálat, Makray Fogyatékkal Élő Gyermekek Nappali Intézménye működése.

Támogató Szolgálatunk az ellátási szerződésben foglaltak szerint teljesítette éves tervét, egyre több fogyatékkal élőknek segítünk, ezzel jelentősen megkönnyítve a napi életvitelüket. Szállító szolgálatunk, melyet fogyatékkal élők vehetnek igénybe, egész évben teljes kihasználtsággal üzemelt, többlet feladat teljesítése történt.

Makray Fogyatékkal Élő Gyermekek Nappali Intézménye az év minden munkanapján nyitva van, és ellátja. Számos színes programot szerveztünk az ellátottak számára, pl: Vadasparki kirándulás, farsang, családi nap, vízi foglalkozások, Dunaalmási tábor, kisvasút, helyi kirándulások, múzeum látogatások. 2015. február 24 -én nyílt napot tartottunk támogatóink, és érdeklődők számára. Együttműködünk számos középiskolával a diákok közösségi szolgálatainak teljesítése érdekében. Illetve folytattuk a „tolerancia napnak” nevezett programunkat, 9 iskolában voltunk, melynek során különböző általános, és középiskolákba látogattunk el. A fogyatékkal élők segítségével (látássérült, hallássérült, mozgássérült, értelmi fogyatékos) igyekeztünk bemutatni életvitelünket a gyermekeknek.

Sikeresen Programjaink során, és általunk működtette szolgáltatások révén egyre több önkéntes segítő jelentkezik munkánk segítésére, melyet ezúton is köszönünk.

SOKOLDALU kiadványunk 2015-ban, 4 alkalommal jelent meg, melyben, a fogyatékkal élők az őket érintő írásokat, beszámolókat, programokat találhatnak. 1000 példányban jelenik meg, és kerül kiküldésre az igénylők részére illetve megtalálható az Országos Széchényi könyvtárban.

Irodánk hétköznapokon 8-16 óra között nyitva van, segítséget és információkat nyújt a rászorulóik részére.

A Sorstársi Tanácsadó Szolgáltatás 2015-ban is folytatódott, melyet egyesületünk azzal a szándékkal indított, hogy a nehéz, sokszor kilátástalan helyzetben levő sorstársaknak egy kapaszkodót adva közösen keressünk megoldást megváltozott élethelyzetükre. 2015 – ben ezt a feladatot 2 sorstársi tanácsadóval látjuk el. Heti 30 órában 56 főt láttunk el sorstársi tanácsokkal 2015 évben.

Teadélutánok program sorozatunkat 3 alkalommal rendeztük meg az év folyamán. Tudd, hogy tudod! Programot indítottunk, melyet 4 alkalommal tartottunk tagjaink részére a Csongrádi sgt. 76 szám alatti helységünkben. 2016-ban is szerdánként folytatódik a program. Hátrányos helyzetű tagjaink számára élelmiszerosztást szervezünk, a Magyar Élelmiszerbankkal együttműködve.

Tápai Lajos tagunk önálló festményem kiállítása került megrendezésre, és egy közös szájjal-lábbal festők bemutatója.

A 2015 folyamán több kirándulást szerveztünk tagjaink részére:

További programjaink:

- Mórahalom Makett - múzeum kirándulás, - Dunaalmási kirándulás, - Makray Családi nap, - Mindenki karácsonya, - Kerekes- székes Mikulás

Nagy örömet jelentett, hogy a határon kívülről meghívást kaptunk a „Mosolyka” fesztiválra Zentára 2015-ben is, hogy egy toleranciára nevelés állomása legyünk a rendezvényüknek. Kezdetben nehezen ismerkedtek, újdonságként érte őket, de a nap végére hatalmas sikert aratott a kerekes-székes ügyességi pálya. A gyerekek mellett a felnőttek is kipróbálták, sokan meglepődtek a feladat nehézségén, és többen elismerésüket fejezték ki a kerekes-székesek felé.

Minden hónap utolsó péntekén ifjúsági Boccia bajnokságot szerveztünk, regionálisan a fogyatékkal élő fiatalok számára. 12 alkalommal került megrendezésre.

Boccia bajnokságon 3 aktív versenyzőnk is megmutatta tehetségét, és eredményes felkészültségét. Hazai kategóriában minden versenyt megnyert versenyzőnk illetve két versenyzőnk sikeresen szerepelt a világbajnokságon mind egyéniben, mind párosban.

2015 évben számos sikeres programunkkal, és számos információ nyújtással, tanáccsal segítettük fogyatékkal élő tagjainkat.

## Élelmiszerosztás

A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesület 1992. óta működik. A Támogató Szolgálattal karöltve kísérletet tesz arra, hogy a fogyatékkal élők és családtagjaik számára maximális segítséget nyújtson a mindennapokban. Az Egyesület koordinálja a Támogató Szolgálat munkáját, akik személyi segítők és szállító szolgáltatással juttatják el az oktatási intézményekbe, munkahelyre és a gyógykezelésekre a fogyatékkal élőket. Emellett személyi segítségnyújtást, és sorstársi tanácsadást biztosít a tagjainak.

Az Egyesület folyamatosan különböző pályázatokat nyújt be, amelyek segítséget nyújtanak a programkínálat bővítésére a tagok számára. Minden szerda délelőtt 10 és 12 között a Csongrádi sugárút 76. szám alatti kirendeltségébe beszélgetős programra szeretettel várja a tagokat.

Pályázaton nyerte meg az Egyesület a legújabb lehetőséget is. A Magyar Élelmiszerbank keretei közt minden héten hétfőnként élelmiszerosztást tart az Egyesület a Csongrádi sugárút 76. szám alatti kirendeltségében, itt a Metro áruház által felajánlott különböző élelmiszer – 75 kg és 100 kg között - kerül kiosztásra.

A program 2016 februárjában indult útnak, melyen érvényes tagsági könyvvel lehet részt venni, előzetes jelentkezés alapján, ami minden hétfőn délig lehetséges. Az Egyesület a nagy érdeklődésre való tekintettel a tagokat az ABC szerint kettéosztották, így a páros héten M-től Zs-ig, a páratlan héten pedig A-tól L-ig jöhetnek, ezáltal tudják biztosítani,

hogy a csomagban mindenkinek bőven jusson lehetőleg minden élelmiszerfajtából (zöldség, hús, tejtermék, pékáru).

Az élelmiszerosztás koordinátora Hargittai Edit, akit Portré sorozatunkban közelebbről megismerhetnek.

Néhány taggal sikerült beszélgetni az élelmiszerosztás kapcsán. Sokan bevallották, nagyon jól jön az aktuális 3-4 kg-os csomag, hiszen nehezen tudják biztosítani napról napra az ételt a családjaik számára. Mindenki egyet értett abban, hogy nem okoz számukra gondot az aznap lejárt szavatosságú élelmiszerek felhasználása, hiszen a hústermékeket rögtön másnap elkészítik, vagy berakják a fagyasztóba, így a héten húsos étel kerülhet az asztalra. A pékárut szintén több napig tudják fogyasztani. Sőt, a csomag révén prémium élelmiszerekhez is hozzá lehet jutni, például marhaszív, vagy kacsamáj. Volt olyan tag, akinek éppen a marhaszívvé valósult meg a régi álma, hiszen évekig álmódzott az ebből készült pörköltre.

Továbbra is szeretettel látja az Egyesület minden programjára a tisztelt tagokat!

Magyar  
Élelmiszerbank  
Egyesület



## PORTRÉ

Portré sorozatunk következő alanya **Hargittai Edit Erzsébet**, aki részletesen mesélt nekem életéről és a Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesületénél eltöltött éveiről.

Edit az 1970-es években született, Szentesen. Öt éves korában diagnosztizálták a betegségét, ami nem más, mint Sclerosis multiplex. Az iskolai évek alatt Edit nem részesült – és nem is igényelt - sajátos bánásmódot, csak a testnevelés órákon tornázott egyéni terv szerint. A betegség tünetei széles skálán mozogtak, ami egyáltalán nem befolyásolta a közösségi kapcsolatait, teljesen elfogadták a társai. Közgazdasági szakközépiskolában végzett, majd a jogi karra adta be a jelentkezését, ám oda nem sikerült bejutni. Egy évig dolgozott, majd Szegeden elvégezte a szociális munkás szakot, ezen a területen dolgozik a mai napig.

„2005-ben Fekete Albertnéől kaptam egy lehetőséget, hogy a Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesületénél én vezethessem a Támogató Szolgálatot.” Pár évet töltött el az Egyesületnél, ahol nagyon sokat tanult, és az iskolában megtanult elméletet gyakorlatba ültette át. Folyamatosan fejlesztette tudását több OKJ- s tanfolyamot elvégzett, amelyeket munkája során remekül tudott hasznosítani. Szeretett itt dolgozni, ám az élet sorsfona számára másképpen szövődött, s másik munkahelyre került.

Később megtalálta élete nagy szerelmét, s az évek során megszületett közös gyermekük is. A terhesség nagyon jó hatással volt betegségére, teljesen tünetmentes lett.

Bár a szülés után visszatértek a tünetek, de összetartással és akarattal sikerült megoldani minden nehézséget.

2015 nyarán tért vissza a Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesületéhez. „Mostani munkaköröm, lényegében a tagokkal való kapcsolattartást foglalja magába.”- mondta Edit. Belevetette magát azonnal a programok szervezésébe, és a tagok megismerésében.

„Pályázat révén lehetőséget kapott az Egyesület a Magyar Élelmiszerbank programjába becsatlakozni, így minden héten hétfőn tudunk élelmiszert osztani. A Metro áruház felajánlja a különböző élelmiszereket, aminek a szavatossága aznap jár le.”- mesélte Edit

Az élelmiszerosztás nagyszerű alkalom, arra, hogy a tagok jobban megismerjék egymást és az Egyesület dolgozóit. „Nagy eredménynek tartom, hogy a szerdai napon tartott beszélgetős programunkra egyre többen látogatnak el, s sikerült az élelmiszerosztás kapcsán szorosabb viszonyt kialakítani az Egyesület tagjaival.”-tette hozzá Edit.

Edit folyamatosan dolgozik azon, hogy a Csongrádi sugárúti épület barátságos hangulatban színesebbnél színesebb programokkal várja az Egyesület tagjait, mint például a könyvkuckó vagy a ruci-turi lehetőséggel. „Ezen felül még folynak az egyeztetések egy a hét másik napjára tervezett rendszeres összejövetellel kapcsolatosan. Örömmel várjuk a tagok ötleteit, mit csinálnának velünk közösen a szabadidejükben.”



## 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.



## I. Napfény Kupa

A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete és az által fenntartott Makray Fogyatékkal Élő Gyermek Nappali Intézménye megrendezte az I. Napfény Kupát.

Csapatépítő sorjáték verseny került megrendezésre a Szegedi Tudományegyetem Hattyas sori tornatermében péntek délelőtt. Egy nagy közös bemelegítéssel kezdődött a rendezvény Ménesi Helga

Napfény Kupa néven szerveztek sportnapot pénteken fogyatékkal élő fiataloknak. Három csapat – a Szegedi Kistérség Többcélú Társulása Egyesített Szociális Intézmény Fogyatékosok Nappali Intézménye, a Szegedi Waltner Károly Otthon és a Makray Fogyatékkal Élő Gyermek Nappali Intézménye – mérte össze ügyességét.

Major Szilvia:

- A Makray intézményében sokat játszunk sorversenyeket. Egy ilyen alkalommal jött az ötlet, hogy jó lenne a játékot több fiatallal közösen kipróbálni, így kerestünk meg másik két csapatot.

A csapatkapitányok ismert sportolók voltak: [Szepesi Ivett](#), Bajnokok Ligája-győztes kézilabdázó, [Vadkerti Attila](#), a MOL-Pick Szeged egykori csapatkapitánya és [Lajkó Krisztián](#), a Fit World Fitnesszterem edzője.

Vadkerti Attila:

– Amikor a szervezők elmondták, miről szól a rendezvény, és megkértek, hogy csapatkapitányként vegyek részt, természetesen azonnal elvállaltam.

Lajkó Krisztián:

A fiatalok hetek óta készültek erre a napra. Nagyon örülök, hogy segíthettem.

A sorversenyeken többek között tollaslabdát kellett egyensúlyozniuk egy teniszütőn, vagy hatalmas gumilabdát terelgetniük a zsámolyok körül. Szurkolásban és csatakiáltásban a Waltner otthon csapata bizonyult a legjobbnak.

A sportnap végén minden résztvevő érmet, oklevelet és ajándékcsomagot vehetett át. – Ezen a napon mindenki nyert.

Köszönet a támogatóknak, nagy örömet szereztek a résztvevőknek!

## I. Napfény Kupa



Szegedi Waltner Károly Otthon, Lajkó Krisztiánnal



Makray Foggyatékkal Élő Gyermekek Nappali Intézménye  
Vadkerti Attilával



Szegedi Kistérség Többcélú Társulása  
Egyesített Szociális Intézmény Foggyatékosok  
Nappali Intézménye, Szepesi Ivettel.



## Köszönet az emberségért a troli vezetőnek

### Munkatársunkkal történt.

A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete fő célkitűzése, hogy a tagok számára a lehető legtöbb segítséget nyújtson az őket érintő kérdésekben, felmerülő problémák megoldásában. Egy történetet szeretnénk elmesélni, amely sajnálatos módon Magyarországon, Szegeden előfordulhat egy fogyatékkal élő személlyel.

A következő eset egyik munkatársnőnkkel történt az elmúlt hetekben. Kerekes széket használ és június végén ment haza munkából, amikor a Dugonics téri egyik zebrán való átkelés alkalmával egy férfi tenyérrel homlokra vágta. A 25 év körüli ismeretlen férfi szemből érkezett, majd a csapás után továbbment, mintha misem történt volna. Munkatársnőnk „szerencséje”, az volt, hogy a zebrán átengedte egy menetrend szerint közlekedő 10-es troli, így az incidenst látta a troli sofőr. A sofőr nem hagyta szó nélkül, de az elkövető arra sem reagált. Ezután a sofőr kérdezte a munkatársnőnkét hogyléte felől, s rögtön közölte az esetet a troli kamerarendszere rögzítette, s elmondta melyik járatszámmra lehet hivatkozni, ha kell a felvétel, mert ő mindenképpen lementeti a felvételt. Munkatársnőnk egy órán belül elment feljelentést tenni a rendőrségre, ám az ott az ügyeletes panaszkezelő nem vette fel a jegyzőkönyvet, mondván az ismeretlen elkövető ügysem lesz meg. Munkatársnőnk aznap este nem járt sikerrel így másnap visszament és egy másik panaszkezelő rendőr készségesen, lelkiismeretes munkát végezve felvette a jegyzőkönyvet, majd biztosította, hogy az eljárás le lesz folytatva, s a troli által készített felvételt is kikéri.

Mivel könnyű testi sértésnek minősülő a cselekedett, ezért orvosi leletet szintén kértek.

Munkatársnőnk telefonja pár nap múlva csörgött, s rendőrség közölte, van egy gyanúsított személy, így felismerésre be kellett menni a kapitányságra. Az ügy a sikeres felismeréssel lezárult a munkatársnőnk számára. Később a rendőrségtől megkeresésre lehet számítani az ügy további részleteivel kapcsolatosan.

Ezúton is szeretnénk tolmácsolni munkatársnőnk köszönetét a Szegedi Közlekedési Társaságnak és a troli sofőrnek, aki készségesen segített neki, sőt ő szintén befáradt a rendőrségre a felismerésre.

## Klub előadások

Sok szeretettel várok minden

kedves érdeklődő klubtagot az



### Augusztus

2016. 08. 05 Babits Mihály halálának  
75 éves évfordulója

2016. 08. 12 Semmelweis Ignác az Anyák megmentője

2016. 08. 19 . 08 Szent István király államalapító vagy új kenyér  
ünnepe

2016. 08. 26. Benkó Sándor

### Szeptember

2016. 09.02 Jedlik Ányos, a dinamó feltalálója

2016. 09.09 Meghalt Nagy Lajos magyar király, az első európai  
uralkodó , aki nagy győzelmet aratott a török felett 634 éve

2016. 09. 16 Szentgyörgyi Albert a c vitamin felfedezője

2016. 09. 23 Szent Gellért püspök

2016. 09. 30. Megszületett Benedek Elek a magyar népmese napja  
157 éve

**Helyszín: Szeged, Csongrádi sgt. 76.**

**15:00 órai kezdettel**

*Kirándulás*

## **Máriapócs**

**(Sz. Sz. B. M.) - Nemzeti Kegyhely**

**Bazilika**

**(minor)templomában**

**Nemzeti Ima a Mozgássérültekért**

**2016. szeptember 16-án**

**tervezet program:**

**- Megnyitó 11:00 óra**

**Soltész Miklós államtitkár**

**Kocsis Fülöp metropolita**

**Kovács Ágnes MEOSZ elnök**

**- Szentmise a mozgáskorlátozott emberekért 11:30**

**Várható vissza indulás 15:00 óra**

**érdeklődni, jelentkezni : 62/444-897**

**2016. szeptember 02-ig lehet.**

# boccia

## Gyermek és Ifjúsági bajnokság

Időpontok:

augusztus 26.  
szeptember 30.  
október 28.

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

Jelentkezés hat fős csoportokban

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



## Kirándulás

Most egy rendhagyó egyesületi kirándulásra invitáljuk meg kedves tagtársainkat. Szeged híres szobrászművészeinek Tápai Antal halálának 30. évfordulója alkalmából emlékkiállításra nyílik Újszegeden a Bálint Sándor Művelődési Házban

**Találkozás a Bálint Sándor Művelődési Ház előtt  
augusztus 9-én kedden, 13.30-kor.**

**Jelentkezni, 2016. augusztus 5-ig lehet**

**Kérjük, a szállítást előre jelezzék az egyesület elérhetőségein.  
Tel: 62/444-897 Mobil: 70/3385830**

A kiállítás július 28-tól, augusztus 12-ig,  
tekinthető meg, 11-től, 15 óráig.

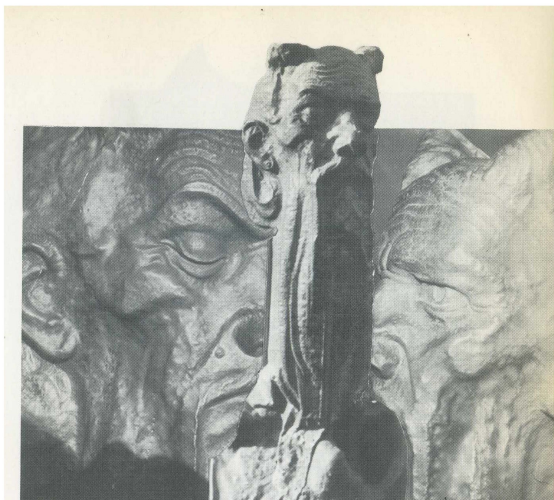
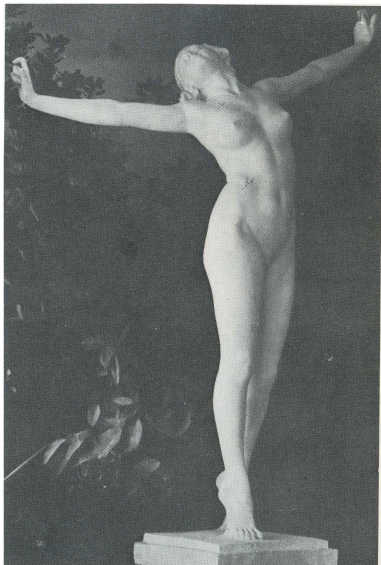
### ***Tápai Antal életpályája***



*Ecce homo*  
1923

Tápai Antal (1902-1986) szülei 1905-ben Kistelekről Szegedre költöztek. Itt végezte alsóbb iskoláit, majd a MÁV szegedi műhelyében lakatos szakmát tanult. Petrovics Emil és Móra Ferenc javaslatára 1926-tól Szeged város ösztöndíjával a budapesti képzőművészeti főiskolára került, ahol Szentgyörgyi István tanítványa lett.

A szegedi Tömörkény István Gimnázium és Művészeti Szakközépiskola egyik megteremtője, ahol 1961-64-ig művészeti igazgatóhelyettes. Szegeden élt. A szegedi művészet iskolateremtő alkotója. Született őstehetség, 1925-ig géplakatos, kazánkovács és faszobrász, Móra Ferenc fedezte fel. Kézműves tehetsége, mesteremberi mentalitása jellegzetes expresszív-drámai karakterjegyekkel tette elevenné szobrászatát. A két világháború között jóformán csak ő foglalkozott szobrászattal Szegeden, s megannyi mai művésznek tőle indult a pályája. Népi elkötelezettségű alkotó, akinek szobrászi stílusán nyomot hagyott a század eleji szecessziós ízlés, a két világháború közötti időszak nemzeti érzelmű és elkötelezettségű, a paraszti őserőt kifejező expresszív szemlélete, illetve a Római Iskola heroikus és monumentális felfogása. Jelentős érdeme a szoborkovácsolás hagyományos módszerének megújítása. Mintegy harminc köztéri plasztikája található Szegeden.



*Don Quijote*



*Michelangelo*



## Versajánló

*Kosztolányi Dezső: Akarsz-e játszani*

A játszótársam, mondd, akarsz-e lenni,  
akarsz-e mindig, mindig játszani,  
akarsz-e együtt a sötétbe menni,  
gyerekszívvél fontosnak látszani,  
nagy komolyan az asztalfőre ülni,  
borból-vízből mértékkel tölteni,  
gyöngyöt dobálni, semminek örülni,  
sóhajtvá rossz ruhákat ölteni?

Akarsz-e játszani mindent, mi élet,  
havas telet és hosszú-hosszú őszt,  
lehet-e némán teát inni véled,  
rubin-teát és sárga páragőzt?

Akarsz-e teljes, tiszta szívvel élni,  
hallgatni hosszan, néha-néha félni,  
hogy a körúton járkál a november,  
az utcaseprő, szegény, beteg ember,  
ki fűtyűrész az ablakunk alatt?

Akarsz játszani kigyót, madarat,  
hosszú utazást, vonatot, hajót,  
karácsonyt, álmot, mindenféle jót?

Akarsz játszani boldog szeretőt,  
színlelni sírást, cifra temetőt?

Akarsz-e élni, élni mindörökkön,  
játékban élni, mely valóra vált?

Virágok közt feküdni lenn a földön,  
s akarsz, akarsz-e játszani halált?

## Könyvajánló

### Viharsziget – Dennis Lehane kultikus regénye

A Viharsziget 2003-as amerikai megjelenését követően szinte azonnal kultikussá vált, számos irodalmi díjra jelölték, és meghatározta a következő évek trendjeit – nem csak az irodalomban.



A kötetből 2010-ben *Martin Scorsese* forgatott felejthetetlen filmet *Leonardo DiCaprio* főszereplésével. Eddigi legnagyobb hatású és legelismertebb műve.

A regény története szerint 1954 nyarán Teddy Daniels szövetségi rendőrbíró és újonnan kinevezett társa, Chuck Aule megérkezik a Viharszigetre, melyen egyedül az Ashecliffe Elmegyógyintézet áll. Feladatuk, hogy nyomára bukkanjanak az egyik ápoltnak, aki egykoron szörnyű bűnöket követett el, és most titokzatos módon tűnt el a bezárt cellájából. A szigetre azonban pusztító hurrikán csap le, a rejtélyek és a megválaszolandó kérdések pedig egyre sokasodnak. Hogyan szökhetett meg valaki a zárkájából, és hol rejtőzhetett el a kietlen szigeten? Ki hagyja hátra a titokzatos üzeneteket a nyomozók számára? Mi történik valójában a hírhedt C Részlegben? Miért veszi körül az üresnek tűnő világítótornyot elektromos kerítés, és mit keresnek ott felfegyverzett őrök?

Minél közelebb kerülnek a nyomozók a titokhoz, annál inkább úgy érzik, a megoldás folyamatosan kicsúszik a kezeik közül. Vajon csak képzelik, vagy tényleg mindenki az őrületbe akarja kergetni őket? Teddy Daniels egyre elszántabban keresi a megoldást, de minduntalan falakba, nyomasztó titkokba és hazugságokba ütközik. A végső igazságért pedig talán mindent fel kell áldoznia.

## RECEPTTÁR

### Görög citromos csirke

#### Hozzávalók:

- 60 dkg csirkehús (én csirkemellből csináltam, eredetileg csirkecombokat ír a recept)
- 1 kg krumpli
- 50 dkg vöröshagyma (ezt én elhagytam)
- 4 citrom
- 2 ek olívaolaj • bazsalikom
- só
- bors



#### Elkészítés:

A csirkemellet felkockázzuk.

3 citrom levét kifacsarjuk, összekeverjük az olajjal és a fűszerekkel, ebbe beleforgatjuk a csirkehúst.

A meghámozott krumplit hasábokra vágjuk. A hagymát is nagyobb darabokra aprítjuk.

Tepsibe szórjuk a krumplit és a hagymát, a tetejére elrendezzük a húst. A maradék citromos lével meglocsoljuk a krumplikat.

A maradék 1 citromot felkarikázzuk és az egész tetejére tesszük.

Alufóliával lefedjük a tepsit.

200 C-ra előmelegített sütőben kb. 3/4 óraig sütjük.

Ezután levesszük az alufóliát és további kb. fél órát sütjük.

A sült citromkarikákkal tálaljuk.

## RECEPTTÁR

### Ropogós csirkeszárnyak

#### Hozzávalók:

- 1 kg csirkeszárny
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 csapott evőkanál fűszerpaprika
- 2 ág rozmaring
- só
- frissen őrölt bors
- olaj

**Elkészítés ideje:** 30 perc.



#### Elkészítés menete:

Roppant egyszerű dolgod van. A szárnyakat mosd át jó alaposan, majd tedd őket félre. Egy alkalmas tálkába törd bele a fokhagymát, önts rá olajat, őröld bele a borsot, szórd rá a paprikát, morzsold rá a rozmaringot, keverd el jó alaposan. Ezután kend be a szárnyakat ezzel a páccal, és serpenyőben forró olajban, vagy pedig sütőben, magas hőfokon süsd aranybarnára a falatokat

“ Ha képesek vagyunk  
átformálni hozzáállásunkat  
akkor a szenvedés is  
kevesebb! ”



### ***Kedves Sorstársam!***

Ha úgy érzed, hogy

- olyan nehézségekkel küzdesz, amit nem tudsz egyedül megoldani
- nem tudod elfogadni a megváltozott helyzetet
- nem tudod elfogadni önmagad
- nem találsz a válaszokat kérdéseidre
- egyéb információra van szükséged

akkor hívj vagy írd! Segítek megoldásokat keresni.

*Rajnainé Nyári Zsuzsanna*  
*sorstársi tanácsadó*

Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete  
Szeged, 6725 Veresács u. 17/B

Telefon: 62/444-897 17-18 óra között

Email: [nyarineni@gmail.com](mailto:nyarineni@gmail.com)  
[szmasorstars@gmail.com](mailto:szmasorstars@gmail.com)

Tanácsadás ingyenes !!

***Titoktartás – diszkréció!***



## Táplálkozás a nyári hónapokban

**A nyári melegben sokkal kevesebbet mozgunk, lassabban és nehezebben emésztünk, valamint kevésbé koncentrálnak. A magyar ember sokszor húst eszik hússal, pedig kézenfekvő lenne nyáron a hazai idénygyümölcsök és zöldségek nagyobb mértékű fogyasztása.**

A nyári hónapokban szervezetünk mondhatni takaréklángon ég, ezért jobb, ha nem terheljük gyomrunkat nehéz, zsíros ételekkel. A táplálkozáshoz hozzátartozik az is, hogy a nyári melegben fokozott a szervezet folyadékigénye, ezért a napi legalább két liter folyadéknál jóval többet is érdemes ilyenkor elfogyasztani.

### A könnyű ételek jótékony hatása

Ki tudja, miért, de a strandok talponállói még mindig nem fogytak ki a tejfölös lángos-, mustáros kolbász-, sült krumpli-, hamburger- és pizza kínálatukból, pedig lássuk be, a rekkenő forróságban korántsem egy megterhelő lakoma az ideális választás, ráadásul a diétánknak sem igazán kedvez.

Nyáron valamelyest másképpen táplálkozunk, mint az év egyéb évszakaiban, kevesebbet és könnyebb ételeket eszünk, ráadásul az idényzöldség és gyümölcs remek lehetőségeket kínál, hogy megszabaduljunk felesleges kilóinktól, és rostokban gazdag, valamint alacsony kalóriatartalmú étkezést folytassunk.

A zamatos és színes zöldségek és gyümölcsök sokoldalúan felhasználhatók, mennyeiien kombinálhatók hússal, a tenger gyümölcseivel vagy öntetekkel és akár egymással is. Fogyasszuk tehát őket frissen párolva, grillezve, aszalva vagy szárítva, kétségtelenül érezni fogjuk a könnyű nyári étkezés áldásos hatását.

### Harmonikus táplálkozás nyáron is

Hiába a sok nyers zöldség- és gyümölcsös, még nyáron sem ajánlatos csupán hideg ételeket fogyasztani, hiszen ezzel gyengíthetjük az immunrendszerünket és a lépünket. Ügyeljünk a kiegyensúlyozott táplálkozásra.



## Szigorú szabályok

A nyári meleget és a friss tápanyagokat a baktériumok is kedvelik, ezért fokozottan ügyelnünk kell a főzés és tárolás körüli higiéniaára. Ne vegyük tehát félvállról az alábbi élelmiszer-biztonsági rendszabályokat:

1. Az élelmiszer-alapanyagokat csakis megbízható forrásból vásároljuk. Ellenőrizetlen helyen és különböző alkalmi árusoktól még zöldséget és gyümölcsöt sem célszerű venni.
2. Figyeljünk a csomagoláson feltüntetett címkékre és feliratokra. A minőség megőrzési és fogyaszthatósági idők, az összetétel vagy a tároláshoz javasolt körülmények sok fontos információt adnak az adott termékről.
3. A hazavitt élelmiszerek minél előbb kerüljenek a megfelelő helyre. A hűtést igénylő ételekre külön ügyeljünk.
4. A nyers húst és a tojásokat tároljuk jól elkülönítve egymástól. A darált húst lehetőleg még aznap használjuk fel. Amennyiben a hús és a tojás szaga és színe nem a szokásos, ne használjuk fel.
5. Dolgozzunk tiszta konyhában, tiszta eszközökkel, és mossunk kezet az egyes elkészítési fázisok között.
6. A nyers húson bármikor előfordulhat az egészségre ártalmas baktérium vagy akár szalmonella, ezért célszerű külön vágódeszkán és külön késsel előkészíteni a főzéshez.
7. A nyers zöldségeket és gyümölcsöket is alaposan mossuk meg, mert könnyen megtelepedhetnek rajtuk a növényvédő szerek maradványai, rovarok vagy a földben lévő szennyeződések is.
8. Az ételeket, különösen, ha húst és tojást tartalmaznak, jól süssük át, a magas hőfok ugyanis elpusztítja a baktériumokat.
9. A megmaradt harapnivalókat pedig minél előbb tegyük a hűtőszekrénybe, ne álljanak órákig szobahőmérsékleten.

## Falatozzunk a szezon ajándékaiból

A zöldségeskertek csak úgy kicsattannak a színes és zamatos termésektől. A szezon legnagyobb adománya kétségkívül az uborka és a tök házasságából született cukkini, amely puha héjában rejtett tápértéke és sokoldalú használhatósága miatt méltán népszerű a háziasszonyok körében.

Készíthetünk belőle hideg krémlevest vagy fasírtot, tálalhatjuk köretként, ránthatjuk és párolhatjuk, de a zseme terméseket még akár nyersen is fogyaszthatjuk. De most van a szezonja az A- és C-vitaminban és ásványi sókban gazdag padlizsánnak, patisszonnak, sütőtöknek, sóskának és spenótnak.

Továbbá ilyenkor érik a piros és zamatos, likopinban gazdag paradicsom, az egyik legfontosabb vitaminforrásunk, a karotint tartalmazó sárgarépa, a lecsónk nélkülözhetetlen összetevője, a B-vitaminban gazdag paprika, a fehérjebombaként emlegetett puhabab és a C-vitamint, foszfort, valamint vasat tartalmazó egyik fontos strandkellék, a csemegekukorica.

De táplálkozási érték szempontjából az uborka sem utolsó, hiszen értékes magnézium-, kálium-, vas-, foszfor- és káliumforrás, ezenkívül kedvezően hat a gyomor működésére és kiváló vízajtó hatású. Az éltető zöldségek nyári konyhánk nélkülözhetetlen kellékei. Készítsünk tehát ízletes fogásokat.

## Édes nyári tobzódás

A nagy forróságban jóval több folyadékra van szükségünk, mint máskor. Ha már unjuk az állandó vízivást, fogyasszunk lédús gyümölcsöket a szezon kínálatából. A folyadékot étel formájában is magunkhoz vehetjük, készítsünk az aromás gyümölcsökből frissítő, hideg krémleveseket vagy menyei fagylaltokat és színes, zamatos gyümölcssalátákat.

A toplistás nyári gyümölcsök közé tartoznak az ásványi anyagokban, flavonoidokban és C-vitaminban gazdag boggyós gyümölcsök, mint a málna, szeder, ribizli, de hasznos rostokat és vitaminokat tartalmaz a nyári alma, a körte és az őszi-, valamint sárgabarack is.

Használjuk ki a nyár adományait, és készítsünk változatos, pehelykönnyű nyári csemegéket.

## Csokoládékrémes gyümölcstorta

### Hozzávalók:

- 1 egyszerű gyümölcstorta alap
- 1 ek (pikáns) lekvár
- 1 dl habtejszín
- 15 dkg étcsokoládé
- 1 ek cukor
- 1,5 dkg vaj
- gyümölcsök (málna, ribizli, áfonya)

### Elkészítés:

1. A gyümölcstorta alapot megsütjük, hagyjuk kihűlni.
2. A gyümölcsöket megmossuk, szárától megtisztítjuk, átválogatjuk, és papír kéztörlőre téve leszárítjuk.
3. A krémhez a tejszínt megelegítjük. A darabokra tört csokoládét felolvasztjuk a langyos tejszínben, hozzáadjuk a cukrot. Csak addig kevergetjük (használjunk *mini kézi habverőt*), amíg a krém fényes és selymesen krémes állagú lesz. Ekkor levesszük a tűzről, és elkeverjük benne a vaját.
4. A torta mélyedését szilikon ecset vagy kiskanál segítségével vékonyan megkenjük a lekvárral, majd elsímítjuk benne a csokoládékrémet. A torta tetején helyezzük el dekoratívan a gyümölcsöket.

### Típek:

- A felhasználásra kerülő lekvár lehetőleg passzoljon a szintén felhasználásra kerülő gyümölcsökhöz.
- Ha a lekvár nem könnyen kenhető, melegítsük meg mikróban. Ha felnőtteknek készül a torta, esetleg kevés alkohollal (likőrfélével) is gazdagíthatjuk.
- A gyümölccsel teljesen is befedhetjük a tortát, de akkor is látványos lesz, ha egymástól kis távolsággal „csak” málna- vagy eperszemeket teszünk rá. Vegyes gyümölcsökkel nagyon dekoratív.
- A kényesebb gyümölcsök megmosása óvatosságot igényel. Tegyük a gyümölcsöket szitára, alaposan öblítsük le, majd szitával együtt helyezzük papír kéztörlőre.
- Hagyjuk a gyümölcsöket alaposan lecsepegni, és teljesen leszáradni dekorálás előtt.
- Használjunk ép és friss gyümölcsöket, amelyek nem eresztenek levet.
- A gyümölcstorta alap helyett a süteményt omlós tésztával is elkészíthetjük, de ebben az esetben mérettől függően szükség lehet dupla mennyiségű krémre és lekvárra.
- A tortát készen vásárolt alappal is elkészíthetjük.
- A csokoládé legyen étcsokoládé. Aki kedveli az intenzívebb ízt, válassza a 60-70% kakaótartalmút, de legalább 40%-ost.



## Fűszertár

### ***Különleges (vagy annak tűnő) fűszernövények***

A fűszerek változatos aromája, vitamin-és ásványi anyag tartalmuk nélkülözhetetlen a konyhában. A legjobb, ha egészben vásároljuk és csak a felhasználás előtt őröljük vagy reszeljük őket.

**Az őrölt fűszert levegős helyen tároljuk.**

#### ÁNIZS

Évelő növény, zöldesszürke, enyhén félhold alakú, igen illatos a magja. Leggyakrabban édességek valamint italok ízesítésére használják, de zöldségételekhez (káposzta, burgonya) is finom. Emésztést serkentő, étvágyjavító, szélhajtó hatású.

#### CHILIPOR

Szárított, erős paprika őrleménye. Erőssé teszi az ételleket és ezáltal feléleszti az emésztés tüzét.

#### GYÖMBÉR

Egy trópusi növény gyökere. A friss gyömbér kemény, lédús. Kis mennyiségben gyógyítja a gyomorfájást, a gyömbértea pedig kiváló meghűlésre.

#### KAKUKKFŰ

Zöldséges ételekben fűszercsokorként használatos.

Tartalmazza a THYMOL nevű esszenciális olajat, amely nélkülözhetetlen a zsírok emésztésében.

#### KARDAMOM

A világ harmadik legdrágább fűszernövénye. Rizses ételek ízesítésére használják. Segíti az emésztést.



## KORIANDER

Kerek, illatos mag. Általában őrölve használják. Friss tavaszi jelleget kölcsönöz az ételeknek.

Szélhajtó, emésztésjavító és vértisztító hatású.

## KURKUMA

A gyömbérek családjába tartozik.

Ragyogó sárga színe miatt kis mennyiségben ételek színezésére (pl. rizs) használatos.

Vizelethajtó és vértisztító hatása van.



## OREGANO (szurokfű)

A majoranna vadon termő alakja. Olaszországban népszerű. Leginkább a paradicsomos, sajtos és babos ételekhez használják.

## SÁFRÁNY

A krókusz bibéje, a fűszerek királya. A krókuszvirág általában három bibét tartalmaz, melyeket kézzel gyűjtenek össze. Fél kg sáfrányhoz kb. 250 ezer virágból kell bibét gyűjteni.

Izét kiemeli, ha szárazon egy kissé megpirítjuk, majd egy evőkanál tejben eldörzsöljük.

Görcsoldó hatása ismeretes.

## SZERECSENDIÓ

Kellemes illatú, fűszeres ízű növény.

Célszerű frissen reszelni az ételbe, mert őrölve hamar elveszíti az izét.

Emésztési zavarok ellenszere.

Végül, de nem utolsósorban a



## GARAM MASALA

Szárazon megpirított és őrölt fűszerek keveréke, azaz illatos fahéjat, koriandert, feketeborsot, szárított chilit, szegfűszeget, római köményt, kardamomot vagy szerecsendiót tartalmaz.

## Dél-Alföld

### Mórahalom

Mórahalom Vállalkozók útja 4.



A műhely szolgáltatásai:

- A mozgássérült emberek által használt segéd- és sporteszközök
  - átvizsgálása,
  - javítása,
  - tisztítása, fertőtlenítése,
  - személyre szabott átalakítása az FNO felmérési módszer segítségével.
- Információ nyújtása a helyi munkavállalást elősegítő szervezetekről;
- Tájékoztatás nyújtása a régióban található mozgássérült szervezetek tevékenységeiről, elérhetőségeiről.
- **Otthonápolási segédeszközök bérbeadása**

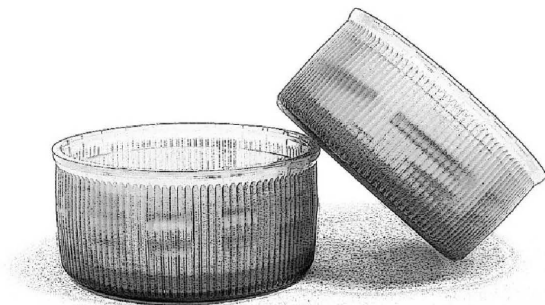


Érdeklődni és bejelentkezni a 06 20 569-5093 számon,  
vagy e-mailben a fekete.gabor@merék.hu lehet.  
További információk a [www.gurulo.hu](http://www.gurulo.hu) olvashatók

*Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete*



# **KUPAKGYŰJTŐ**



## **A GYŰJTÉSSEL**

**a halmozottan sérült gyermekek  
dunaalmási táboroztatásához, és  
a pihenőház működéséhez  
járul hozzá.**



Makray Fogyatékkal Élő Gyermekek Nappali Intézménye

## PROGRAMAJÁNLO

- 2016.08.04. -  
2016.08.07. -  
2016.08.06. -  
2016.08.07. -  
2016.08.06. -  
2016.08.07. -  
2016.08.07. 18:00  
2016.08.11. -  
2016.08.14. -  
2016.08.14. -  
2016.08.14. -  
2016.08.24. -  
2016.08.28. -  
2016.08.26. -  
2016.09.02. -  
2016.09.04. -  
2016.09.05. -  
2016.11.05. -  
2016.09.08. -  
2016.09.10. -  
2016.09.11. -  
2016.09.14. -  
2016.09.18. -  
2016.09.16. -  
2016.09.18. -  
2016.09.24. -  
2016.09.30. -  
2016.10.01. -  
2016.10.01. -  
2016.10.31. -
- [Hungarikum Fesztivál](#)
- [Szegedi Fűvészkert Lótusz Napok](#)
- Havas Boldogasszony Búcsú - Alsóvárosi Ferences Templom
- [XVI. Táblaképfestészeti Biennálé](#)
- [Hungarikum fesztivál](#)
- [Dorozsmai Kirakodóvásár](#)
- [BŐDŐN Piac 2016. Termelői és kézműves élménypiac](#)
- [Szegedi Ifjúsági Napok](#)
- [Állatkertek napja és éjszakája Szegeden 2016](#)
- [Nemzetközi Tiszai Halfesztivál](#)
- [Szegedi Őszi Zsidó Kulturális Fesztivál](#)
- [Simándy 100 vándorkiállítás](#)
- [Dorozsmai Kirakodóvásár](#)
- [Bortér Szeged 2016. Őszi bormustra a Dóm téren](#)
- [Szegedi Repülőnapok és Légiparádé](#)
- [Szent Gellért Fesztivál 2016](#)
- [Szent Ferenc-napi Paprikafesztivál 2016](#)
- [XXI. Őszi Kulturális Fesztivál](#)



## Aranyköpések

Átmegyek öt percre a szomszédba, keverd meg félóránként a levest...  
Azért jó a mazochistának, mert ha rossz, akkor jó. Ha meg jó, akkor rossz, tehát jó.

Maga mióta dolgozik a vállalatnál? Mióta megfenyegettek, hogy kirúgnak.  
Dédanyám olyan öreg volt, hogy mikor rászóltam, viselkedjen korához illően, meghalt.

Az áram alatt lévő alkatrész ugyanúgy néz ki, mint amelyik nincs áram alatt, csak más a fogása!

Mostanában annyit dolgozok, hogy kezd az ivás rovására menni!

Elmentem lángososnak. Végre egy zsíros állás!

Minden rosszat el tudok képzelni magamról, de hiába.

A párom azzal vádol, hogy sose figyelek rá. Vagy valami ilyesmivel.

Az idegbaj öröklődő betegség. Én is a gyerekektől kaptam.

Az anyósom kőhajításnyira lakik tőlünk. Pontosan tudom, mert naponta többször is megdobálom.

Nagyanyám nagyon kemény asszony volt. Három férjet temetett el, pedig kettő közülük csak szundikált.

A véleménycsere az, amikor bemész a főnökökhöz a véleményeddel, és az övével jössz ki.

Szerinted, hogy kell menni Ferihegy 2-re? Repülővel, azzal a legegyszerűbb, pont ott száll le!

A székely fia ebédnél:

- Idesanyám, nem elég savanyú a káposzta.

- Fiam, hát ez mákostészta.

- No annak elég savanyú!

A székely meg a fia az érett gyümölcsöket szedik össze a kertben. A fiú megkérdezi: Mi lesz ebből a sok gyümölcsből, édesapám? Hát, ha anyád meggyógyul lekvár, ha nem, akkor pálinka.

Azt hiszem a szex jobb, mint a logika, csak nem tudom bizonyítani.

Skizofréniával sosem vagy egyedül.

A hipochondria az egyetlen betegség, amiben nem szenvedek.

Itt egy emberből kettő skizofrén.

A valóság azoknak való, akik nem bírják a kábítószert.

Hova tűnnek a szavak, amiket kiradírozunk?

Magányos így a nyeregben amióta meghalt a ló.

Kerüld a másnaposságot - maradj részeg.

Kérjük, hogy az utolsó ember, aki elhagyja az országot, oltsa le a villanyt.

Az öngyilkosság egyetlen társadalmilag elfogadott formája az, ha halálra dolgozod magad.

Ha dolgozni támad kedvem, leülök csendben egy sarokba, és megvárom amíg elmúlik.

Az egyetlen baj a semmittevéssel, hogy sohasem tudod, mikor végeztél.

Érdeklődés hiányában a holnap elmarad.