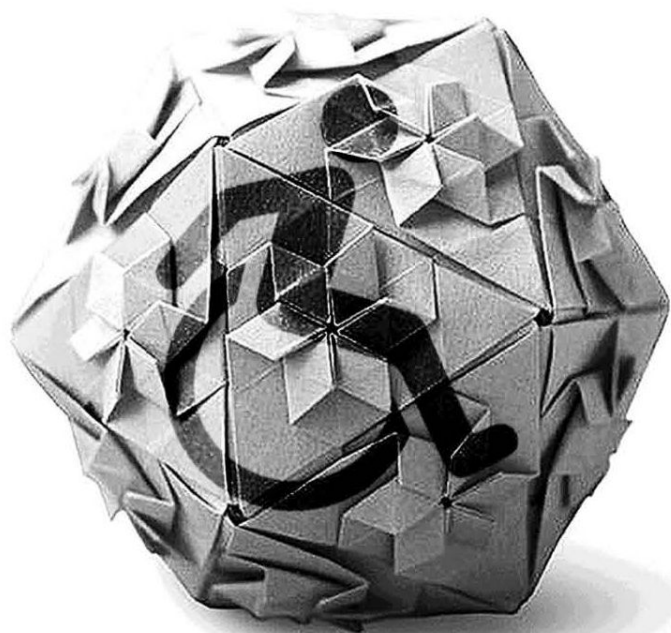


SZEGEDI MOZGÁSSÉRÜLTEK ALTERNATÍV  
EGYESÜLETE

# SOKOLDALÚ



**2017. IV. szám**

KIADJA:  
**SZEGEDI MOZGÁSSÉRÜLTEK**  
**ALTERNATÍV EGYESÜLETE**

Cím: 6725 Szeged, Veres ács u. 17/b.  
Internet cím: [www.szmae.extra.hu](http://www.szmae.extra.hu)  
E-mail: [szma@t-online.hu](mailto:szma@t-online.hu)  
Telefon: 70 / 338-5830  
Telefon, Fax: 62 / 444-897  
Adószám: 19085658-1-06  
Számlasszám: OTP – 11735005-20399618

*Kiemelten közhasznú szervezet*

A KIADÁSÉRT FELELŐS:

*Fekete Éva*

EGYESÜLETI ELNÖK

Összeállította:

*Tápai Lajos*

KISNYOMTATVÁNY  
SZEGED, 2017 DECEMBER

## JOGSZABÁLYVÁLTOZÁS

Gépjárműszerzési támogatás: eltörlik a kötelező hitelt, jelentősen csökken a kamat.

A MEOSZ ismét egyeztetésre hívta a Duna Lízing Zrt.-t és a Lehetőségautó Kft., hogy jelezzük számukra, milyen változtatásokat tartunk szükségesnek a mozgássérült emberek érdekében, és meghallgassuk, milyen lépéseket terveznek.

A november 6-i elnökségi ülésre szóló meghívást a Duna Lízing Zrt. elfogadta, a Lehetőségautó Kft. azonban a kormányrendelet várható módosítása előtt nem tartotta időszerűnek az egyeztetést. Jelezték ugyanakkor, hogy azt követően nyitottak a találkozóra.

Dézsai Tamás, a Duna Lízing Zrt. vezérigazgatója elmondta: várható, hogy januártól mind új, mind használt autó esetén megszűnik a kötelező kölcsönfelvétel. Bejelentette: a Duna Lízing 2017 második igénylési időszakától az eddigi 17,4%-os THM-et 9,5 százalékra csökkentette. A lépést a MEOSZ elnöksége üdvözölte, egyben javasolta: vizsgálják meg annak a lehetőségét, hogy az új, csökkentett THM a korábbi szerződőkre is vonatkozzon.

A vezérigazgató további, az ügyfelek jobb kiszolgálását érintő intézkedésekről is beszámolt. Lecserélték a teljes tranzakciós rendszert, így az ügyintézés technikai, adminisztrációs ideje csökkent. — Ami miatt az ügyfelek ezt mégsem érzékelik sok esetben az az, hogy a Suzuki már csak az S-Crosst és a Vitarát gyártja Magyarországon, a többi autó a távolkeletről érkezik, ami hosszabb időt vesz igénybe. Jó hír ugyanakkor, — tette hozzá —, hogy már nemcsak meghatározott típusokat lehet venni támogatással, hanem a Suzuki által gyártott összes típusból lehet választani – mondta. Új ügynökirányítást vezettek be, és az ügyfelekkel való kapcsolattartáson is javítottak – hangzott el. A kereskedői hálózatért nem ők a felelősek, de jelezte, hogy teljes mértékben egyetértenek a hálózat bővítésével. Dézsai Tamás aggasztónak nevezte, hogy jelentős arányban vannak olyanok, akik megkapják ugyan a támogatást, de mégsem élnek a vásárlási lehetőséggel. Új autó esetén a jogosultak 30-40 százaléka, használt autó esetén mintegy 90 százalékuk „tűnik el a rendszerből”, nem él végül a vásárlási lehetőséggel. A MEOSZ elnöksége szerint mindez az elönytelen kondíciók miatt van, sokan csak a támogatás megítélése után ismerik meg a részletes feltételeket, és el is állnak a vásárlástól.

## Ápolási díj: további intézkedésekre van szükség

A MEOSZ üdvözlí, hogy a kormány a nyugdíjuk mellett havi 50 ezer forintos kiegészítı támogatásban tervezi részesíteni az ápolást végzık meghatározott körét, ezt a kört azonban ki kell bıvítteni és további lépésekre is szükség van ahhoz, hogy a szerettüket gondozók végre abban a megbecsülésben részesülhessenek, anyagi értelemben is, ami megilleti ıkot – mondta Kovács Ágnes a meosz.hu-nak.

Az emberi erıforrások minisztere által november elején beterjesztett módosító javaslat szerint a tartós ápolást végzık idıskori támogatására öregségi nyugdíja megállapítását követıen az a személy lehet jogosult, aki az öregségi nyugdíjra való jogosultság kezdı idıpontját közvetlenül megelızı, összesen húsz éven át saját háztartásában ápolta, gondozta gyermekét, aki után ebben az idıszakban ápolási díjat (ezen belül legalább egy éven át kiemelt, vagy emelt összegő ápolási díjat), illetve a gyermek tartós betegsége, fogyatékosága okán gyermekgondozási segélyt, vagy gyermekgondozást segítő ellátást kapott. A támogatás jövı januártól lépne életbe.

A MEOSZ az intézkedést fontos lépésnek tartja, de álláspontunk szerint a kiegészítı támogatás azokat is megilleti, akik nem gyermeküket, hanem más családtagjukat gondozták. Nem tartjuk indokoltnak azt a megkötést sem, hogy az ápolást közvetlenül a nyugdíjazás elıtt kell végezni, elıfordul ugyanis, hogy az ápolást végzı személy a nyugdíjazás elıtt már nem képes ellátni a feladatot, például mert az ő egészségi állapota is megromlott idıközben. A MEOSZ szerint ezeknek a gondozóknak is járna a kiegészítı támogatás nyugdíjas éveikre. Mindezek alapján javasoltuk a miniszternek, hogy bıvítse a jogosult kört, és kértük az Országgyőlés Népjóléti Bizottságát: támogassa a kezdeményezésünket, a témával foglalkozó ülésén pedig hallgassa meg a MEOSZ álláspontját.

*Az ápolási díj sok mozgássérült embert, családot érint, akik nagyon nehéz körülmények között élnek, a MEOSZ ezért immár 15 éve kitartóan lobbizik értük, minden alkalommal javaslatot teszünk a helyzetük javítására – mondta Kovács Ágnes elnök.*

*Legutóbb az idén tavasszal fogalmaztunk meg egy nagy javaslatcsomagot, amelyet az összes nagy, fogyatékosügyi érdekvédelmi szervezet is támogatott. Ebben azt kértük, hogy az ápolási díjat emeljék legalább a minimálbér szintjére, mert az ápolás legtöbb esetben 24 órás szolgálat, ami mellett nem lehet munkát vállalni, így ezek a családok nagyon rossz anyagi helyzetben vannak.*

*Azt is javasoltuk, hogy az ápolás legyen foglalkozási jogviszony, legyen teljes értékű az egészségbiztosítási jogviszony. Aki ma ápolási díj mellett tartósan egészségkárosodott lesz, nem jogosult a megváltozott munkaképességű személyek ellátásaira, és álláskeresői ellátásra sem, ezekben is kértük a mielőbbi intézkedést – tette hozzá. A MEOSZ arra is javaslatot tett, hogy ne csak hozzátartozó, hanem más is lehessen ápolási díjra jogosult gondozó, pl. azok a gyermekvédelmi nevelőszülők, akik a gyermekvédelmi rendszerből való kikerülése után is gondozzák gyermeküket.*

*Az államtitkárság kifejtette, hogy számukra is fontos az ápolást végzők megbecsülése, tudják, hogy ezen a területen van teendő, amit értékelünk. Az eddig kapott válaszokból ugyanakkor az derül ki, hogy jelentősebb emelést a kormány egyelőre nem tervez. Biztató, hogy vizsgálják annak a lehetőségét, hogy az ápolást végzők szükség esetén jogosultak lehessenek a megváltozott munkaképességű személyek ellátásaira és álláskeresői támogatásra. A MEOSZ mindenesetre a továbbiakban is kiemelten foglalkozik a kérdéssel és tovább lobbizik az ápolási díj emeléséért, az érintettek helyzetének javításáért –fogalmazott Kovács Ágnes.*

Forrás: [www.meosz.hu](http://www.meosz.hu)



## Őszi mulatság

Egyesületünk többször rendezett már őszi mulatságot. Az eddigi rendezvények többek között a Kecskési Művelődési házba voltak megtartva. Idén az Algyői Levendula Hotelre esett a választás.

A mulatságra 2017. szeptember 28-án, került sor a késői délutáni órákban.

Jó döntés volt részünkről, mert igen kellemes kulturált környezetben tudtuk eltölteni azt a néhány vidám órát kedves ismerőseinkkel. Az Egyesület elnök asszonyának köszöntője után nagy meglepetésünkre az algyői polgármester is sok szeretettel köszöntötte az összegyűlt társaságot. Jó szórakozást kívánt az estéhez és biztosított arról, hogy máskor is szívesen látja vendégül egyesületünket Algyőn.

A vacsora elfogyasztása után kezdetét vette a felhőtlen táncmulatság.

Az egész estén a jó hangulatról, Soós István zenész gondoskodott, amit szeretnénk így utólag is megköszönni neki. A mulatságban mindenki a maga módján kivette a részét. Az embereknek szükségük van ilyen összejövetelekre, ahol kötetlenül elbeszélgethetnek, énekelhetnek, táncolhatnak egymással, elfeledve napi gondjaikat. A mulatság olyan jól sikerült, hogy ott helyben eldöntöttük, hogy ez folytatást kíván. A következő alkalom november 17-én, pénteken lesz megtartva, a helyszín változatlan.

2017. 10. 26.

Bodó Eszter



## Őszi mulatság 2.0

A nagy sikerre való tekintettel, immár másodjára rendeztünk vacsorával egybekötött egyesületi bulit az algyői Levendula Hotelben. Hargittai Edit, mint az est háziasszonya, miután köszöntötte a jelenlévőket, felkonferálta a közösségünkben most először fellépő énekest Kaszab Tamást, valamint édesapját, Kaszab Imrét, akik a talpalávalót szolgáltatták a mintegy 60 fős 'vendégseregnek'. Ezt követően, Edit bemutatta meglepetés vendégeinket, Vidovanyec Andrea fiatal tanítványait, Hajdú Henriettát és Tóth-Pósa Leventét, akik latin-amerikai táncokkal kápráztattak el bennünket. Minden egyes koreográfiát tapssal jutalmaztunk. A táncosok fellépése után felszolgálták a finom, ropogós, műfogsor pusztító vacsorát. Vacsora után, egy jó pörgős szám hatására, kezdetét vette a dínom-dánom. A számoktól függően roptuk párban vagy kört alkotva. A felfokozott hangulatban előtört az 'ereszd el a hajamat' érzés, és még én is ott kalimpáltam a mankóimmal a táncparketten. Akik esetleg nem táncoltak (voltak, de csak néhányan), azok önfeledten énekeltek. A buli végén a már hagyománnyá vált vonatozást is beiktattuk. Fekete Albertné (Mártika) csapott fel masinisztának, és a számmal ellentétben a vonat most mindenkit megvárt és felvett, ... sőt indult egy másik vonat is, az éppen névnapos, Gergő vezetésével. Féltém is, hogy összeütköznek és katasztrófa lesz a vége, de a forgalomirányítók a helyükön voltak. Összeségében, egy nagyon jó hangulatú, vidám, önfeledt estét tölthettünk el és egyértelmű volt, hogy ez folytatást kíván. A szervezőkön kívül köszönhetjük ezt énekeseinknek is, akik fergeteges hangulatot varázsoltak az estének. **Köszönjük!**

### *Tápai Lajos*



## Tolerancia nap Sándorfalván

2017. 11. 17-én, a Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesületének néhány tagja, munkatársa a sándorfalvi Pallavicini Sándor Általános Iskola tolerancianapjára kapott meghívást.

Az iskola főbejáratánál kedvesen fogadták a tanárok az egyesület képviselőit, majd az igazgató úr várt minket, és némi technikai megbeszélést követően érdeemben is megkezdődött a rendezvény.

A foglalkozásokon három nyolcadikos osztály vett részt. 3X45 percben, három helyszínen, forgószínpad jelleggel pillanthattak be a diákok a fogyatékkal élők életébe.

Az egyik teremben Kádár Bálintné és Bíró Ferencné mutatta be a hallássérültek életét, valamint a jelezés alapjait.

A másik teremben az ún. „vakszoba” kapott helyet, ahol Hargittai Edit vezényletével a fiataloknak bekötött szemmel kellett különféle tárgyakat felismerni, ezzel szemléltetve a látás hiányát.

Végül, de nem utolsó sorban a harmadik állomáson dr. Szabó Tamás Zoltán az egyesület vak munkatársa a látássérültek életéről, eszközeiről, nehézségeiről mesélt a jelenlévőknek.

Mindhárom helyszínen friss kávé, ásványvíz, pogácsa, várta az iskola vendégeit.

Az órák után a tanárok és vendégeik jó hangulatban vettek búcsút egymástól. Megállapodtak abban, hogy hamarosan találkoznak egy újabb hasonló rendezvény keretei között.



## Beszámoló az egyesületi klubéletről

**2017. 10. 02.**

### Éltető, gyógyító őszi zöldségek

A hónap első hétfői összejövetelén Hargittai Edit az őszi vitamin pótlásról mondott néhány szót.

Mesélt az alma, körte, szőlő, paradicsom emberi szervezetre gyakorolt jótékony hatásairól.

A résztvevők a felsoroltakat meg is kóstolhatták.

**2017. 10. 09.**

### Alma

#### "Minden nap egy alma, az orvost távol tartja!"

Ezzel a bölcsességgel indult a hónap második hétfői összejövetele, melyen Hargittai Edit és Ördögné Benyhe Mária az alma jótékony hatásairól mesélt.

A jelenlévők megkóstolhatták az almalekváros - diós - mazsolás szendvicseket és finom mentateát fogyaszthattak hozzá.

**2017. 10. 16.**

### Forráskúti élménybeszámoló

2017. 10. 14.-én az egyesület néhány tagja a Mozgáskorlátozottak Csongrád Megyei Egyesületének forráskúti csoportja által rendezett, jótékonyági bálon vett részt.

Tapodi Istvánné mesélt a vacsoráról, a kiszolgálásról, valamint a remek hangulatról, és a tomboláról.

A befolyt összeg, a forráskúti csoport karácsonyi ünnepségéhez nyújt jelentős segítséget.

**2017. 10. 30.**

### Lelki mérgeink

A hónap utolsó hétfői foglalkozásán, Ördögné Benyhe Mária vezetésével felsorolták és elemezték azon negatív tulajdonságokat, viselkedésmintákat amelyek akár meg is betegíthetik az embereket.

Minden jelenlévő, egy-egy témához kapcsolódó történettel színesítette a foglalkozást.

2017. 11. 06.

### **Az immunrendszer erősítése gyógyteákkal**

Ördögné Benyhe Mária bevezetesként, mondott néhány szót az immunrendszer működéséről.

A folytatásban mesélt arról, hogy milyen vitaminokkal, gyógyteákkal lehet javítani az immunrendszer ellenállóképességét (zöldtea, csipkebogyó tea, hársfa tea, C-vitamin, bodza, kakukkfű stb.)

2017. 11. 13.

### **A csicsóka egészségre gyakorolt hatása.**

Ezen a foglalkozáson a klubtagok Ördögné Benyhe Mária tolmácsolásában a csicsóka jótékony hatásairól hallhattak.

Szemléltető jelleggel hozott, földből kiásott csicsóka gumókat, valamint megkóstolhatták a sült csicsókát is.

Gyógyhatásai közül említésre került, hogy jó hatással van a cukorbetegék étkezésére.

2017. 11. 20.

### **Élménybeszámoló az algyői táncmulatságról.**

2017. 11. 17-én, az egyesület Algyón a Levendula Hotelben vacsorával egybekötött zenés táncmulatságot szervezett.

Tapodi Istvánné Rózsika vezetésével, e délelőttön beszámolót tartottak.

Szó esett a fantasztikus vacsoráról, a remek kiszolgálásról és a minőségi zenéről.

2017. 11. 27.

### **Beszámoló az a Magyar Élelmiszerbank Egyesület hétvégi jótékonyági élelmiszer gyűjtéséről**

Hargittai Edit és Ördögné Benyhe Mária vezetésével és a klubtagok részvételével 2017. november 24-25-26-án, a Makkosházi körüti Tescóban, tartós élelmiszert gyűjtöttek.

Tapodi Istvánné Rózsika és férje a hónap utolsó hétfő délelőttjén, mesélt ezzel kapcsolatos élményeiről, tapasztalatairól, és az emberek hozzáállásáról.

## Szerdai teadélelőttök a Csongrádin

**2017. 10. 04.**

### Korom István természetgyógyász előadása

A hónap első szerdáján Korom István természetgyógyász látogatta meg az egyesület tagságát.

Az összejövetel témája, a víz emberi szervezetre gyakorolt jótékony hatása.

Saját tapasztalatait osztotta meg a jelenlévőkkel, akik érdeklődve hallgatták az előadást és a végén feltehettek kérdéseiket a témával kapcsolatban.

A foglalkozás végén a tagság ígéretet kapott az előadótól, hogy máskor is ellátogat a klubba.

**2017. 10. 11.**

### "Pörkölt nap"

A tagság nagy öröme, a klub vezetői ezen a szerdán rendezték meg a kisebb lakodalomnak is beillő összejövetelt.

Tapodi István és neje Rózsika marhapörköltet, Rajnainé Nyári Zsuzsanna csirkepörköltet készítet.

Többen hoztak különféle süteményeket, savanyúságot, ezzel teljessé téve a kulináris élményt.

Az összejövetel élénk beszélgetéssel, nótázással, jó hangulatban telt.

**2017. 10. 18.**

### Takarékossági világnap.

Ezen a foglalkozáson Hargittai Edit, a takarékosági világnapról osztott meg néhány gondolatot a jelenlévőkkel.

Mesélt a történetéről, különféle megtakarítási módszerekről, pl. önkéntes nyugdíjpénztár életbiztosítás stb.

Élénk vita alakult ki a mai megtakarítási módszerek korlátairól.

A folytatásban kvízkérdésekre válaszolhattak a résztvevők, köszönet érte Bodó Eszternek és Rajnai Károlynénak.

**2017. 10. 25.**

### Halottak napja

A hónap utolsó szerdáján a klubtagok, a közeledő halottak napja alkalmából gyertyát gyújtottak és megosztották gondolataikat a témában.

A délelőtt második felében Sántáné Kurunczi Mária olvasta fel két novelláját a témához kapcsolódva.

**2017. 11. 08.**

### **Pizzanap**

A hónap első szerdáján a klubvezetők úgy határoztak, hogy pizzanapot tartanak.

Ördögné Benyhe Mária előző este elkészítette a pizzatésztát, majd a klubban megrakták minden földi jóval.

A tagok körében népszerű volt a kezdeményezés, remélhetőleg a folytatás nem sokáig várat magára.

**2017. 11. 15.**

### **Korom István természetgyógyász előadása**

A tagság nagy örömeire ezen a szerdán ismét ellátogatott Korom István, aki a légzésről és annak fontosságáról mesélt a jelenlévőknek. Többféle légzőgyakorlatot mutatott be az érdeklődőknek, valamint elmondta hogyan javíthatja az élet minőséget a megfelelő légzés, a széndioxid és az oxigén egyensúlya.

**2017. 11. 22.**

### **Dr. Bogoly József Ágoston irodalomtörténész előadása.**

Őszi hangulatok és életrészek az irodalomban.

Ezen a délelőttön bevezető beszélgetés után a meghívott vendég felolvasta saját írását, amelyben kiemelte az ősszel kapcsolatos érzéseit, melyek saját meglátása szerint nemcsak lehangolóak, hanem akár felemelőek is lehetnek.

Beszélt a gyermekkor, a szülői háttér lélekerősítő hatásairól, valamint az elmúlás elfogadásáról.

**2017. 11.29.**

### **Kvíz délelőtt**

Az eseménydús hónap utolsó klubfoglalkozásán ismét a méltán népszerű kvízkérdésekre válaszolhattak a jelenlévők.

Ahogy már megszokhatták Bodó Eszter állította össze a kérdéseket, és Rajnai Károlyné olvasta fel őket.

A délelőtt második fele, jóhangulatú beszélgetés, valamint tea, kávé fogyasztásának jegyében telt.

---

## SZMA Ifjúsági Csoportja **Hogyan tudok segíteni** Önismereti és személyiség fejlesztő tréning

### **2017. 10. 05.**

Az első foglalkozást Kovácsné Vadászi Erika tartotta.

A jelenlévők önismereti tesztet töltöttek ki, szituációs játékokat játszhattak valamint egy ún. "Én" verset alkothattak.

A foglalkozás végén az előadó és a jelenlévők kiértékeltek a kitöltött tesztek, valamint felolvasták az általuk írt verseket.

### **2017. 10. 12.**

Ifjúsági tagozat számára rendezett második összejövetel témája a rokkantsági és rehabilitációs ellátás valamint a rokkantsági járadék volt.

Meghívott vendég a Csongrád Megyei Kormányhivatal munkatársa, Baloghné Czírok Anikó volt, aki teljes képet vázolt fel a fentebb felsorolt ellátási formákról.

A jelenlévők kérdéseire szakszerűen válaszolt.

### **2017. 10. 19.**

A hónap harmadik csütörtökén ismét Kovácsné Vadászi Erika látogatott el az ifjúsági tagozathoz.

Hosszasan mesélt az önismeretről, annak lényegéről, jelentőségéről.

Több feladatot oldhattak meg a jelenlévők, pl. 4 szín teszt és egyéb szituációs gyakorlatok.

Mesélt az előbb említett teszt lényegéről, létrejöttéről és honosításáról.

### **2017. 10. 26.**

Guruló műhely és támogató szolgálat bemutatása.

Az összejövetel első felében Fekete Gábor látogatott el a klubba, a Guruló műhely képviselőjében.

Beszélt a mozgássérültek segédeszközeiről, különös figyelmet fordítva a segédeszközök szervizelésére, kölcsönzésére, az ellátottságra és az igénylés menetére.

A folytatásban Gémes Szabina mondott néhány szót a támogató szolgálatáról.

Mesélt arról, hogy milyen szolgáltatásokat lehet igénybe venni (szállító szolgálat, személyi segítő szolgálat)

Szó esett még arról is hogyan lehet igénybe venni ezeket a szolgáltatásokat, milyen feltételek, iratok szükségesek.

# boccia

## Gyermek és Ifjúsági bajnokság

**Időpontok:**

**2017. december 8.**

**2018. január 26.**

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

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

## Pécsett, a Gandhiban rendezték meg a Boccia Magyar Kupát

November 11-12-én rendezték meg a pécsi Gandhi sportcsarnokban a Boccia Magyar Kupát. Külön értéket képvisel a pécsi boccia-verseny, amely évek óta biztos pont a hazai versenynaptárban és a sportág kiemelkedő hazai sporteseménye.

A fogyatékos emberek a sport segítségével bebizonyíthatják, hogy ugyanolyan csúcsteljesítményekre képesek, mint ép embertársaik, ugyanolyan jól esik este leugrani nekik is kosarazni, bocciázni, asztaliteniszezni, vagy röplabdázni, mint ép társaiknak. A boccia egy olyan tevékenység, amelyhez a súlyosan mozgáskorlátozott emberek által is elsajátítható magas szintű képességekre van szükség. A boccia a tudás, a képesség és a stratégia játéka.

Az egyesület színeiben három versenyzőnk, Kovács Katalin, Hegedűs László, Gilicze Zsolt indult. Mindhárman kategóriájukban az első helyen végeztek. **Gratulálunk nekik!**



## PORTRÉ

Portrészorozatunk következő fejezetében Fekete Gáborral beszélgetek, akit a Guruló műhelyből ismer a tagság.

### ***Mikor és hol születél? Mesélj gyermekkorodról, tanulmányaidról.***

1980. 06. 17-én, születtem Békéscsabán. Kisebb-nagyobb betegségekkel születtem.

'Hét évesen már meg is tanultam beszélni és járni' a Pető intézet és a családom segítségével.

### ***Hogyan kerültél kapcsolatba mozgássérültekkel?***

Szinte egész életemet a mozgássérültek között éltem. 1989-ben, mikor Szegedre költöztünk alakult ki, a mozgásában akadályozott emberekkel a kapcsolatom. Édesanyám megalakította az SZMA Egyesületet. Az egyesület és a magánélet nálunk soha nem vált ketté. Már a nyári munkáimat is Poczik Gábornál (Perdix kft) töltöttem, ahol épekkel és sérültekkel dolgoztam együtt. Ezt a munkát iskolai időszakban is folytattam.

### ***Mi inspirált arra hogy segédeszközök javításával foglalkozz?***

Hobbim a gépészet és a számítástechnika volt. Ebben az irányban folytattam tovább a tanulmányaimat. Végzettségeim: számítógépkézelő és programozó, esztergályos, nc cnc gépkézelő, PLC programozó, gépipari mérnök asszisztens.

### ***Hogyan kerültél a Guruló műhelyhez?***

Támogató eszközök kifejezést jobban szeretem, de a kérdésre válaszolva, már tanulmányai során sokszor javítottam támogató eszközöket. A nemzetközi fogyatékosok hetén találkoztam Kogon Mihály úrral, aki, egy támogató eszközöket javító műhely létrehozásán dolgozott. Szerencsére sikerült vele jó kapcsolatot kialakítani és már a TÁMOP projekt elejétől kezdve együtt dolgoztunk, amit később egy újabb projekt a támogató eszközök kölcsönzése követett, amit most is végzünk.



### ***Milyennek látod a hazai mozgássérültek segédeszköz ellátottságát?***

A hazai támogató eszközök ellátását nagyon rossznak látom sajnos a magyar rendszer nagyon rossz irányból közelíti meg a helyzetet. Sokszor nem a megfelelő eszközt kapják a rászorulóok. Ez a kihordási idős rendszer pedig egyszerűen nevetséges.

### ***Miben jobb a külföldi mozgáskorlátozottak segédeszköz ellátottsága?***

Volt szerencsém több ország támogató eszközöket elosztó rendszerét tanulmányozni és a dán rendszert több alkalommal megfigyelni. Sokkal hatékonyabb az ellátás és a megfelelő eszközökkel, így sokkal könnyebben tudják integrálni a megváltozott munkaképességű embereket.

### ***Milyen változásokat eszközölnél, ha tehetnéd?***

A jelenlegi támogató eszközöket ellátó rendszert alakítanám át olyan rendszeré, ami emberközpontú, azaz mindenkinek annyi és olyan segédeszközt biztosítanék, amennyire, és amelyre igazán szüksége van, majd amikor már nem használja az eszközt, az visszakerülne a rendszerbe, ami fertőtlenítés, javítás, vagy átalakítás után kerülhetne a következő személyhez.

### ***Mivel töltöd szabadidőd?***

Most a szabad időmet a családommal töltöm. Sok energiámat leköti a három kisfiam.

Köszönöm a beszélgetést.



**Decemberi programok a Csongrádi sugárúti klubhelyiségünkben**

**HÉTFŐ**

**December 04.** Karácsonyi szokások,  
Európában

**December 11.** Karácsonyi ételek

**December 18.** Versek, énekek, felolvasás

**SZERDA**

**December 06.** Mikulás ünnep

**December 13.** Luca nap

(Luca pogácsa, Luca búza, előadás)

**December 20.** Karácsony ünneplés

**A hónap minden napján karácsonyi börze:  
saját alkotások, kedvességek vására.**

Szeretettel meghívjuk Önt és Kedves Családját  
a

**2017. december 15-én, (pénteken)**

**15 órakor kezdődő**

**KARÁCSONYI ÜNNEPSÉGÜNKRE**

A rendezvényt,  
a Kecskési Művelődési Házban,  
Szeged, Újvidéki u. 4 alatt tartjuk

Ezúton is szeretne az Egyesület vezetősége  
ÁLLDOTT ÜNNEPEKET kívánni azon kedves  
Tagtársainknak, akik nem tudnak eljönni az ünnepségre.



## Bodó Eszter kultúrtörténeti előadásai

*Szeged, Csongrádi sgt. 76*

2018. január

január 5. (péntek) Korda György táncdalénekes

január 12. (péntek) Csákányi László színész

január 19. (péntek) Nagy György szerkesztő, riporter

január 26. (péntek) Deák Ferenc „A haza bölcse” Igazságügyi miniszter

2018. február

február 2. (péntek) Huszka Jenő operett zeneszerző

február 9. (péntek) Gábor Dénes, Nobel-díjas magyar fizikus, gépészmérnök, villamosmérnök

február 16. (péntek) Wass Albert erdélyi magyar író és költő

február 23. (péntek) Kazal László színész



**Hétfői klubdélelőttök januári programjai**

*Szeged, Csongrádi sgt. 76*

*10:00 óra*

**Önismeret és egészség**

Január 08. Egészségügy helyzete a világban 1.  
(interaktív sorozat)

Január 15. Önismeret és egészség

Január 22. Vérnyomásmérés szakértő  
magyarázattal

Január 28. Pedikűr otthon szakember  
bemutatójával

**Szerdai teadélelőttök januári programjai**

*Szeged, Csongrádi sgt. 76*

*10:00 óra*

Január 03. Élménybeszámoló az Ünnepekről

Január 10. dr. Bogoly Ágoston az Újévről

Január 17. Pótszilveszter

Január 24. Korom István előadása

Január 31. 2018-as horoszkóp és kvíz

## Makray Fogyatékkal Élő Gyerekek Nappali Intézményének dolgos hétköznapijai!

Szeptemberi hónapban tartottuk meg családi napunkat, ahol a szív világnapja alkalmából közösen készítettünk tűnemezes, szív-mintás papírzsepkendő tartót. Nagyon jól érezték magukat a szüleikkel együtt a gyerekek.

Hónap közepén ellátogattunk a Borostyán Birtokra lovagolni. Ahol is a természet csendjében lovagoltunk, élveztük a szép tájat és állatokkal is ismerkedhetünk.

A Fővárosi Állatkertben is voltunk szeptemberben. Kis csapatunk vonattal korán felért Pestre, majd tömegközlekedéssel az állatkertbe. Itt sok-sok állatot megnéztünk és a meglepetés fellépővel is személyesen találkoztunk, aki Szandi volt.

Októberi hónapban rendeztük meg kedvenc programunkat, a kutyaterápiát. Heron nagyon izgalmas és nehéz feladatokat is képes megtenni. Voltak kimondottan ügyességi feladatok is, amiken sokat nevtünk

Októberben, az Alsóvárosi Tájházban is látogatást tettünk, ahol kukoricás süteményt sütöttünk, majd termés képet készítettünk. Kuklik Melinda az Alsóváros Tájház foglalkozás vezetője, nagyon kedves és figyelmes velünk. Sok népi hagyományt ismertünk meg általa.

November 16-án, a tolerancia világnapja alkalmából vendégünk volt a **Szabad Waldorf Általános Iskola és Gimnázium** 12. osztálya. Közösen találtunk ki egy mesét, megadott szavakból. Majd készítettünk egy karácsonyfát, papírból. A tornateremben bocciáztunk is. Búcsúzóul elénekeltük egy dalt, melynek végén megfogtuk egymás kezét, és megállapodtunk, hogy a mi barátságunk örökké fog tartani.

November 24.-én voltunk Boccia bajnokságon, ahol a Waltner Károly Intézmény és a Szegedi Kistérség Többcélú Társulás Fogyatékosok Nappali Intézményének fiataljai versenyeztek. Nagy küzdelem után, pár pont eltéréssel, de a FONI - sok lettek az elsők. Mi a 2. helyezést értük el, aminek nagyon örültünk.

## Versajánló

### Tóthárpád Ferenc: Örökségem maradandó

Csillag vagyok éber éjen,  
a mennyboltot is elérem.  
Az a kis pont, ott, én vagyok!  
Az, amelyik mindig ragyog!

Király vagyok: napkeleti,  
ki a csillagot követi.  
Két zsebemben tömjént viszek,  
s a csodában hiszek, hiszek!

Istállóban jászol vagyok...  
Bekopognak jó pásztorok.  
Szalma-ölem reményt ringat,  
tömjén lengi álmainkat.

Csengő vagyok fenyőágon.  
Csilingelő fenyőfákon  
gyertyafényes örömtüzek  
dicsérik a drága Szület...

Ember vagyok! És halandó!  
Örökségem - maradandó!  
S hagyatékom: többek között,  
a mulandó és az örök.



## Decemberi programajánló

Szegedi Karácsonyi Hetek, a Széchenyi, a Dóm és a Dugonics téren 2017.  
november 24 - től december 24 - ig!

**Helyszínek és állandó programok:**

**Programok a DÓM TÉREN:**

**JÉG-VARÁZS - láncfűrészes jégsozobrász látványshow**

**2017. november 24, péntek**

18:00 – 19:00 jégfaragó verseny

19:00 – 20:00 jégsozobrász látvány show

**2017. november 25, szombat**

16:00 – 18:00 jégsozobrász workshop

18:00 – 19:00 jégfaragó verseny

19:00 – 20:00 jégsozobrász látvány show

**2017. november 25., szombat 16.00 óra**

**INTERAKTÍV MESEVETÍTÉS BARTOS ERIKÁVAL A BOGYÓ ÉS BABÓCA MESE SZERZŐJÉVEL**

**FÉNYFESTÉS**

2017. december 2., szombat 18.00 óra

2017. december 16., szombat 18.00 óra

**TÁNCHÁZAK A ROZSDAMARÓ ZENEKARRAL**

2017. december 1., péntek 18.00 óra

2017. december 15. péntek 18.00 óra

**ZENÉS PROGRAMOK**

2017. december 2., szombat 17.00 óra

Csipkebogó Citera- és Énekegyüttes Sándorfalva

2017. december 16., szombat 17.00 óra

A Sándorfalvi Térségi Alapfokú Művészeti Iskola karácsonyi műsora

**ADVENTI CSOKIMANUFAKTÚRA:**

2017. december 8., péntek

16:00 – 17:00 Csokoládé Bemutató és Workshop, téma: bonbon és trüffel készítés otthon

17:00 – 18:00 Csokoládé Ízfelismerő Verseny, csokis nyereményekkel

2017. december 9., szombat

18:00 – 19:00 Csokoládé Bemutató és Workshop, téma: bonbon és trüffel készítés otthon

19:00 – 20:00 Csokoládé Ízfelismerő Verseny, csokis nyereményekkel

**ÁLLANDÓ PROGRAMJAINK:**

**MESÉS KASTÉLY:**

**BOGYÓ ÉS BABÓCA** kiállítás

2017. november 24-december 24.

Bogyó és Babóca filmvetítés (hétköznap 17.00-20.00, hétvégén 9.00-11.00 és 15.00-20.00)

Foglalkoztatók: színezés, kirakós játék, memória játék

**SZALMALABIRINTUS**

2017. november 24-december 24.

**ADVENTI GYERTYAGYÚJTÁS**

2017. december 3. vasárnap 17.00 óra

Gyertyagyújtók: Dr Botka László Szeged város polgármestere, Kondé Lajos püspöki helynök

Közreműködik: Szegedi Nemzeti Színház szólistáinak énekegyüttese

2017. december 10. vasárnap 17.00 óra

Gyertyagyújtók: Dr. Szabó Gábor Szegedi Tudományegyetem rektora, Juhász András református lelkész

2017. december 17. 17.00 óra

Gyertyagyújtók: Szabó Sándor Szeged országgyűlési képviselő, Joób István Hitgyülekezete vezető lelkésze

Közreműködik:

2017. december 24. 23.00 óra

Gyertyagyújtók: Belvárosi Plébánia, Szeged

## **Széchenyi Téri Karácsonyi Hetek**

- Szegedi Téli Játékok - virtuális téli sport - bajnokság, egy gigantikus LED falon
- Karácsonyi Angyalvár
- Szegedi Mézeskalács Készítő Verseny
- Szeged Gigantikus Építőköckái
- mennyei forralt bor különlegességek

**a Dugonics Téren karácsonyi lacikonyha, melegedő és forralt borozó üzemel  
2017. november 24 - től december 24. között.**



## *Egészségmegőrzés a téli hónapokban*

A tél beálltával lehangoltan tapasztaljuk, hogy ködös, nyirkos reggelekre ébredünk, a Napot ólomszürke felhők takarják, hideg, szeles, csapadékos idők köszöntenek be. Ilyen reggeleken „semmi kedvem sincs felkelni” hangulat lesz rajtunk úrrá.

A nyár folyamán feltöltött energiakészleteink kezdenek kimerülni. Szervezetünket próbára teszik a baktériumok, vírusok sorozatos támadásai. Egy jól működő immunrendszer képes ugyan ellenállni vagy felvenni a harcot a kórokozókkal szemben, de ez a küzdelem felemészti szervezetünk tartalékenergiáját, és egyre nehezebben tud ellenállni. Szükséges hát, hogy tegyünk valamit védekező rendszerünk támogatása érdekében, hogy egészségünket megőrizhessük.

**Ezt segítik elő az alábbi lehetőségek:**

**A megfelelő táplálkozás.** Használjunk a főzéshez az évszaknak megfelelő, környezetünkben előállított alapanyagokat! Készítsük el kíméletes eljárással pl. párolva, ne főzzük „agyon” ételeinket! Ízesítsünk gazdagon a rendelkezésünkre álló gyógyhatású fűszernövényekkel, melyek egyben segítik emésztésünket mint pl. a kömény. Fertőtlenítő-, féregűző hatású gyógynövény a kakukkfű, köhögéscsillapító a majoránna, étvágyjavító az oregánó, melyet a „boldogság fűszerének” is neveznek. Óvatosan sózzunk, mellőzzük a cukrozott ételeket, italokat! Fogyasszunk kevesebb húst, több zöldséget, gyümölcsöt! Zsírok, iparilag előállított olajok helyett hidegen sajtolt növényi olajokat pl. olíva-, tökmag-, lenmag-, repce-, napraforgó olajat! Nassoljunk ásványi anyagokban gazdag olajos magvakat sütemény helyett! Részesítsük előnybe a teljes kiőrlésű lisztből készült pékárukat! Együnk többször keveset! És igyunk eleget! Napi 2 liter folyadékfogyasztásunk legyen meg víz, tea formájában!

- **A bélflóra regenerálása.** Immunrendszerünk befolyásos hányada a bélrendszerhez, és a belek falában elhelyezkedő nyirokképletekhez kötött. Feladatát csak akkor képes ellátni, ha a bélflórát alkotó baktériumok megfelelő mennyiségben és összetételben vannak jelen. Természetes módja az egészséges bélflóra fenntartásának pl. a tejsavas erjesztéssel készült savanyú káposzta rendszeres fogyasztása lenne, mely egyidejűleg C-vitaminnal is ellátna bennünket. Tapasztalataim szerint visszatérő betegségek esetén azonban ki kell egészíteni probiotikumok fogyasztásával is.

- **Vitaminok, multivitaminok fogyasztása.** A C-vitamin, a D-vitamin, a multivitaminok, ásványi anyagok is hatékonyan támogatják az immunrendszerünket.
  - **Gyógyteák, gyógynövénykivonatok fogyasztása.** Szóba jöhetnek az alábbiak: kamilla, mályva, kasvirág, bodza, hársfa, csalán, la pacho tea. Önmagukban vagy teakeverékek formájában „igazi” mézzel ízesítve. Köztudott, hogy a méz sok értékes vitamint, ásvány anyagot tartalmaz. Ezek a hasznos anyagok azonban hőre érzékenyek, ezért csak langyosra hűtött teába keverjük bele! A patikákban kaphatóak a különböző problémákra összeállított keverékek, de összeállíthatunk mi magunk is. Fontos szabály, hogy 3 hétnél tovább ne fogyasszunk gyógyteát!  
Hasznos lehet még a macskakarom kivonat, méhpempő fogyasztása.
  - **Aromaolajok alkalmazása.** Használhatjuk párologtatóba cseppentve levegő fertőtlenítésére eukaliptuszt, a borsmentát, fürdővízbe az erdeifenyőt, hangulatjavítóként a levendulát, a rózsát, az inhalálás hatékonyságát fokozhatjuk kamillával. Ne essünk túlzásokba használatuk során! Néhány csepp bőven elegendő! Vegyük figyelembe egyéni érzékenységünket, mert egyes illóolajok allergiás reakciókat válthatnak ki! 3 év alatti gyermekek nagyon érzékenyen reagálhatnak, legyenek óvatosak az illóolajok alkalmazásával!
  - **Testmozgás.** A fizikai igénybevétel fokozza a vérkeringésünket, erőnlétünket. Köztudott, hogy a mozgás során endorfinok-boldogsághormonok- szabadulnak fel, emiatt lehangolt állapotok elűzésére is kiválóan alkalmas.
  - **Váltófürdő alkalmazása.** Lényege a test bizonyos részeit, meghatározott sorrendben rövid ideig hideg, majd hosszabb ideig meleg vízzel tusoljuk le
  - **Szabad levegőn való tartózkodás.** Használjuk ki a tél adta örömei lehetőségeit! Sielés, korcsolyázás, hógolyózás, szánkózás stb.
  - **Ellazulás, feszültségoldás.** Fogyasszunk levendula-, orbáncfű-, citromfű teát, vagy párologtassuk ezeket illóolajok formájában aroma mécsesben. Használhatunk ezenkívül személyre szólóan összeállított Bach-virág cseppeket, tarthatunk Mg- és B-vitamin kúrát.
- Megfelelő pihenés.** Biológiai óránk arra hangolt, hogy este, éjszaka „futtassa le” regeneráló programjait. Járuljunk hozzá megfelelő mennyiségű és minőségű alvással!

## *Öt különleges forró ital a legnagyobb hidegben*

A didergő téli időszak legfontosabb kiegészítői a forró fürdők mellett a forró italok. Próbáljon ki valami újat! Mit szólna, mondjuk egy vaníliás mandulás bombához vagy egy forró fahéjas almaléhoz? Mutatunk öt új forró ital receptet, amelyek nemcsak felmelegítenek, de egészségünket is szolgálják.

### **Forró limonádé**

Az immunrendszert erősítő, rendkívüli vitamin tartalmú fűszeres italt nagyon könnyen elkészíthetjük. Nem kell hozzá más, mint egy-másfél csészényi forró víz, egy fél citrom leve, egy kávéskanál kurkuma, egy csipetnyi chilli por vagy cayenne, egy kevés só és nádcukor. Ha mindez megvan, nincs is más dolgunk, mint jól összekeverni őket és jó melegen elfogyasztani. A recept Indiából származik és a kurkumának köszönhetően nagyon hatékony gyulladáscsökkentő és remek antioxidáns, a chili gyorsítja az emésztést, míg a meleg víz és citrom kombinációja segít eltávolítani méreganyagokat.

### **Forró fahéjas almalé vagy cider**

Ehhez az italhoz nincs másra szükségünk, mint - ízlés szerint – egy csésze almalére vagy ciderre, amit felmelegítünk. Ebbe kell beletennünk egy fahéj rudacskát és már ihatjuk is. Az almalé és az alma cider is sok C-vitamint és vasat tartalmaz, ráadásul sok benne az oldható pektin, amely segíthet csökkenteni a koleszterinszintet. A C-vitamin szükséges a szövetek karbantartásához, de támogatja a mellékvesék és az immunrendszer működését is. A fahéj az emésztésen túl a vércukor szinten tartásában is segít.

### **Forró gyömbéres tea**

Ehhez a megfázás kezelésére is kiválóan alkalmas italhoz nem kell más, mint 3 dkg vékonyra szeletelt gyömbér és forró víz. A gyömbért ne a lobogó vízbe helyezzük, hanem hagyjuk egy fél percig hűlni. Ízesíthetjük mézzel, de akár gyümölcssel is. A gyömbér sok más remek tulajdonsága mellett gyógyítja a köhögést és pusztítja a baktériumokat.

### **Kurkumás forró tej**

Ezt az italt készíthetjük hagyományos tehéntejből, de mandula, rizs vagy kókusztejből is hasonlóan finom, sőt keverhetjük is őket. Két és fél csészényi tejhez egy evőkanál mézet, egy teáskanál kurkumát, egy fél teáskanál gyömbért, egy leheletnyi fahéjat és borsot valamint fél teáskanál vanília kivonatot kell adnunk. Ha minden megvan, tegyük a turmixgépbe, jól keverjük össze, majd alacsony lángon melegítsük meg. A sima kurkuma teánál jóval krémesebb italt kapunk, amely csökkenti a gyulladást, jó hatással van az ízületi fájdalmakra és többek szerint fokozza a kreativitást is.

### **Vaníliás mandulás bomba**

Laktóz érzékenyek számára is kiváló csemege és hatékony téli melegítő a mandulatejből és vanília kivonatból készülő forró ital. A két fő hozzávalóhoz egy kis kurkumát, szerecsendiót, cayenne borsot és gyömbért kell adnunk. Mindezeket egy magas falú tálban csak össze kell kevernünk egy habverővel és már kész is. Aki ezt issza, még a legfagyosabb időben is percek alatt átmelegszik, ráadásul a szerecsendió még a vércukor szintet is segít egyensúlyban tartani.

## RECEPTÁR

### Savanyú káposztán sült oldalas recept

#### Elkészítése:

Az olajat összekeverjük a fokhagymával és a fűszerkeverékkel, majd beletesszük a húst és jól átforgatjuk az egészet.

A savanyúkáposztát, ha nagyon intenzív átmoszuk és egy edénybe téve az olajjal és a vízzel kb 10-12 percig fedő alatt pároljuk.

A süttőt előmelegítjük 200 fokra.

Egy tepsit vagy tűzálló tálat vékonyan kikenünk olajjal, beletesszük a forró, lédús káposztát, egyenletesen elrendezzük, majd sorban, kissé belenyomkodva ráhelyezzük az oldalasokat, lefedjük alufóliával és betesszük a sütőbe 90 percre.

Mozgatni, forgatni nem kell! Leégni nem fog, mert azon a folyadékon fő, amit menet közben a hús enged!

Másfél óra múlva levesszük a fóliát és addig sütjük tovább, amíg a húsok egy picit megpirulnak, ez nagyjából 20-22 perc.

Kicsit pihentetjük, majd friss kenyérrel tálaljuk.

Jó étvágyat kívánok!

#### Hozzávalók:

Húshoz:

- 12 szelet oldalas
- 1 tasak magyaros fűszerkeverék
- 1 tk zúzott fokhagyma
- 1-2 ek étolaj

Továbbá:

- 1 kg savanyú káposzta
- 3 ek étolaj
- 1 dl víz



## RECEPTTÁR

### **Tepsis narancsos kacsá vele sült krumplival recept**

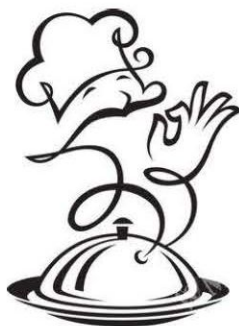
#### **A recept hozzávalói**

- 1 db egész kacsá szétbontva (szárny nélkül)
- 2 kiskanál borókabogyó
- 8 gerezd fokhagyma
- 2 db narancs héja (zöldséghámozóval lehántva)
- 1 evőkanál barna cukor
- 0.8 dl portói bor
- 10 db babérlevél
- 1 kg újbungonya
- só, bors

A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. A kacsát a borókabogyóval, a hámozatlan, enyhén összetört fokhagymával, a narancshéjjal, a cukorral, a portóival és a babérlevelekkel együtt egy tálba helyezzük, és lefedve 1 órára a hűtőbe tesszük.



A félbevágott újkrumplikat egy tepsibe rendezzük, a kacsát bőrével lefelé a tetejére fektetjük és meglocsoljuk a marináddal. Sózzuk, borsozzuk, 25-30 percig sütjük, majd a kacsát megfordítjuk, és további 25-30 perc alatt készre sütjük.



## RECEPTÁR

### Ünnepi linzer recept

#### A recept hozzávalói

- 30 dkg liszt
- 1 csipet só
- 10 dkg porcukor
- 1 tasak vaníliás cukor
- 1 kávéskanál sütőpor
- 0.5 db citrom reszelt héja
- 20 dkg vaj vagy margarin
- 1 db tojás sárgája
- baracklekvár a töltéshez



#### Elkészítés

A lisztet elkeverjük a sóval, porcukorral, sütőporral, majd hozzáadjuk a citrom reszelt héját, a tojás sárgáját, a vajat/margarint.

Jól összedolgozzuk.

Lisztezett felületen kb. 4 mm vastagra elnyújtjuk.

Egy közepes méretű, hullámos szélű szaggatóval kiszúrjuk.

Minden második közepébe egy kicsi fenyő formájú kiszúróval mélyedést készítünk.

Sütőpapírral bélelt tepsibe sorakoztatjuk.

Előmelegített sütőben 180 fokon hőlégkeveréssel 8 perc alatt megsütjük.

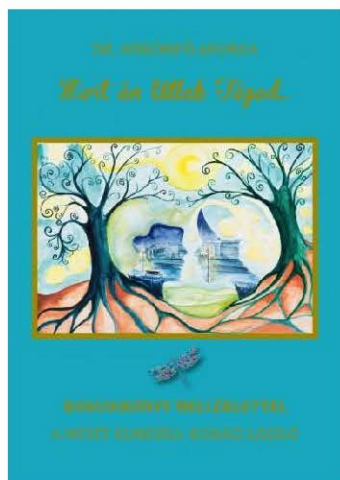
Hagyjuk teljesen kihűlni.

Sárgabaracklekvárral összeragasztunk egy teli és egy lyukas linzert.

Porcukorral meghintve kínáljuk.

## Könyvajánló

### **Mert én látlak Téged... - Hangskönyv melléklettel**



**Dr. Hörömpő Andrea, Kisházi László**

Egy csodálatos mese felnőtteknek az előző életéről, a lélektársakról, a hűségéről, a feltétel nélküli szeretetről, az élet lényegéről, az időről, a kérdésekről és a válaszokról.

Egy különleges történet a Szeretet titkának őrzőiről, a választásokról, a hitről, a bizalomról, az újrakezdésről, és a szerelem erejéről, mely próbára tétetik oly sok életem át, de lehetőséget

kap a feltámadásra újra és újra és újra.

A Mert én látlak Téged... a harmadik könyvem, amely akár A találkozás, ami elrendeltetett folytatása is lehetne, különleges módon nyitja a szívet és teljesíti ki a lelket. Gyönyörű illusztrációkkal és hangskönyv melléklettel született meg, amelyben kifejezésre jut a Szó, a Kép és a Hang Egysége. Ez a három energia a Teljesség érintése. Talán csak egy pillanatra, talán egy napra, talán időtlen időkig.

Eddigi életem egyik legcsodálatosabb élménye volt ezt a mesét átengedni magamon. Fogadd és olvasd olyan végtelen szeretettel, amivel én írtam!

dr. Hörömpő Andrea

## Filmajánló

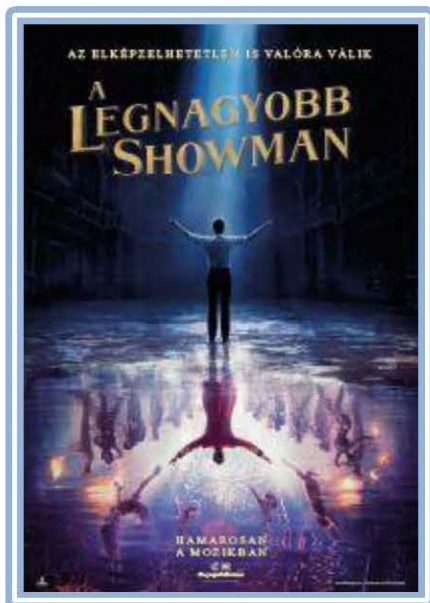
### **A legnagyobb showman**

magyarul beszélő, amerikai életrajzi dráma, 2017

Rövid tartalom:

A cirkusz maga a csoda. És élt valaha egy ember, aki csodatévőnek született. P. T. Barnum (Hugh Jackman) a legendás Barnum cirkusz alapítója lángész volt, próféta, akinek hihetetlen dolgok születtek a fejében, és valósággá tudta tenni őket. Az ő utánozhatatlan képzelőerejéből születő műsorszámokat azóta sem tudja leutánozni senki.

Most a film kedvéért újjászületik a show, és újjászületik a showman – egyetlen forgatagos, látványos, szemképráztató kavalkádban mutatkozik be a világ legkülönösebb cirkuszigazgatója, és élete főműve: a Barnum. (Intercom)





## ROMHÁNYI JÓZSEF: Szamárfül (részletek)

### A pék pókja

Az apróka  
 pók-apóka,  
 s a porhanyó  
 potrohú  
 pókanyó  
 a pékségben  
 a szennyezett  
 mennyezetre  
 nyálból való  
 máló  
 hálót  
 font, -  
 pont.  
 A kópé  
 póknép  
 pótlék-  
 hálókat eresztve  
 keresztbe  
 a pókasztal fölött,  
 hálóból ebédlőt kötött.  
 Félt a péppel pepecselő pék,  
 hogy odapök a pók,  
 illetve a liszttel  
 hintett púpos pépre tisztel.  
 Ezért leseperte az apróka  
 pókpárt a padlóra.  
 Csattant a fapapucs -  
 Fuccs!  
 Így járt pórul a két pupák  
 pék  
 pók.  
 Pukk.

### A Moszkitó-opera

Ott, hol a kásás  
 nád, sás  
 lepte lápra lépve  
 süpped alább  
 a láb,  
 köröskörül  
 borús köd ül,  
 s éjszakára  
 nyirkos pára  
 száll a sárra,  
 sárga gázba'  
 hüledezve ül a hulló,  
 borzong a borz és vipera,  
 ott hallható a Moszkitó-opera.  
 - Züm - zendít rá kóros  
 dalára a kórus.  
 Aztán tovább érleli  
 a vérbeli  
 sikert egy tenor.  
 Hangja a kórussal egybeforr.  
 Először egy dúr-áriát,  
 majd egy finom moll-áriát,  
 és végül egy maláriát  
 ad elő.  
 Mily szenvedély, vad erő!  
 Hogy lázba hoz ez a mester,  
 kísért, bárhogy hessegeds el.  
 Utána a tenyér csattan,  
 és az izzó hangulatban,  
 a vak, füllelt éjszakákon  
 felcsendül a Kinin-kánon.

“ 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 hívd 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)



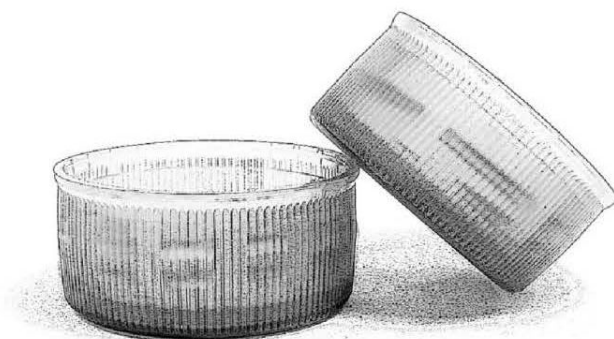
Tanácsadás ingyenes !!

***Titoktartás – diszkréció!***

**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**