

EGYESÜLETE

SOKOLDALÚ



2022 IV. szám

KIADJA:

SZEGEDI MOZGÁSSÉRÜLTEK ALTERNATÍV EGYESÜLETE

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

közhasznú szervezet

A KIADÁSÉRT FELELŐS:

Fekete Éva

EGYESÜLETI ELNÖK

Összeállította:

Fekete Éva

Kis kiadvány

Szeged, 2022. november

Novemberben érkezik a januártól visszamenőlegesen járó 4,5 százalékos mértékű kiegészítő emelés a nyugdíjban, illetve egyéb ellátásban részesülők számára.

Úgyszintén novemberben számíthatnak a legfeljebb 10.000 forint összegű nyugdíjprémiumra a nyugdíjasok, illetve az egyszeri juttatásra az egyéb ellátásra jogosultak. Aki egyidejűleg több ellátást is kap, annak valamennyi járandóságára vonatkozik az emelés. Az összegeket automatikusan utalják az érintetteknek. Kérelmezniük kell ugyanakkor a folyósítását azoknak, akiknek az ellátása 2022. november 1. előtt megszűnt és/ vagy nem állapították meg helyette új ellátást, vagy megállapítottak ugyan másik ellátást, de az nem felel meg az alább részletezendő feltételeknek. A kérelmet a Magyar Államkincstár Nyugdíjfolyósító Igazgatóságánál kell benyújtani.

Kik jogosultak a kiegészítő emelésre?

A novemberi ellátás összege alapján számított 4,5 százalékos mértékű kiegészítő emelésre számíthatnak novemberben azok a nyugdíjban, illetve egyéb ellátásokban részesülők, akik a januári emelésre is jogosultak voltak, vagyis ellátásukat még 2022. január 1. előtti időponttól állapították meg. A kiegészítő emelés érinti – egyebek mellett – az öregségi nyugdíjasokat, az özvegyi nyugdíjban és az árvaellátásban részesülőket, az egyéb ellátások közül pedig – a többi mellett – a rokkantsági, a rehabilitációs ellátásra, a fogyatékosági támogatásra, a vakok személyi járadékára, a rokkantsági járadékra, illetve a hadigondozottak pénzbeni ellátásaira jogosultakat. A rokkantsági járadék emelését nem százalékosan állapítják meg, hanem az a vonatkozó kormányrendelet értelmében az eddigi 44.785 forintról 46.805 forintra változik.

A fogyatékosági támogatásra, illetve vakok személyi járadékára jogosultakat megillető emelés összegét a részükre novemberben folyósított, októberre járó ellátásuk alapján számítják ki.

Aki egyidejűleg több ellátást is kap, az emelést ezek mindegyikére vonatkozóan külön hajtják végre.

Azok, akiknek az ellátását ebben az évben állapították meg, az alábbi esetekben számíthatnak mégis a kiegészítő emelésre:

- ha ebben az évben olyan ellátás megszűnése után váltak jogosulttá újraszámítás nélkül új ellátásra, mellyel kapcsolatban a januári emelést megkapták;

- ha rokkantsági járadék, illetve rokkantsági ellátás, vagy rehabilitációs ellátás megszűnését követő naptól állapítanak meg valakinek rokkantsági ellátást 2022-ei időponttól;
- aki idén vált ugyan jogosulttá hozzátartozói nyugellátásra (özvegyi nyugdíj, árvaellátás stb.), azonban ellátását az elhunyt hozzátartozója olyan saját jogú öregségi nyugdíja alapján állapítják meg, amire ő január 1-jét megelőzően már jogosult volt.

A kiegészítő emelés január 1-jétől visszamenőlegesen jár, amit külön kérelem nélkül folyósítanak úgy, hogy a novemberi ellátás már emelt összegben érkezik. Ezzel együtt szintén novemberben utalják ki egy összegben a januártól-októberig járó emelési különbözetet, valamint aki a tizenharmadik havi nyugdíjra, illetve ellátásra is jogosult, ezen ellátásra járó emelési különbözetet.

Kiknek kell kérelmezniük?

Nem utalják automatikusan, tehát kérnie kell az emelési különbözet időarányos részének folyósítását azoknak, akiknek az ellátása 2022. november 1. előtt megszűnt és/ vagy nem állapították meg helyette új ellátást, vagy megállapítottak ugyan másik ellátást, de az nem felel meg a fent felsorolt feltételeknek. Így például az új ellátást nem közvetlenül a korábbi ellátás megszűnését követő naptól, hanem egy későbbi időponttól állapították meg, vagy például ha rokkantsági ellátás megszűnése után nem rokkantsági, hanem rehabilitációs ellátásra válik jogosulttá az érintett stb.

Ha az ellátásban részesülő személy elhunyt, az őt megillető emelési különbözet kiutalását hozzátartozójának, illetve örökösének kell kérnie.

Nyugdíjprémium vagy egyszeri juttatás

A kormányrendelet alapján idén a legfeljebb 10.000 forint összegű nyugdíjprémiumra az lehet jogosult, aki 2021-ben legalább 1 nap, továbbá 2022 novemberében is a társadalombiztosítás keretében járó

nyugellátásban részesül. Mindazon nyugdíjasok, akik nyugdíjprémiumra nem jogosultak, valamint akik valamilyen egyéb

ellátásban (például: rokkantsági, rehabilitációs ellátásban, fogyatékosági támogatásban, vakok személyi járadékában, rokkantsági járadékban stb.) részesülnek – a prémiummal azonos módon kiszámított – ún. egyszeri juttatásra jogosultak.

A nyugdíjprémium, illetve egyszeri juttatás mértéke a november havi ellátás 25 %-ának, legfeljebb azonban 20.000,- forintnak a 0,5-szerese. Ez gyakorlatilag annyit jelent, hogy a prémium, illetve egyszeri juttatás maximális összege 10.000,- Ft lehet akkor is, ha az ellátás összegének 25 %-a ennél magasabb, vagy ha valaki egyidejűleg több – prémiumra, illetve egyszeri juttatásra egyaránt jogosító – ellátásban is részesül, mivel ezeket összeadva kell az egyösszegű kifizetés mértékét kiszámítani.

A fogyatékosági támogatás és a vakok személyi járadéka esetén az egyszeri juttatást az ellátások 2022 novemberében folyósított, 2022. október hónapra járó összegét (vagyis az emelés előtti összeget) figyelembe véve kell kiszámítani. A nyugdíjprémiumot, illetve az egyszeri juttatást szintén novemberben kapják meg az arra jogosultak.

A novemberben elhunyt ellátásban részesülő után hozzátartozója, illetve örököse kérheti a prémium, illetve az egyösszegű juttatás kifizetését.



forrás: www.meosz.hu

Családi napok a Makrayban

Kirándulás a Vadasparkban

Nyár végén, mielőtt elkezdődött az új tanév, a Vadasparkba látogatottunk el intézményünk fiataljaival és családtagjaikkal. Nagy öröm volt tavasz óta újra találkozni. Lelkes, mosolygós kis csapat gyűlt össze.

Gyülekező után kiosztottuk a finomságokat, amit mindig nagyon várnak a gyerekek. A vadasparki séta alatt mindnyájan el is fogyasztották, természetesen. :)

Lehetőségünk nyílt a vadaspark vezetője által felajánlott ingyenes zsiráfetetésre. A családok apraja nagyjának mind-mind nagy élmény, hogy saját kezükből veszik el óvatosan a zsiráfok a répát. Két nagy láda finomsággal lakattuk jól a három fiú zsiráfot.

Utána bejártuk a vadaspark minden zeg-zugát, a szülők jókat beszélgettek, a gyerekek sok-sok élményt szereztek. Etettük a kecskéket a zoo csemege néven ismert eledellel. A zsiráfok mellett, a majmok voltak a kedvenceink. Megnevettettek bennünket a bohóckodásukkal, mi is majomkodtunk a fotófalnál. Így váltunk orangutáná, mókusmajommá és csimpánzzá.



Kirándulás a Fűvészkertben

Gyönyörű napsütéses őszi napra ébredtünk a kirándulás napján. Izgatottan vártuk ezt a napot. Nemcsak azért, mert a családjainkkal lehettünk, hanem más miatt. Különleges járművel utaztunk a Fűvészkertbe. A Városnéző Kisvonat jött értünk az intézményhez. Beszállás után a város egyik felének nevezetességeit tekinthettük meg, majd utána érkeztünk a Fűvészkertbe. Egy kedves munkatárs fogadott bennünket, aki kertvezetéssel kísért minket körbe a kertben. Az üvegházakon át, a lótoszos tavon át a gyönyörű rózsakertig. Sok-sok új és érdekes információt hallottunk a 100 éves Fűvészketről, a benne található növényekről. Kolléganőnk, Lukács Viki fotókat készített rólunk, a családokat a gyönyörű környezetben egyéni képpel lepte meg. Intézményünk ajándékként előhívhatja és bekeretezi ezeket a fotókat. Kollégánk Horváth Zsombi videós összeállítással lepte meg családjainkat.



Hódi-Forrai Éva
intézményvezető

Szeged Város Önkormányzati

fogyatékosügyi keret pályázat támogatásával

Jótekonysági vacsora a Tisza partján Jót együnk, hogy jót tegyünk!"

A Tisza parton fekvő Betyárok tanyáján rendezett jótekonysági vacsorának az intézményünk munkatársai és családjai voltak a díszvendégei. Nem mindennapi, igazi kiváltságos helyzet volt ez számunkra. dr. vitéz Ótott Ferenc és felesége, Tóth Judit a hely tulajdonosai. Hagyományörző módon idén is megszervezték csodálatos őszi jótekonysági sorozatukat.

A szakácsok, Ferenc Péter és a Barsi család menyei finom főztje után azt hiszem mindenki megnyalta mind a 10 ujját

Köszönjük szépen önzetlen felajánlásukat, hogy nagylelkűen finanszírozták az estét, a vacsora alapanyaga és a főzés tekintetében. Nem beszélve a finom süteményekről, amit utána fogyasztottunk. Többek közt édesanyám isteni almás kalácsát is pillanatok alatt elkapkodták a vendégek.

Különleges hangulatot adott maga a helyszín, biztos állíthatom, ha egyszer ide betér valaki, törzsvendég lesz.

Juditnak és Ferinek hála, kolléganőmmel, Katalival, intézményünk fiataljaival és családjainkkal különleges élményben volt részünk, érezve a szeretetet, amivel körbevettek bennünket az este folyamán. Az elismerés, amit szavakkal kifejeztetek munkánk iránt, nagyon jóleső érzés volt.

Köszönjük mindenkinek, aki eljött, és jót evett, hogy jót tegyen. Sok-sok kedves ismerős, barát, és családtag, akik értünk voltak ott.

Igazán örülünk, hogy jelképes, kézzel készített ajándékunk, amit intézményünk fiatalja, Roli átadott, ilyen nagy örömet szerzett nekik.

Köszönjük Anna Terzin festőművésznőnek a felajánlott festményt, aki idén már a második művét ajánlja fel a jó ügyért. Ezennel "Mocsár" című akvarelljét, mely licitálásra kerül és az árát a súlyosan-halmozottan fogyatékkal élő gyerekek számára ajánlja ismét!



Szeged, 2022. 10.24.

Hódi-Forrai Éva
intézményvezető

**Szegedi Mozgássérültek Alternatív
Egyesülete Klubélete**

Szeged, Csongrádi sgt. 76

10 órai kezdettel

2022. december havi programok

Hétfő:

- 05. hétfő **Hibiszkusz**
- 12. hétfő **Mák**
- 19. hétfő **Hal**

Szerda:

- 07. szerda **Mikulás ünnepség**
- 14. szerda **Mézeskalács és társai**
- 21. szerda **Ajándékozás régen és most**

Péntek

- December 2. péntek **Utazz Velem Franciaország**
- December 9. péntek **Szent Miklós Püspök**
- December 16. péntek **10 Érdekesség Ady Endréről**
- December 23. péntek **Karácsonyi népszokások**

A programok változás jogát fenntartójuk!

**Szegedi Mozgássérültek Alternatív
Egyesülete Klubélete**

Szeged, Csongrádi sgt. 76

10 órai kezdettel

2022. január havi programok

Hétfő:

- 02. hétfő **Méz, virágpör**
- 09. hétfő **Csíráztatás**
- 16. hétfő **Gyógyteákról általában**
- 23. hétfő **Cékla**
- 30. hétfő **Vízben oldódó vitaminok**

Szerda:

- 04. szerda **Szaunázás**
- 11. szerda **Rendszeres testmozgás**
- 18. szerda **Növényi alapú táplálkozás**
- 25. szerda **Az óra átállítás története**

Péntek

- Január 6. péntek **Vízkereszt**
- Január 13. péntek **Utazz Velem: Kuba**
- Január 20. péntek **Audrey Hepburn**
- Január 27. péntek **Székesfehérvár**

A programok változás jogát fenntartójuk!

Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete Klubélete

Szeged, Csongrádi sgt. 76

10 órai kezdettel

2022. február havi programok

Hétfő:

- 06. hétfő **Zsírban oldódó vitaminok**
- 13. hétfő **Galagonya, áfonya**
- 20. hétfő **Béres csepp általános hatásai**
- 27. hétfő **Növényi tejek házilag**

Szerda:

- 01. szerda **Kvíz**
- 08. szerda **Ózonréteg**
- 15. szerda **Infra fűtés, infra fény**
- 22. szerda **A Béres csepp története**

Péntek

- 3. péntek **Gyertyaszentelő – Szent Balázs napja**
- 10. péntek **Vad Magyarország Vizek birodalma**
- 17. péntek **Görögország**
- 24. péntek **I. Mátyás király**

A programok változás jogát fenntartójuk!

Alternatív Támogató Szolgálat

A támogató szolgáltatás célja a fogyatékos személyek lakókörnyezetben történő ellátása, elsősorban a lakáson kívüli közszolgáltatások elérésének segítése, valamint életvitelük önállóságának megőrzése mellett a lakáson belüli speciális segítségnyújtás biztosítása révén.

Mi a támogató szolgáltatás feladata?

- az alapvető szükségletek kielégítését segítő szolgáltatásokhoz, közszolgáltatásokhoz való hozzájutás biztosítása (speciális személyi szállítás, szállító szolgálat működtetése),
- az általános egészségi állapotnak és a fogyatékoság jellegének megfelelő egészségügyi-szociális ellátásokhoz, valamint a fejlesztő tevékenységhez való hozzájutás.
- információnyújtás, ügyintézés, tanácsadás, a tanácsadást követően a társadalmi beilleszkedést segítő szolgáltatásokhoz való hozzájutás biztosítása,
- segítségnyújtás a fogyatékos emberek társadalmi integrációjának megvalósulásához, valamint a családi, a közösségi, a kulturális, a szabadidős kapcsolatokban való egyenrangú részvételhez szükséges feltételek biztosítása,
- a fogyatékos személy munkavégzését, munkavállalását segítő szolgáltatások elérhetőségének, igénybevételének elősegítése.
- segítséget nyújt a fogyatékkal élő emberek személyi szükségletének kielégítéséhez. Életviteli, életfenntartási segítséget nyújt.

A szolgáltatások igénybevételéhez érdeklődi, lehet a 62/444 -897, vagy 70/338-5830 telefonszámon.

Személyi segítség:

A támogató szolgálat személyi segítő szolgálatot működtet, amely segítséget nyújt a fogyatékkal élő emberek személyi szükségletének kielégítéséhez. Életviteli, életfenntartási segítséget nyújt.

Pl: napi bevásárlásban, gondozási – ápolási feladatokban, házi munkában, mentális gondozásban.

Szociálisan rászorultaknak:

300Ft/óra (Súlyosan fogyatékos a fogyatékosági támogatásban, vakok személyi járadékában, illetve magasabb összegű családi pótlékban részesülő személy.)

Szociálisan nem rászorultaknak.

1050Ft/óra a szolgáltatás

Szállítás:

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 – 15:30 óra között **70/338-5830**

Szociálisan rászorultak: 200Ft/km (Súlyosan fogyatékos a fogyatékosági támogatásban, vakok személyi járadékában, illetve magasabb összegű családi pótlékban részesülő személy.)

Szociálisan nem rászorultak.

250Ft/km vehetik igénybe a szállítást.

Alternatív Támogató Szolgálat

**A szolgáltatások igénybevételéhez érdeklődi, lehet a
62/444 -897, vagy 70/338-5830 telefonszámon.**

A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete dolgozói
szeretettel kívánnak boldog ünnepeket!

**Hozzon az ég Örömből
végtelent,
szeretetből önzetlent,
sikereket,
amennyit csak lehet,
így kívánunk**



békés karácsonyi ünnepeket!

A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete

Karácsonyi Ünnepséget

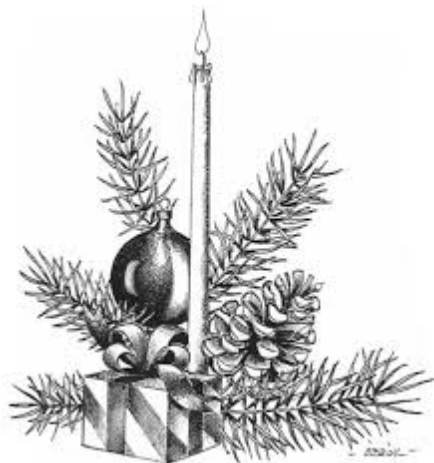
tart

2022. december 9-én pénteken

14:00 órai kezdettel

Kecskési Művelődési Házban

Szeged, Újvidéki u. 4



**Szegedi Mozgássérültek Alternatív
Egyesülete**

Klubélete kedden

Szeged, Csongrádi sgt. 76

10 órai kezdettel

Film klub

2023 év

Január

Január 3. Kedd **Vaklárma**

Január 10 Kedd **Temple Grandin**

Január 17. Kedd **Római vakációk**

Január 24 Kedd **Istenek a fejükre estek**

Január 31 Kedd **Esőember**

Február

Február 7. Kedd **Istenek a fejükre estek II.**

Február 14. Kedd **Zöld könyv útmutató az élethez**

Február 21 Kedd **Apádra ütök**

Február 28. Kedd **Egy fiúról**

Március

Március 7. kedd **Jane Eyre**

Március 14. Kedd **Óvakodj a törpétől**

Március 21 Kedd **A házibuli**

Március 28. kedd **Kellemes Húsvéti ünnepek**

A programok változás jogát fenntartójuk!

Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete
Csongrádi sgt. 76 klub élet

Éles elme programsorozat

A programsorozat 2022-ben is folytatódott

Az **Éles elme** szeptember 15-én kezdődött egy **kvíz feladvánnyal Szeged történelméről**, valamint aktuális helyi adottságairól. Gratulálunk az összes résztvevőnek.

A programsorozat egy intenzív **sakk és malom játékkal folytatódott** szeptember 29-én. A sakk, valamint a malom is a logikára és az emberi ellenfél számítását figyelembe vevő játékok.

Szeretném elismerni Bodó Ferenc, Domokos Gergely, Fekete Gábor, Lővei József, Németh Csilla, valamint Ördögné Benyhe Mária játékokban elért teljesítményét.

Éles elme következő állomása október 13-a a **rejtvény fejtő verseny**. A gondolkodást segítő játék 1913 decemberében jelent meg először. A mai eseményen helyezést ér el Sántáné Kurunczi Mária, Tatár Emilné, Domokos Gergely.

A vetélkedő sorozat október november 27-én a **dal felismerő kvízzel** zártunk.

A retró magyar dalokat legjobban Domokos Gergely, Szabó Tamás, és Tatár Emilné teljesített.

Szeretném megköszönni Szeged Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatalának, hogy idén is meg tudtuk rendezni. Valamint, a résztvevőknek aktív jelenlétét.

Élelmiszerbank

Élelmiszer osztás

Élelmiszer adomány elosztás

Egyesületünk 2023. évére érvényes tagsággal és élelmiszerbanki adatlapjával rendelkező személyek részére az alábbi időpontokban lehet jelentkezni 2023. évben hétfőnként (ünnepnapok kivételével) 8:00- 12:00 között a 06/70-338-5830-as telefonszámon., az esti élelmiszercsomag osztásra.

A jelentkezés napján a vezeték név kezdő betűjét kell nézni.

Betűk:

A-F: 2023 január 23. február20. március 20

G-K: 2023 január 02. január 30. február 27. március 27

L-S: 2023 január 09. február 06. március 06

Sz-ZS: 2023 január 16. február 13. március 13.

Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete **2023 évi tagsági díja 1500 Ft/év**, melyet az Irodában (Veresács u. 17/b) lehet befizetni 8 – 15 óra között. A tagkönyv is szükséges hozzá.

Hiánypótló „lejárati útmutatót” állított össze a Nébih

A lakosság, a kereskedelem és a karitatív szervezetek számára egyaránt hasznos lehet az a hiánypótló ajánlás, amit a lejárt minőségmegőrzési idejű termékek fogyaszthatósági határidejéről állított össze a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Maradék nélkül programja. Fontos, hogy az ajánlott intervallumok kizárólag a minőségmegőrzési idővel ellátott, megfelelően tárolt élelmiszereknél tekinthetők irányadónak. Továbbá minden esetben egyéni mérlegessel lehet csak eldönteni, hogy valóban fogyasztható-e a termék.

A minőségmegőrzési idő a tartósabb termékeken szerepel, így lejárt nem feltétlenül jelenti azt, hogy az élelmiszert ki kell dobni. Elképzelhető, hogy egy-egy ilyen élelmiszer minősége már nem olyan, mint egy frissebb terméké. Viszont, ha bontatlan, sértetlen csomagolásban, a gyártó ajánlásának megfelelően tároltuk és kibontás után a normál termékhez képest nem tapasztalunk számottevő elváltozást (íz, szín, szag, állag), a lejárt minőségmegőrzési idejű termék akár még hetekkel, hónapokkal a lejáratú idő után is elfogyasztható. Egy doboz konzerv, vagy egy üveg ásványvíz a lejáratú után akár 1 évig is jó lehet még.

Továbbra is érvényes, hogy lejárt élelmiszereket nem lehet kereskedelmi forgalomba hozni. Fontos változás azonban, hogy egy idej jogszabály-módosításnak köszönhetően az Európai Unióban adományozhatóvá váltak a lejárt minőségmegőrzési idejű élelmiszerek. Az adományozásra szánt termékek biztonságosságáért, megfelelőségéért az adományozó, azaz a kereskedő felel.

Mind a lakosság, mind az élelmiszer-forgalmazók és a karitatív szervezetek számára hasznos lehet a Nébih Maradék nélkül programjának legújabb útmutatója. A hiánypótló ajánlásban ugyanis a szakemberek összegyűjtötték, hogy az egyes, minőségmegőrzési idővel rendelkező termékek lejáratú után még mennyi ideig maradhatnak biztonságosak. Az ajánlott intervallumok a megfelelően tárolt élelmiszereknél tekinthetők irányadónak, továbbá lényeges, hogy minden esetben egyéni mérlegessel lehet csak eldönteni, valóban fogyasztható-e a termék.

Az ajánlás elérhető a Nébih és a Maradék nélkül oldalán:

<https://portal.nebih.gov.hu/-/hianypotlo-lejarati-utmutatot-allitott-ossze-a-nebih>

Háttérinformáció

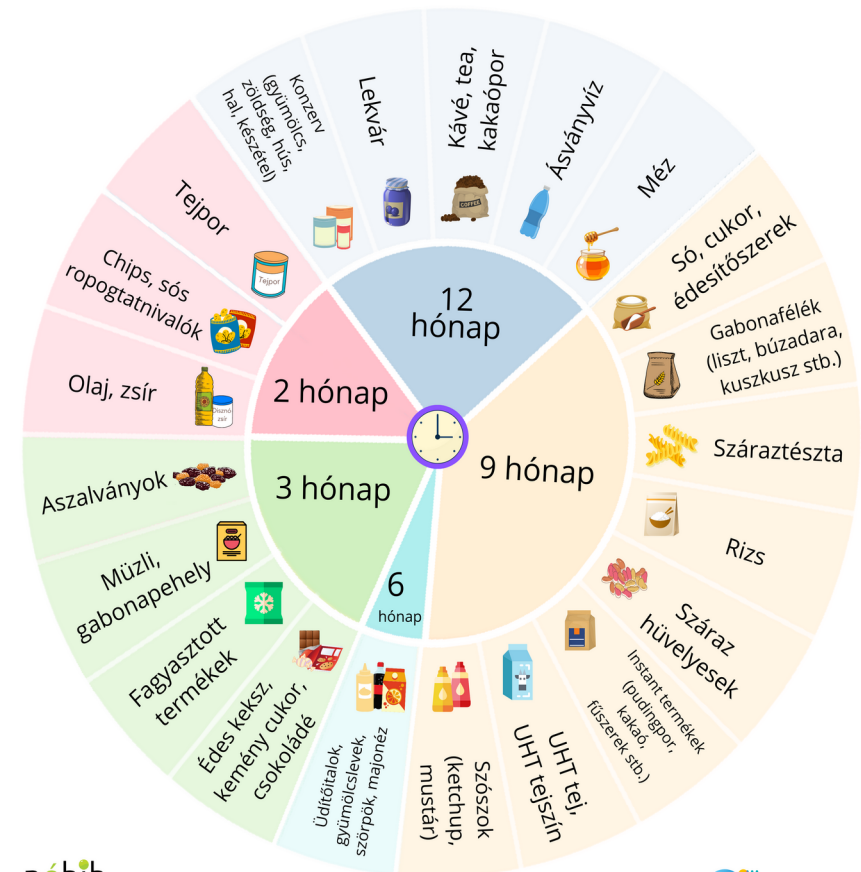
Az élelmiszereinken kétféle lejáratú dátumjelöléssel találkozhatunk: minőségmegőrzési idővel és fogyaszthatósági idővel.

Fogyaszthatósági idő: a romlékony áruk jelölésére szolgál, amelyknél a lejáratú után komoly egészségügyi kockázattal kell számolni. Ezekkel nem szabad kísérletezni, inkább dobjuk ki, még akkor is, ha sajnáljuk elpazarolni az élelmiszert.

Minőségmegőrzési idő: a hosszabb ideig eltartható élelmiszereken található, azt az időtartamot mutatja, ameddig elvárhatjuk a gyártó által garantált minőséget, például ízt, illatot, színt vagy állagot. Az adott dátum után minőségükből, élvezeti értékükből veszhetnek ezek a termékek, de ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy nem fogyaszthatók.

További információk: <https://maradeknelkul.hu/>

Termékcsoportonkénti ajánlott felhasználási (fogyaszthatósági) határidő a minőségmegőrzési idő lejártát követően



SORSTÁRSI TANÁCSADÁS

A szolgáltatás célja, hogy segítséget nyújtsunk a mozgásfogyatékosággal élőknek és megváltozott munkaképességűeknek, valamint családtagjaiknak a rájuk háruló nehézségek feldolgozásában, enyhítésében.

Kollégánk segítséget nyújt a szociális ügyintézésben, tájékoztat az igényelhető támogatásokról (pl. gépjárműszerzési támogatás, fogyatékosági támogatás, emelt összegű családi pótlék, stb.), jogosultsági feltételekről, aktuális jogszabályokról. A szolgáltatást igénybe vevők segítséget kapnak, hogy a speciális élethelyzetükből adódó nehézségek elhárítására szakmai segítséggel közös megoldást találjanak. Sorstársi tanácsadónk, egyesületünk irodájában, igény szerint a tanácsot kérő otthonában, áll rendelkezésre. Kollégánk törekszik arra, hogy kellemes, nyugodt légkört teremtsen a tanácsadások alkalmával. A

tanácsadás előre egyeztetett időpontban, térítésmentesen vehető igénybe a lenti elérhetőségeken.

Faragó Tamás Sorstársi tanácsadó

Elérhetőségek: Telefon: 06-70-967-1844

E-mail: szmae.sorstarsi@freemail.hu

Személyesen: szerdán 10-12-ig, vagy pénteken 13-15-óráig a

Csongrádi sgt-i klubhelyiségünkben. Szeged, Csongrádi sgt. 76.

Receptár

BACONBE GÖNGYÖLT MUSTÁROS SZŰZPECSENYE

HOZZÁVALÓK

- **50dkgszűzpecsenye**
- só
- bors
- **3ekolívaolaj**
- **1ekmagos mustár**
- **15dkgszeletelt bacon**
- **2dbalma**

ELKÉSZÍTÉS

1. A **baconbe göngyölt mustáros szűzpecsenye** elkészítéséhez a húst bedörzsöljük sóval, borssal, 1 ek olívaolajjal, és elosztjuk rajta a magos mustárt. Felforrósítjuk a maradék olajat egy serpenyőben, majd körbepirítjük rajta a fűszeres húst.
2. A baconszeleteket kiterítjük, ráfektetjük az elősütött szűzpecsenyét, és belecsoomagoljuk. Ha szükséges, hústüvel vagy fogvájóval összetűzzük a baconszeleteket, hogy sütés közben ne nyíljanak szét.
3. A baconös húst egy sütőpapírral bélelt kisebb tepsibe vagy tűzálló tálba tesszük, elrendezzük mellette a megmosott, kimagozott és cikkekre vágott almát.
4. A húst és a gyümölcsöt 180 fokra előmelegített sütőben 25-30 percig sütjük, majd alufóliával letakarva pihentetjük 5-10 percig, és szeletekre vágva tálaljuk. Megszórhatjuk egy kevés felaprított petrezselyemmel is.



Recepttár

Kókuszos krémes, kakaós sütemény

Hozzávalók:

- 4 db tojás
- 4 ek cukor
- 3 ek finomliszt
- 1 csomag csokoládés pudingpor
- 1 ek kakaópor

•

- 0,5 dl étolaj0,5 csomag sütőpor

Krémhez:

- 3 dl tej
- 1 csomag kókuszos pudingpor
- 4 ek cukor
- 2 ek kókuszreszelék
- 1 ek zselatin
- 0,5 dl víz
- 2,5 dl habtejszín

Továbbá:

- 3 ek meggylekvár (lapok kenéséhez)

Tetejére: 2 ek kókuszreszelék

Elkészítése:

Krém készítés:

A tejet, a cukrot, a pudingport csomómentesre keverjük, majd sűrűre főzzük. Hagyjuk kihűlni.

A zselatint langyos vízben megáztatjuk. A tejszínt keményre verjük.

A kihűlt pudingos krémhez hozzákeverjük a kókuszreszeléket. Apránként adagoljuk hozzá a tejszínt és a kihűlt zselatint. Habosra keverjük, és hűtőbe tesszük, míg a kakaós lap elkészül.

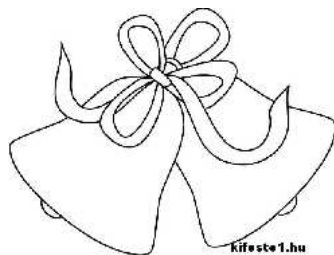
Piskóta készítés: A tojásokat a cukorral 10 perc alatt habosra keverjük.

A lisztet, a kakaóport, a pudingport és a sütőport összekeverjük.

A tojásokhoz adjuk az étolajat, és fokozatosan a száraz anyagok keverékét is keverjük hozzá.

Egy nagy gáztepsit kibélelünk sütőpapírral (kb 31*31 cm-es) és a masszát beleöntjük. 180 fokra előmelegített sütőben 10-12 perc alatt megsütjük.

Vékony, puha, selymes lapot fogunk kapni. Ezt az egy lapot 3 részre vágjuk (nem visszintesen, hanem függőlegesen). A lapokat lekenjük lekvárral, majd egymás után a krémmel betöltjük úgy, hogy a tetejére is hagyunk belőle. 10 nagy szelet lett a süteményből.



Karácsonyi versek

DSIDA JENŐ: ITT VAN A SZÉP KARÁCSONY

*Itt van a szép, víg karácsony,
Élünk dión, friss kalácson:
mennyi finom csemege!
Kicsi szíved remeg-e?*

*Karácsonyfa minden ága
csillog-villog: csupa drága,*

szép mennyei üzenet:Kis Jézuska született.

*Jó gyermekek mind örülnek,
kályha mellett körben ülnek,
aranyese, áhítat
minden szívet átítat.*

*Pásztorjátások be-bejönnek
és kántálva ráköszönnek
a családra. Fura nép,
de énekük csuda szép.*

*Tiszta öröm tüze átég
a szemeken, a harangjáték
szól, éjféli üzenet:
Kis Jézuska született!*



WEÖRES SÁNDOR: SZÉP A FENYŐ

*Szép a fenyő télen-nyáron,
sose lepi dermedt álom:
míg az ágán jég szikrázik,
üde zöldje csak pompázik.*

*Nagykarácsony immár eljő,
érkezik az újesztendő.
Míg a mező dermed, fázik,
a zöld fenyves csak pompázik.*

Jó étvágyat kívánok hozzá!

Sántáné Kurunczi Mária

Az élet boldog órái

A lépcsőház homályában nem ismerte fel a férfit. Csak a mozdulatai árulták el, hogy valahonnan ismerős. Amint az utcára értek mindketten felismerték a másikat. A közeli parkba tartottak. A nő megszokott sietős lépésekkel indult el, de később megtorpant. Talált egy padot, leült. A férfi mondani szeretne valamit. Elindul a nő után, de nem éri be. Odaszól neki, várja meg... finoman, ne tűnjön a nő szemében el-esettnek. Utolérte. A férfi is leül, de a beszélgetés nem indul el. Csak nézik egymást. Aztán a nő elindul. Lassan, mintha akarna is meg nem is előbbre menni. A férfi ugyanilyen tempóban követi. Mankói csak kopognak a járdán. Nehéz a szíve. A baleset óta senkivel sem mert komolyabb kapcsolatba kerülni. Szégyelli gyengeségét. Mindig azt tanulta nagyapjától, a férfinak erősnek kell lenni, oltalmazni a nőt. Ez most nem megy. Bár a nő előtt nincs miért szégyellni magát, hiszen szociális gondozó, ismeri ezeket az érzéseket, a mozdulatokat. Mégis. Pedig nagyon tetszik neki. Ám nehezen szánja rá magát, hogy közeledjen. Eltelt egy hét. Hosszú volt. Már attól is félt, hogy a nő nem akar vele találkozni soha többé. Boldogan szaladt volna hozzá, amikor meglátta, de lábai, mankói nem engedték. Végül a nő bevárta, megszólította. Csodálatos délután volt. A kávé rég kihűlt, de így is élvezhető volt. Csak a nőt nézte egész délután. Alig beszéltek. A nő biztatta: mindenkinek magának kell átélni, megélni, élni az életét. - Nincs igazad -, mondta a férfi. Egyedül nem tudom élni az életem. Most már nélküled sem, és nem is akarom. A nő csak finoman mosolygott. Valami megfogta ebben az emberben. Pedig megfogadta, betegeivel, gondozottjaival sosem kezd kapcsolatot. Ez más volt. Érzésben, életben, valóságban is. Több annál, minthogy csak segítsen neki felépülni. Valahol több reménye volt. Talán egyszer eldobhatja a mankót is. Naplót vezetett betegeiről. Ennek a férfinak külön fejezetet szentelt. Nem tudja miért. Már az első bejegyzés sem folytatólagos volt, hanem azonnal új oldalt kezdett. Két hónap múlva közös kirándulást terveztek. Messze, mesze a nagy szigetre. A férfi anyanyelvi szinten beszélt az angolt. Így könnyű dolguk volt. A NET-en lerendelték a repülőjegyet, szállodát. Ha ezt sikerül együtt megtenniük, akkor minden szép lesz, és boldogan élhetnek, amíg meg nem halnak. A gép motorja felzúgott. S ők önfeledten úsztak a fehér habos felhők között... mert tudták: a felhők fölött mindig kék az ég.

Viccek

A kisgyerek karácsony este szalad be az anyukájához a konyhába:

- Anyu, anyu, képzeld, ég a fa!
- Nem ég, kisfiam, hanem világít!

Néhány perc múlva megint szalad be a kisfiú:

- Anyu, anyu! Már a függöny is világít!



A skót kisfiú megkérdezi az apjától:

- Apa, mi lesz karácsonykor a fa alatt?
- Parketta, kisfiam.



A családi fényképalbumban Móricka a szülei esküvői képet nézegeti.

- Anyu, miért voltál fehér ruhában?
- Azért, mert a fehér az öröm és a boldogság színe.
- Akkor már értem, hogy az apu miért van feketében!



- Miben különböznek a japánok és a mikulás?
- A japánok nindzsák, a mikulás meg van zsák.

***A Szegedi Mozgássérültek Alternatív
Egyesülete,***

köszönettel vesz minden segítséget, ezért tisztelettel
kérjük, személyi jövedelem adójának 1%-ával
támogassa, egyesületi munkánkat.

Ezen összeget az Intézményeink fejlesztésére fordítottuk ,
a fogyatékkal élő nappali intézményünkre , illetve a
támogató szolgálat fejlesztésére, és biztonsági
gyerekülések beszerzésére.

2021. évi személyjövedelem adó 1%-ból

2022-évben

245.887 Ft.- összegben kaptunk támogatást,

melyet ezúton is köszönünk!

RENDELKEZŐ NYILATKOZAT
A BEFIZETETT ADÓ EGY SZÁZALÉKÁRÓL

A kedvezményezett adószáma:

1 9 0 8 5 6 5 8 – 1 – 0 6

A kedvezményezett neve:

**Szegedi Mozgássérültek Alternatív
Egyesület**