

SZEGEDI MOZGÁSSÉRÜLTEK ALTERNATÍV
EGYESÜLETE

SOKOLDALÚ



2013.



III 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 / 332–89–90
Telefon, Fax: 62 / 444–897
Adószám: 19085658–1–06
Számlaszám: OTP – 11735005–20399618

Kiemelten közhasznú szervezet

A KIADÁSÉRT FELELŐS:
Fekete Albertné
EGYESÜLETI ELNÖK

Összeállította:
Tápai Lajos

KISNYOMTATVÁNY

SZEGED, 2013. JÚLIUS

Jogszabályok

1.) Módosult (pontosították) a Munka Törvénykönyvéről szóló jogszabályt többek között a PÓTSZABADSÁG tekintetében

„8. § (5) Az Mt. 120. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

120. § A munkavállalónak, ha

- a) a rehabilitációs szakértői szerv **legalább ötven százalékos** mértékű egészségkárosodását megállapította,
- b) **fogyatékosági** támogatásra jogosult, vagy
- c) **vakok személyi járadékára** jogosult évenként öt munkanap pótszabadság jár.”

Hatályba lépés: 2013. augusztus 1. (2013. évi CIII. tv. 37 § (5))

Hivatkozás: *Munka Törvénykönyvéről szóló 2012. évi I. tv. módosítása (MK 103. sz. 2013. 06. 22.)* a 2013. évi CIII. Tv.

A mozgásában korlátozott személy parkolási igazolványáról szóló 218/2003. (XII. 11.) Korm. rendelet (a továbbiakban: R.) a következő 2/A. §-sal egészül ki:

„2/A. § (1) A 2. §-ban meghatározott mozgásában korlátozott személyen kívül igazolványra az a működési engedéllyel rendelkező intézmény jogosult, amely

- a) a nemzeti köznevelésről szóló törvényben meghatározott óvoda, alap- vagy középfokú oktatási intézmény, ha működési engedélye, alapító okirata, fő tevékenysége szerint a 2. § d) pontjában meghatározott személyek oktatását, nevelését végzi; továbbá
- b) a pedagógiai szakszolgálati intézmények működéséről szóló rendeletben meghatározott pedagógiai szakszolgálati intézmény, ha alapító okirata, főtevékenysége szerint a 2. § d) pontjában meghatározott személyeket lát el, vagy ezen pedagógiai szakszolgálati feladatellátás helyszínéül szolgáló intézmény, mindkét esetben akkor, ha a gyermekek szállításáról maga gondoskodik;
- c) a gyermekek védelméről es a gyámügyi igazgatásról szóló törvényben meghatározott, a 2. § d) pontjában meghatározott személyt ellátó

- ca) nevelőszülői-, helyettes szülői hálózat, gyermekek átmeneti otthona, családok átmeneti otthona, gyermekotthon, lakásotthon, speciális gyermekotthon, utógondozó otthon,
- cb) különleges gyermekotthon, lakásotthon,
- cc) területi gyermekvédelmi szakszolgáltatást nyújtó intézmény;
- d) a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló törvényben meghatározott
- da) a 2. § d) pontjában meghatározott személyt ellátó fogyatékos személyek otthona, es
- db) támogató szolgáltatást nyújtó szociális szolgáltató [a továbbiakban az a)–d) pont együtt: intézmény].
- (2) Az intézmény az általa üzemben tartott, bérelt vagy lízingelt, a mozgásában korlátozott személyek szállítására használt járművek számának megfelelő számú igazolványra jogosult (a továbbiakban: intézményi igazolvány).
- (3) Az intézményi igazolvány az 1. §-ban meghatározott közlekedési kedvezményekre kizárólag akkor jogosít, ha a járművet mozgásában korlátozott személy szállítására érdekében használják.
- (4) Az intézményi igazolvánnyal kapcsolatos eljárás során a 3–12. §-ban meghatározottakat a 12/A. §-ban meghatározott eltéréssel kell alkalmazni.”
- Hatályos: 2013. aug.1-től
- Hivatkozás: 218/2003. (XII. 11.) Korm. rendelet

Változik a parkolási igazolvány igénylésével kapcsolatos ügymenet 2013. 10. 01-től

Az igazolvány kiadására, meghosszabbítására, visszavonására, cseréjére, pótlására, nyilvántartására irányuló *eljárásban első fokon a fővárosi és megyei kormányhivatal járási (fővárosi kerületi) hivatala (a továbbiakban: járási hivatal), valamint* a Közigazgatási és Elektronikus Közszolgáltatások Központi Hivatala (**KEK KH**) jár el

<http://www.nyilvantarto.hu/hu/elerhetosegek> .

A járások és járási kormányhivatalok a fővárosi és megyei kormányhivatalok szervezeti egységeiként kerültek felállításra 2013. január 1-jével. <http://www.jaras.info.hu/jarasok-terkepe> Budapesten nem járási,.

hanem kerületi hivatalok alakultak minden kerületben, szintén a fővárosi kormányhivatal részeként

A járási hivatal kétféleképpen biztosítja az állampolgároknak az ügyfélszolgálatot. Azon városokban, ahol a lakosok, és az elintézendő ügyek száma indokolja, ott minden munkanapon állandó ügyintézészt biztosító kirendeltséget működtet. A kisebb településeken heti 1-2 alkalommal tart ügyfélfogadást a települési ügysegéd a települési önkormányzat által biztosított helyiségben. 2013. végére az ügyintézésre a járási hivatalok részeként működő, hétfőtől-péntekig 8 órától 20 óráig nyitva tartó kormányablakokban vagy a településre kirendelt ügysegéd által lesz lehetőség.

Az igazolvány kiadására irányuló eljárás **ügyintézési határideje** – ide nem értve az esetlegesen szükséges szakértői vagy szakhatósági állásfoglalás kialakításának idejét – 15 nap.

A mozgásában korlátozott személy személyi adataiban bekövetkező változása, valamint állapotának véglegességéből eredő érvényességi időtartam **meghosszabbítása** miatt szükséges igazolvány **cseréje**, továbbá az **elveszett, eltulajdonított és megsemmisült** igazolvány pótlása **elektronikus úton is kezdeményezhető**.

Az igazolvány iránti kérelem személyes előterjesztésekor a jogosultról a járási hivatal arcképmás felvételt készít, ha a jogosult a kérelemhez igazolvány képét nem csatolta. Az elektronikus úton intézett pótlás és csere esetében az ügyfél hozzájárulása esetén a KEK KH által vezetett parkolási igazolvány nyilvántartásban, a polgárok személyi adatainak és lakcímének nyilvántartásában, az útiokmány-nyilvántartásban vagy a vezetői engedély nyilvántartásban legutóbb rögzített arcképmás felvétel, továbbá jogosulti aláírás kerül felhasználásra a parkolási igazolvány kiadásakor.

Az igazolványnak a a fent említett **elektronikus úton intézett cseréje esetén a régi igazolványt nem kell leadni**, azt a hatóság az új igazolvány átvételének napjával visszavonja és annak tényét a nyilvántartásba bejegyzi. Az igazolványt – az ügyfél választása szerint – postai úton kell továbbítani vagy azt a járási hivatalnál lehet átvenni. Az elektronikus úton intézhető pótlás és csere esetében az okmány 15 napon belül kerül kiállításra és postázásra. Az át nem vett igazolványt – az átvételre való felhívást követően

– a járási hivatal a kiállítástól számított egy év elteltével megsemmisíti és gondoskodik e ténynek a nyilvántartásban való feltüntetéséről.

Ez a rendelet 2013. október 1-jén lép hatályba.

Hivatkozás: 20/2013. (I. 30.) Korm. r. a mozgásában korlátozott személy parkolási igazolványáról szóló 218/2003. (XII. 11.) Korm. rendelet módosításáról MK 15. sz.

http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A0300218.KOR

2013. évi LXII. törvény a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény módosításáról

A fogyatékosági támogatás havi összege 18. 525, illetve 22. 800 forint, a fogyatékoság jellegétől függően, amely **2013. június 1-jétől 19 500 forint, illetve 24 000 forint**, utóbbi esetben, ha a súlyosan fogyatékos személynek az önkiszolgálási képessége teljesen hiányzik.

2014. január 1-jétől a társadalombiztosítási nyugellátásról szóló törvénynek a nyugellátások **évenkénti rendszeres emelésére** vonatkozó szabályai szerint, azzal megegyező mértékben emelni kell, az újonnan megállapításra kerülő fogyatékosági támogatást pedig ugyanilyen emelt összegben kell megállapítani.

A **vakok személyi járadékára** ugyan ez vonatkozik. Az ő esetükben a vakok személyi járadéka **2013. június 1-jétől havi 16 160 forint** összegben jár.

Megjegyzés: a júniusi ellátást júliusban (utólag) folyósítják.

1998. évi XXVI. törvény (a továbbiakban: Fot.) 4. § a) pontja helyébe a következő rendelkezés lép: „a) **fogyatékos személy:** az a személy, aki tartósan vagy véglegesen olyan érzékszervi, kommunikációs, fizikai, értelmi, pszichoszociális károsodással – illetve ezek bármilyen halmozódásával – él, amely a környezeti, társadalmi és egyéb jelentős akadályokkal kölcsönhatásban a hatékony és másokkal egyenlő társadalmi részvételt korlátozza vagy gátolja;”

A Fot. 7/A. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A fogyatékos személy számára – figyelembe véve a különböző fogyatékosági csoportok eltérő **speciális szükségleteit** – biztosítani kell a közszolgáltatásokhoz való egyenlő esélyű hozzáférést.”

A Fot. 16. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„16. § Ha a fogyatékos személy foglalkoztatása az integrált foglalkoztatás keretében nem megvalósítható, úgy számára a **munkához való jogát** lehetőség szerint biztosítani kell. A megváltozott munkaképességű munkavállalókat foglalkoztató akkreditált munkáltatókat és a szociális foglalkoztatást végző foglalkoztatókat a központi költségvetés – jogszabályban meghatározottak szerint – támogatásban részesíti.”

Az Országgyűlés által a fogyatékos személyek esélyegyenlőségének megteremtéséhez szükséges intézkedések megalapozása érdekében elfogadott Országos Fogyatékosügyi Programban (a továbbiakban: Program) foglaltakat az egészségügyi, foglalkoztatási, szociálpolitikai, oktatási, közlekedési tervezésben, továbbá a településfejlesztésben, valamint az egyéb állami tervezés körébe tartozó döntés meghozatala során érvényre kell juttatni.

Országos Fogyatékos-ügyi Tanács tagjainak megbízatása 2013. szeptember 30-áig szól.

Forrás: MK 80/2013. (V. 24.)



Tájékoztató

Dr. Hegedűs Lajos a MEOSZ elnöke elmondta, hogy senki ne várja a **hétezer forintos közlekedési támogatást, mert az idén januártól megszűnt**. Nem tudjuk, hogy lesz-e helyette hasonló támogatás, erre 2,2 milliárd forint jutott korábban, ezt a pénzt vélhetően benyelte a költségvetés.

Két új Suzuki is bekerült a támogatott gépkocsik körébe

A gépjárműbeszerzés kapcsán elmondta, hogy két új típus is bekerült a programba: egy kisautó, a **Suzuki Splash**, ami kb. 800 ezer forinttal olcsóbb, min a Swift, és ősz folyamán a most még bevezetés alatt álló nagyobb modell, a **Suzuki SX4 Cross** modell, ami 16 centivel hosszabb az SX4-nél és egy középkategóriás autónak megfelelő csomagtartóval rendelkezik. Más, hazai gyártású autó azért nem kerül be a körbe, mert nem pályázott egyetlen másik autógyártó sem, sem az Opel, sem a Mercedes, sem az Audi.

Közlekedési kedvezmények – időben kell igényelni az új parkolási kártyákat, még lehet kérni gépjármű-adó kedvezményt is

Hegedűs Lajos ismét elmondta, hogy a megszűnt hét pontos háziorvosi igazolás, helyette az NRSZH állít ki szakvéleményt a közlekedőképesség súlyos akadályozottságáról. Ez alapján kapható a gépjármű-adó kedvezmény, a parkolási kártya és a lakás-akadálymentesítési támogatás. Ezeket jelenleg három különböző helyen kell igényelni. Az elnök felhívta a figyelmet, hogy **az új parkolási kártyákat időben kell igényelni, 2014 elején ugyanis mintegy 150 ezer kártya fog lejárni, az ügyintézés a szakhatóság leterheltsége miatt pedig már most is 90-120 nap**. A 2014-ben lejáró kártyák esetén tehát **érdemes az ügyet már 2013 utolsó negyedében elindítani az okmányirodában**. A közlekedő-képesség vizsgálat nem egyezik meg a komplex minősítéssel, amelynek eredményeként elveszhet a korábbi ellátás, ennek kezdeményezésétől tehát nem kell félni – mondta az elnök.

A **járműszerzési támogatást** a megyei kormányhivatal szociális és gyámhivatalnál lehet kérelmezni, ennek is hosszú, 60-120 napos átfutási ideje van. A **fogyatékosági támogatásban részeseülőknek** a kedvezmények igénybe vételéhez nem kell semmilyen új igazolást kérniük, azonban nem elég a fogyatékosági támogatásról szóló határozatot, hanem **azt az orvosi igazolást kell benyújtani, amely tartalmazza, hogy a fogyatékosági támogatásra a súlyos mozgássérültségük miatt jogosultak**.

Közlekedőképesség vizsgálat – friss orvosi papírokat kell beadni és fellebbezni kell!

A közlekedőképesség vizsgálatához friss a jelenlegi állapotot leíró orvosi papírokat nyújtson be, így nagyobb valószínűséggel fogja megkapni a kedvezményekre jogosító minősítést. Elutasítás esetén mindenképp érdemes fellebbezni, mert ekkor már személyes vizsgálatra kerül sor, ahol több körülményt figyelembe tudnak venni a szakértők. Megfellebbezni viszont nem a szakvéleményt kell, hanem az igényt elutasító közigazgatási határozatot.

Nagy Marianna: az elmúlt három év a fogyatékos emberek „Tajgetosza” volt

Az elmúlt három év a fogyatékos emberek „Tajgetosza” volt, sokan kihullottak az ellátórendszerből, és alattuk nemhogy szociális háló nincsen, hanem még nyársak is vannak – adott hangot felháborodásának az alelnök.

Valamennyi, 2010 után hozott jogszabályt felül kell vizsgálni vagy inkább hatályon kívül kell helyezni – mondta. Beszült a felülvizsgálatok igazságtalanságáról, embertelenségéről is. Fel kell állítani egy **esélyegyenlőségi kormányhivatalt**, a megváltozott munkaképességű fogyatékos emberek ügyét nem lehet csupán főosztályi szinten kezelni.

A fogyatékos személyek jogairól szóló törvény módosítása visszalépés, de kisebb eredményeket azért értünk el

A tanácskozás az elnök tájékoztatójával folytatódott. Hegedűs Lajos a **fogyatékos személyek jogairól szóló törvény** módosítása kapcsán **pozitív intézkedésként** említette a **fogyatékosági támogatás értékmegőrzésére vonatkozó** módosítást amely az idén júniustól átlagosan 1000 forintra megemeli a támogatás összegét (975 illetve 1200 forintra), jövő januártól pedig előírja a nyugdíjakkal egyenlő mértékű emelést.

A MEOSZ javaslatai

A vasárnapi ülés résztvevői is tájékoztatást kaptak a **helyettes államtitkár azon ígéretéről**, miszerint – többek közt a mi kérésünkre – a szaktárca lehetővé kívánja tenni, hogy azoknak a

korábbi I-es, II-es csoportos rokkantnyugdíjasoknak, akiknek az ellátás miatt nem kötelező kérniük a komplex minősítésüket, a **támogatott munkahelyen történő foglalkoztatásuk miatt se kelljen elmenniük a vizsgálatra**. Hegedűs Lajos hozzátette, hogy ezt nem csak a jelenlegi dolgozók esetén, hanem minden olyan súlyosan fogyatékos ember esetén szeretnék elérni akiknek az állapota végleges, pl. élete végéig kerekesszékekben marad.

Dunaalmási kirándulás ☺

2013. Június 17 – 19 háromnapos kiránduláson vettünk rész, 5 fiatallal és 4 kísérelővel.

Izgalommal vártuk a hétfő reggelt, hogy indulhassunk. A hosszú utazás közben jó kedvűek voltunk, zenét hallgattunk és nagyot énekeltünk. Odaérve mindenki kiválasztotta és elfoglalta az ágyát, majd kipakoltunk. A nagy utazás és éneklés kifárasztotta a fiatalokat és csendes pihenőt tartottunk. Mire felkeltek, a tűzön már sült a finom vacsora és közben énekeltünk, beszélgettünk. A vacsora után fürdés volt, majd a jó levegő hatására gyorsan elaludtunk.

A fiatalok kedd reggel kellemesen kipihenve keltek fel. A reggeli elfogyasztása után kirándulni indultunk. Vadregényes erdőben kocsikáztunk a tisztásra érve megálltunk és a játszótéren mozogtunk, virágot szedtünk, köveket gyűjtöttünk. Egy közeli patakhoz is elsétáltunk és gyönyörködöttünk a látványában. Haza érve gyorsan ebédet készítettünk és délután a kirándulás miatt elfáradva picit pihentünk. Mire mindenki felkelt addigra már a vacsorára készültünk. Azután hatalmasat énekeltünk, táncoltunk és beszélgettünk, majd a bulizás végeztével úgy döntöttünk, hogy aludni megyünk.

Szerdán reggeli után összecsomagoltunk és megbeszéltük az élményeket. A fiatalok közül Katának a viráglocsolás, a szép tájak és a három napig tartó jó kedv tetszett. Csabának a finom ételek és a réten való fotózás tetszett. Összepakoltunk és fájó szívvel indultunk Budapest felé. Odaérve az alsó rakparton meg néztük a Dunát és a belvárost is sikerült megnéznünk. Elhagyva Budapestet Szeged felé vettük az irányt.

Sok-sok élménnyel és emlékkel a szívünkben tértünk haza.

Köszönjük!

Felhívás!

A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete fenntartásában működő **Alternatív Támogató Szolgálat** személyi segítő szolgáltatást vállal szociálisan rászorult, súlyos fogyatékkal élő személyek részére **300 Ft/óra** áron.

Szociálisan rászorult, súlyos fogyatékkal élő személy az, aki:

- ❖ fogyatékosági támogatásban
- ❖ vakok személyi járadékában, illetve
- ❖ magasabb összegű családi pótlékban részesül.

Személyi segítőink segítenek:

- ❖ a lakás tisztántartásában, az éves nagytakarításban
- ❖ bevásárlásban
- ❖ gyógyszerfelíratásban
- ❖ hivatalos ügyek intézésében
- ❖ ház körüli munkák elvégzésében

Érdeklődni a 62/444-897 telefonszámon, illetve személyesen a Szeged, Veresács u. 17/b szám alatt.

Nyári programok

Vadasparki egyesületi közös kirándulás

2013. július 29-én, hétfőn

Találkozás a vadaspark bejáratánál
9.00-kor



Részvételt, illetve szállítási igényt kérném előre jelezni az egyesület elérhetőségein: 62/444-897 telefonszámon.

Legkésőbb 2013. július 24-ig





Ópusztaszer

egyesületi közös kirándulás

2013. augusztus 17 – én szombaton

indulás 8:00 – kor Veres ács u. 17/b

Részvételt, illetve szállítási igényt kérném előre jelezni
az egyesület elérhetőségein: 62/444-897 telefonszámon.

Legkésőbb 2013. augusztus 12-ig



boccia

Gyermek és Ifjúsági bajnokság

Időpontok: 2013. július 26.
augusztus 30.
szeptember 27.



Jelentkezés hat fős csoportokban

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

Jelentkezni és érdeklődni lehet:

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

Gyerektábori Tolerancia nap

2013 június 24-én délutánra Ásotthalomra a Fenyő Panzióba kaptunk meghívást egy gyerek-táborba, ahova 7 – 17 éves gyermekek jöttek el az ország különböző városaiból.

Lelkes kis csapatunkat az egyesület Támogató Szolgálatos autója vitte ki a festői környezetű helyre.

A gyerekek is az nap érkeztek.

A tábor vezetői minden napra tartalmas időtöltést találtak ki számukra, melynek első nap délutánja a toleranciáról, a másság elfogadásáról szólt.

Klimászné Zsuzsival a vakok mindennapi életéről (közlekedés, vásárlás, gyereknevelés, stb.)

Beszélgethettek és néhány vakok számára kifejlesztett eszközt ismerhettek meg (beszélő telefon, Braille írás, stb.)

A mozgássérülteket Nagypál Istvánné képviselte.

Beszélt a sérültek mindennapi küzdelmeikről, sportjaikról. Rávilágított, hogy a sérült emberek akarnak és tudnak is teljes életet élni az épek világában.

A gyerekek érdeklődő tekintettel figyeltek. Nagyon sok kérdést kaptunk tőlük és az őket felügyelő felnőttek részéről is.

Végül Kádár Bálintné és Bíró Ferencné a siketek világát mutatták be, majd mindenkit bevonva s az ujjakat használva, több jelet tanítottak meg.

Nagyon jó hangulatban zajlott le ez a találkozás.

2013 július 08

Nagypál Istvánné

A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete

tájékoztatja Tisztelt Tagtársait, hogy

a régi helyén a Felhő utcai intézményünkben

tartjuk a továbbiakban

Teadélutánjainkat

melyre Önt is szeretettel meghívjuk, megjelenésére számítunk.

A teadélutánok legközelebbi időpontjai:

2013. augusztus 9.

szeptember 13.

melyekre 15 órától várjuk.

A kupakgyűjtés folytatódik.

Összegyűlt kupakjait leadhatja a Csongrádi sgt. 76 szám alatt.

Programajánló

Szegedi Fűvészkert Lótusz Napok 2013

2013. július 27. /szombat/ - 2013. július 28.
/vasárnap/



Szegedi Fűvészkert Lótusz Napok 2013.

Két nap távol-keleti hangulattal fűszerezve Közép-Európa legnagyobb indiai lótusz állományának csúcsvirágzása idején. Tartalmas programokkal, távol-keleti ízekkel, zenével, tánccal, harcművészettel élménybeszámolókkal, hangfürdővel, kézműveskedéssel és vásárral várjuk a Fűvészkertbe látogatókat.

Hungarikum Fesztivál

2013. augusztus 8. /csütörtök/ - 2013. augusztus 11. /vasárnap/

2013 Szeged. Minőségi magyar termékek kiállítása és vására



A Hungarikum Fesztivált idén hatodik alkalommal, 2013. augusztus 8-11. között rendezik meg Szegeden, a város több pontján. A Hungarikum Fesztivál - Minőségi Magyar Termékek Kiállítása és Vására nem csak egy összművészeti fesztivál, annál sokkal több, sokkal kézzelfoghatóbb, emberközelibb. Minőségi termékeket mutat be és kínál a közönségnek, amelyek ténylegesen a magyarsághoz, a magyar kultúrához szorosan kapcsolódnak.

Nemzetközi Tiszai Halfesztivál 2013 Szeged

2013. szeptember 6. /péntek/ - 2013. szeptember 8. /vasárnap/



**Halfesztivál Szeged 2013. Nemzetközi Tiszai Halfesztivál a szegedi Tisza-partján 17. alkalommal, mely hazánk egyik legnagyobb és legrangosabb gasztronómiai és kulturális rendezvényévé nőtte ki magát. Töménytelen sok bográcásban és az Óriás Bográcásban fő majd a közel 14 ezer adag szegedi halászlé. A Tisza-partot a halászlé fenséges illata tölti be, miközben rengeteg szórakoztató, folklór műsor és vásár várja a több százezer látogatót. A család apraja nagyját remek programok szórakoztatják majd!
Ajánlom másoknak:**

Szegedi Borfesztivál 2013

2013. szeptember 18. /szerda/ - 2013. szeptember 22. /vasárnap/

A Szegedi Borfesztivál a Szeged Napja Ünnepségsorozat keretein belül kerül megrendezésre 2013. május 17-26. között a Széchenyi téren. A kiállító borászatoknál finom borok kóstolására és vásárlására van lehetőség. A színpadon pedig számos kulturális program és koncert várja a látogatókat.

DUNAALMÁS pihenőháza

2013. augusztus 06 kedd– 09 péntek között.



Költsége 8500 Ft.-

(útiköltség, szállás, háromszori étkezés)

Program: Dunaalmás, Tata megtekintése,
Tardosi szabadidőpark látogatása

Jelentkezni lehet legkésőbb 2013. Július 26-ig

az egyesület elérhetőségein: 62/444-897 telefonszámon.

A jelentkezéseket a gépkocsi szabad helyeinek függvényében tudjuk fogadni.



Augusztusra időpontok még lefoglalhatók

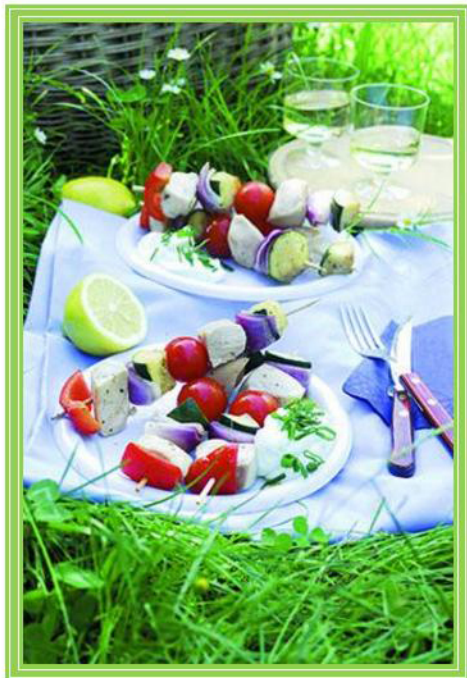
Recept-tár

Nincs annál hangulatosabb program a nyári hétvégékre, mint fogni a pokrócot, a piknikkosarat és egy üveg bort, majd néhány árnyas fa alatt elkölteni az ebédet.

Görögös csirkenyárs fetakrémmel

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg csirkemellfilé
- 1 db cukkini
- 3 fej lila hagyma
- 10 dkg koktélpáradicsom
- 2 db piros kaliforniai paprika
- só
- oregánó
- fél citrom leve
- 2 dl olívaolaj + a sütéshez
- 1 dl fehér balsamecet
- 20 dkg sűrű natúr joghurt
- 20 dkg fetasajt
- 1 csokor snidling



A csirkemellből nagyobb kockákat vágunk, besózzuk, majd egy serpenyőben kevés olajon megpirítjuk. Kivesszük a serpenyőből, és a visszamaradt olajban megpirítjuk a megtisztított, a csirkéhez hasonló méretűre vágott zöldségeket, pirítás közben megszórjuk oregánóval. A húst és zöldségeket felváltva nyársra húzzuk, majd tálba helyezük, és meglocsoljuk citromlével, balsamecettel, illetve az olívaolajjal. Egy napra hűtőbe tesszük, hogy összeérjenek az ízek. A fetát lereszeljük, összedolgozzuk a joghurttal, az aprított snidlinggel. Ezt a krémet kínáljuk a nyárshoz.

Recept-tár

Ananászos sertéssült hidegen

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg sertésszűz
(helyettesíthető tarjával, karajjal)
- 1 db ananász
- 2 dl ananászlé
- citrombors
- durva bors
- 1 fej vöröshagyma
- 1 ek sertészsír
- 1 ek mustár
- olaj



A húst lehártázzuk. Bekenjük a mustárral, sózzuk, megszórjuk a durva borssal, majd hagyjuk 1-2 órát állni a hűtőben. Egy serpenyőben kevés olajon közepes lángon elősütjük a hús minden oldalát, majd egy magas falú tepsibe tesszük. A vöröshagymát megpucoljuk, 3×3 cm-es kockára vágjuk. Az ananászt is megpucoljuk, torzsáját kivágjuk, húsát felkockázzuk. A sertészsíron megfonnyasztjuk a hagymát, hozzáadjuk az ananászkockákat, megszórjuk citromborssal, rövid ideig együtt pirítjuk, majd felöntjük az ananászlével. Egyet forralunk rajta, majd a húrra öntjük, és 160 °C-os sütőben 20 percet sütjük (ha karajt vagy tarját használunk, akár 1,5 óra is lehet a sütési idő, ebben az esetben az ananászdarabokat csak a sütés felénél öntsük a húrra). Kihűtjük, felszeleteljük és tálaljuk.

Hűsítő nyálánkság babapiskótából - sütés nélkül

Citromos semifreddo

Hozzávalók:

1 citrom leve és reszelt héja
5 tojássárgája
1 teáskanál zselatin
200 ml habtejszín
3 ek. méz
2 tojásfehérje
babapiskóta



Elkészítés:

1. A tojássárgákat és a mézet állandó kevergetés mellett vízgőz fölött addig melegítem, amíg sima masszát nem kapok. Leveszem a gőzről, majd hozzákeverem az előzőleg egy evőkanál vízben feloldott zselatint, továbbá a citrom levét és reszelt héját. Időnként kevergetve lehűtöm szobahőmérsékletűre.
2. A tejszínt és a tojásfehérjéket kemény habbá verem, és amint a tojássárgájás massa kihűlt, mindkettőt nagyon óvatosan belekeverem. Egy kb. másfél literes püspökkenyér formát kibélelek folpackkal, és félig töltöm a masszával, majd megrakosgatom a babapiskótával, végül ráöntöm a maradék krémet.
3. Legalább 5-6 órára fagyasztóba teszem, de a legjobb az, ha egy egész éjszakán át ott tartom. A formából kiborítva könnyedén szeletelhető.
4. A fagyasztóból kivéve néhány percig szobahőmérsékleten állni hagyom, a tetejét friss eperrel díszítem, majd szeletekre vágva tálalom.

Hűsítő italok - házilag

Mézes-mentás jeges zöldtea



Édes frissítő ital. Első lépésként főzz egy nagy kancsó zöld teát a kedvenc márkádból. Amikor kellően kiázott a teafű, akkor adj az italhoz friss mentaleveleket, literenként úgy 10 darabot. Hagyd a leveleket 10 percig ázni, majd szűrd le a teát és adj hozzá mézet ízlés szerint.

Hűtsd le a teát és friss mentalevelekkel szolgálj fel az italt.

A teából jégkockákat is készíthetsz, és ezeket beledobhatod az italba, hogy az még tovább maradjon hideg. A sima víz jégkockákkal ellentétben a teakockák nem fogják felhígítani az italt.

Kísérletezz az ízekkel, készítsd az alapteát másmilyen teából, vagy menta helyett használj rozsmaringot, levendulát vagy kakukkfűvet.

Rózsaszín limonádé



A nyári frissítők felsorolásából természetesen nem hiányozhat a limonádé sem. Azonban rá lehet unni, ha mindig ugyanúgy készítjük el. Merj egy kicsit elrugaszkodni a megszokott változatoktól, és kísérletezz az alapanyagokkal. Például bolondítsd meg egy kis málnával! Fagyasztott is megteszi, amíg el nem kezd érni.

Hozzávalók: 3,5 dl víz, 30 dkg kristálycukor, 1 ½ citrom, 1 narancs, 0,5kg málna, menta (elhagyható).

A hozzávalókat öntsd egy lábasba, sűrű keverés mellett forrald fel, majd hagyd kihűlni. Ezután szűrd le a levet, egy kanállal nyomkodva a masszás részeket, hogy egy csepp se menjen kárba. Az így kapott szirup 1 hétig tárolható hűtőben.

Fogyasztását szénsavas ásványvízzel vagy szódával javasoljuk, mentalevél díszítéssel, és ha már hűsítésről van szó, akkor a jégkockákról se feledkezz meg!

Fűszertár

A 8 legegészségesebb mag és hatásai

Kendermag

A kendermagnak lenyűgöző egészségügyi hatásai vannak. A magban tökéletesen kiegyensúlyozott az omega-6 és omega-3 arány. 10 esszenciális aminosavat tartalmaz, több min 30%-a tiszta fehérje és 40%-a rost (a legmagasabb rosttartalmú a gabonák közül). A kendermag vagy akár a kender tej alkalmazható szívbetegségek, a rák számos formája, valamint gyulladásoz alapú betegségek kezelésére (mint például az Alzheimer- és Parkinson-kór).

Napraforgómag

Ez a tökéletes fitokémiai anyagokban gazdag mag a tévhitekkel ellentétben elősegíti a fogyást, mivel elősegíti az egészséges emésztést és fokozza az rost bevitelt. A napraforgómag gazdag folsavban (fontos tápanyag a nők számára). Tele van jó zsírokkal, antioxidánsokkal, E-vitaminnal, szelénnel és rézzel. Csökkenti a szívbetegség, rák és egyéb sejtkárosodással járó betegségek kialakulását.

Szezám-mag

A szezám-mag gyógyító tulajdonságai több ezer éve ismertek. Magas kalcium-, magnézium-, cink-, rost-, vas-, B1- és fosfortartalma miatt a szezám-mag egyedülálló kémiai szerkezet. Nagyon hatékony a rossz koleszterinszint és vérnyomás csökkentésében. Tanulmányok kimutatták, hogy a szezám-mag védi a májat a károsodástól. Segít továbbá megelőzni az asztmát, arthritist, migrénes fejfájást, a menopauza kellemetlen tüneteit, csontritkulást és a premenstruációs szindrómát.



Tökmag

Tudományos vizsgálatok kimutatták, hogy az tökmagban található bizonyos kémiai anyagok megelőzik a prosztatata rákosodását. A tökmag magas omega-3 zsírsav és cink tartalmú, két olyan fontos tápanyag, amely szerepet játszanak a gyulladások elhárításában. A tökmag hatékony a koleszterinszint stabilizálásában is, erősíti az immunrendszert.

Mustármag

A mustármag a legrégebbi ismert gyógynövény, számos egészségügyi tulajdonsága ismert. Erős rákellenes és gyulladáscsökkentő hatása van, mivel kiváló forrása a szelénnek és magnéziumnak. Csökkenti a gyulladással járó betegségek tüneteit, mint a rheumatoid arthritis vagy asztma. Továbbá nagyon értékes tápanyagokat tartalmaz, mint a kalcium, vas, mangán, foszfor, cink, niacin, rostok, omega-3 zsírsavak. Az egyik legnépszerűbb egészségügyi előnye a migrének gyakoriságának csökkentése.

Lenmag

Nagyon finom joghurttal fogyasztva. Egy másik olyan mag, amely gazdag omega-3 zsírsavban. Tanulmányok kimutatták, hogy a lenmag segíthet csökkenteni a mellrák kockázatát. A magas rosttartalma elősegíti az egészséges bélműködést. Ahhoz, hogy maximálisan élvezni tudjuk a lenmag előnyeit, őröljük le és így adjuk a joghurthoz vagy salátákhoz.

Mandula

A mandula gazdag forrása a szívbarát telítetlen zsíroknak, azonos azokkal a zsírokkal, amely az olívaolajban található. Tanulmányok kimutatták, hogy a mandula segít csökkenteni a rossz koleszterinszintet és véd a szívbetegségek ellen. Kiváló E-vitamin forrás.

Dió

Kiváló omega-3 zsírsav és többszörösen telítetlen zsírsav forrás, amelynek számtalan egészségügyi előnye van. Jó gyulladáscsökkentő tulajdonságai vannak, csökkenti a triglicerid szintet, a szívbetegségek kockázatát valamint néhány daganatos betegség megelőzésében is hatásos. Napi egy marék dió fogyasztásával jelentősen javítani tudunk általános egészségünkön.

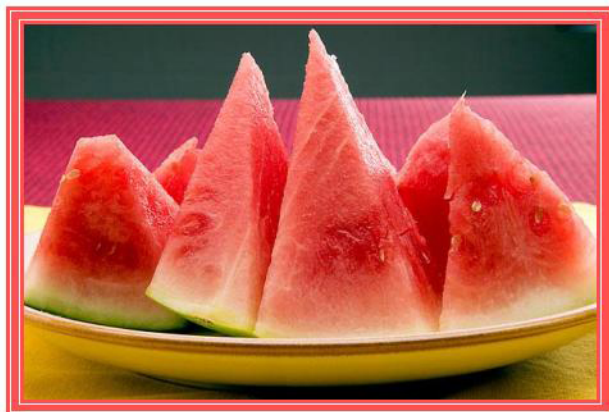
Egészség-tár

Méregteleníts dinnyével!

A görögdinnye kitűnő vízhajtó, vesetisztító és salaktalanító. Mivel 90%-ban vízből áll, jól átmossa és méregteleníti a szervezetet, a vért és a beleket is kitisztítja. Fogyasztása hasznos, ha betegségből lábadozol, mert pótolja vizet, és elősegíti a gyógyulást a szervezet kitakarításával.

Elősegíti a fogyást

Magas víztartalmának köszönhetően igen kevés kalóriával, zsírral, fehérjével és szénhidráttal rendelkezik, ezért kitűnő alapanyaga lehet a különböző diétáknak. Tarthatsz kifejezetten görögdinnye-diétát. A gyümölcs nem kényszerít



koplalásra, mert kalóriaszegény ugyan, de nagyon laktató, mindemellet tartalmazza a szükséges ásványi anyagokat.

Egy napra is érdemes dinnyekúrát tartani, de a három nap számít ideálisnak. A diéta ideje alatt a dinnyét kiegészítheted sovány tejtermékekkel, zöldségekkel és teljes kiőrlésű kenyérrel.

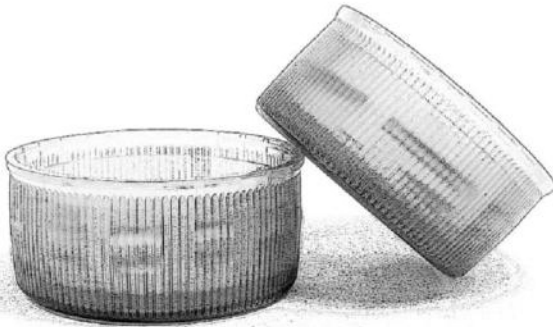
A paradicsomhoz hasonlóan a görögdinnyében is megtalálható a likopin nevű antioxidáns, ami a daganatos betegségek megelőzésében lehet a segítségedre. A likopin gyorsan köti meg a káros szabadgyököket, melyek elősegítik a rák, valamint a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását.

A görögdinnye nem csupán likopintartalma miatt hatékony rákmegelőző. Magas vitamin- és ásványianyag-tartalma szintén hozzájárul immunrendszered megerősítéséhez. A-, C- és B-vitaminokban egyaránt gazdag, emellett magas foszfor-, cink- és szeléntartalommal bír.

Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete



KUPAKGYŰJTŐ



A gyűjtéssel

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



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

Kiállításunk

Folytatódott a tavasszal megkezdett kiállítás sorozatunk. Mórahalmon, Szatymazon és legutóbb Tápén voltunk.





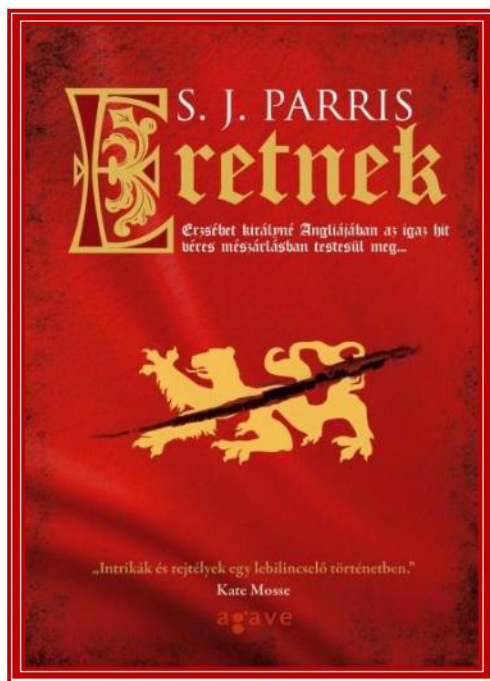
A kiállítások szeptemberben folytatódnak Petőfi telepen a Művelődési Házban (szept. 2-13), majd Ásotthalmon. Igyekszünk új kiállítási anyaggal, képekkel megörvendeztetni kedves látogatóinkat.

Mindenkit szeretettel várunk.

Könyvajánló

S. J. Parris

Eretnek



S. J. Parris, *Eretnek* című történelmi krimijében Giordano Bruno - egykori szerzetes, költő, tudós és mágus, a római inkvizíció szemében eretnek - keresztülvág Európán, nehogy hitéért, miszerint a Föld kering pályáján a Nap körül, megégessék. Mert ennyi is elegendő lenne, hogy máglyára kerüljön, és akkor arról még nem is beszéltünk, hogy előszeretettel tanulmányozza az okkult filozófiákat és a mágia gyakorlatát. S.J. Parris magával ragadó regényében éppen ez a ritka tudás utáni vágya hajtja az Erzsébet-kori Angliába, ahol váratlanul beszervezik kémnek és titkos ügynöknek, és immár kettős megbízatással érkezik Oxfordba, az egyetemi városba. Küldetését drámai fordulatok nehezítik...

Kedves Sorstársak, hozzátartozok és mindenki!

A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete 2011. január 3-tól új szolgáltatást indított.

SORSTÁRSI TANÁCSADÓI SZOLGÁLTATÁST

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

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

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

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

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

A Tanácsadói Szolgálat díjmentesen vehető igénybe, előzetes egyeztetés alapján:

Nagypál Istvánné

Tel: 06 20/568-41-08 8 és 17 óra

között

E-mail: kompot1961@citromail.hu

Helye: 6725 Szeged, Veresács u. 17/b

Ideje: minden nap 8 – 12-ig.



Diszkréciót és teljes titoktartást biztosítok!

Viccek

Ölni tudnék egy Béke Nobel-díjért!
Zavard össze a világot: mosolyogj hétfőn!
Ha jobban néznék ki, kiesnék az ablakon.
Kétféle ember létezik: az egyik mindig megmondja, mit gondol, a másiknak vannak barátai.
Ne köpködj a sivatagban! Még szükséged lehet rá.
Az egyetlen baj a semmittevéssel, hogy sohasem tudod, mikor végeztél.
Azt hiszem felkötöm magam. Persze csak ha minden kötél szakad.
Utálom a sört. Ott pusztítom, ahol érem.
Ha nem tetszik, ahogy vezetek, akkor tűnés a járdáról!
Annak ellenére, hogy az élet drága, még mindig elég népszerű.
Egy tetőablakot csináltattam a lakásomban. A felettem lakók erre dühösek lettek.
A nejem szerint túl kíváncsi vagyok. Legalábbis folyton erről írogat a naplójában.
Már majdnem megvettem a "Pozitív gondolkodás előnyei" című könyvet, de aztán arra gondoltam, ugyan mire lenne ez jó?
Csak a hangom miatt nem lettem énekes.
Teljesen mentes vagyok mindenféle előítélettől. Mindenkit egyformán utálok.
A rasszizmus mindenütt jelen van... A zongora fekete billentyűi rövidebbek!
Nem aggódom az adósságom miatt. Elég nagy ahhoz, hogy tudjon magára vigyázni.
Az egyetlen, amit kérek egy esély, hogy megbizonyosodhassak arról: a pénz nem boldogít.
Sosem hittem a Télapóban, mert tudtam, hogy egy fehér fickó, sötétedés után sosem merészkedik a mi utcánkba.

**A Szegedi Mozgássérültek Alternatív
Egyesülete**

köszönetet mond mindazoknak,

akik 2012.évi

személyi jövedelemadójuk 1%-át felajánlotta.

A befolyt összege: 415.244 Ft.-

Az összeget az Intézményeink fejlesztésére fordítottuk.



Az idei évben is várjuk szíves felajánlásukat, melyet előre 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 Egyesülete**