

SZEGEDI MOZGÁSSÉRÜLTEK ALTERNATÍV
EGYESÜLETE

SOKOLDALÚ



2016. II. 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
Számlaszám: OTP – 11735005-20399618

Kiemelten közhasznú szervezet

A KIADÁSÉRT FELELŐS:

Fekete Éva

EGYESÜLETI ELNÖK

Összeállította:

Tápai Lajos

KISNYOMTATVÁNY

SZEGED, 2016 MÁJUS

2015 évi Szakmai beszámoló

A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete közhasznú társadalmi szervezet. Támogató Szolgálat működtetése és, Makray Fogyatékkal Élő Gyermekek Nappali Intézménye Közhasznú minősítését 2014. évben is megőrizte.

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

Makray Fogyatékkal Élő Gyermekek Nappali Intézménye az év minden munkanapján nyitva van, és ellátja a gyermekeket. 6:30 – tól 16:30 óra között. Számos színes programot szerveztünk az ellátottak számára, pl: Vadasparki kirándulás, farsang, családi nap, vízi foglalkozások, Dunaalmási tábor, kisvasút, helyi kirándulások, múzeum látogatások. 2015. február 24-én nyílt napot tartottunk támogatóink, és érdeklődők számára.

Folytattuk a „tolerancia napnak” nevezett programunkat, 9 iskolában voltunk, melynek során különböző általános, és középiskolákba látogattunk el. A fogyatékkal élők segítségével (látássérült, hallássérült, mozgássérült, értelmi fogyatékos) igyekeztünk bemutatni életvitelünket a gyermekeknek.

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

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

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

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

Tápai Lajos tagunk önálló kiállításán tekinthetünk meg festményeit és ezzel párhuzamosan került sor a szájjal - lábbal festők bemutatkozása is.

A 2015 folyamán több kirándulást szerveztünk tagjaink részére: Kirándulás a Mórahalomi Makett – Múzeumba, Dunaalmási kirándulás
További programjaink:

Makray Családi nap, Mindenki karácsonya, Kerekes- székes Mikulás

Nagy örömet jelentett, a határon-túli meghívás a „Mosolyka” fesztiválra Zentára, egy toleranciára nevelés állomás kialakítására. Kezdetben nehezen nyíltak meg, de a nap végére hatalmas sikert aratott a kerekes-székes ügyességi pálya. A gyerekek mellett a felnőttek is kipróbálták, sokan meglepődtek a feladat nehézségén, és többen elismerésüket fejezték ki a kerekes-székesek felé.

Minden hónap utolsó péntekén boccia ifjúsági versenyt szerveztünk, regionálisan a fogyatékkal élő fiatalok számára.

Boccia bajnokságon 3 aktív versenyzőnk is megmutatta tehetségét, és eredményes felkészültségét. Hazai kategóriában minden versenyt megnyert versenyzőnk, illetve két versenyzőnk sikeresen szerepelt a világbajnokságon mind egyéniben, mind párosban. Ezáltal az edzéseket tovább folytatják, hogy a Riói Paralimpián eredményesen szerepeljenek majd.

KETTŐS KÖNYVVITELT VEZETŐ EGYÉB SZERVEZETEK KÖZHASZNÚ EGYSZERŰSÍTETT
ÉVES BESZÁMOLÓJÁNAK MÉRLEGE 2015. ÉV

adatok E Ft-ban

Sor- szám	A tétel megnevezése	Előző év	Előző év(ek) helyesbítései	Tárgyév
a	b	c	d	e
1	A. Befektetett eszközök	30 467		29 441
2	I. IMMATERIÁLIS JAVAK	0		0
3	II. TÁRGYI ESZKÖZÖK	30 467		29 441
4	III. BEFEKTETETT PÉNZÜGYI ESZKÖZÖK	0		0
5	IV. BEFEKTETETT PÉNZÜGYI ESZKÖZÖK ÉRTÉKHELYESBÍTÉSE	0		0
6	B. Forgóeszközök	3 067		1 768
7	I. KÉSZLETEK	0		0
8	II. KÖVETELÉSEK	0		0
9	III. ÉRTÉKPAPIROK	0		0
10	IV. PÉNZESZKÖZÖK	3 067		1 768
11	C. Aktív időbeli elhatárolások	166		129
12	ESZKÖZÖK (AKTÍVÁK) ÖSSZESEN	33 700		31 338
13	D. Saját tőke	22 963		21 923
14	I. INDULÓ TŐKE / JEGYZETT TŐKE	0		0
15	II. TŐKEVÁLTOZÁS / EREDMÉNY	18 401		23 636
16	III. LEKÖTÖTT TARTALÉK	0		0
17	IV. ÉRTÉKELÉSI TARTALÉK	0		0
18	V. TÁRGYÉVI EREDMÉNY ALAPTEVÉKENYSÉGBŐL (KÖZHASZNÚ TEVÉKENYSÉGBŐL)	4 562		-1 713
19	VI. TÁRGYÉVI EREDMÉNY VÁLLALKOZÁSI TEVÉKENYSÉGBŐL	0		0
20	E. Céltartalékok	0		0
21	F. Kötelezettségek	10 666		9 371
22	I. HOSSZÚ LEJÁRATÚ KÖTELEZETTSÉGEK	1 853		0
23	II. RÖVID LEJÁRATÚ KÖTELEZETTSÉGEK	8 813		9 371
24	G. Passzív időbeli elhatárolások	71		44
25	FORRÁSOK (PASSZÍVÁK) ÖSSZESEN	33 700		31 338



ADATOK E FT-BAN

Sor-szám	A tétel megnevezése	Előző év	Előző év(ek) helyesbítései	Tárgyév
a	b	c	d	e
1.	A. Összes közhasznú tevékenység bevétele (1+2+3+4+5)	60 924		52 306
2.	1 Közhasznú célú működésre kapott támogatás	53 068		41 272
3.	a) alapítótól	2 515		3 154
4.	b) központi költségvetéstől	40 074		35 916
5.	c) helyi önkormányzattól	875		1 800
6.	d) társadalombiztosítótól	0		0
7.	e) egyéb, ebből 1 % : 221	9 604		402
8.	2 Pályázati úton elnyert támogatás	965		1 244
9.	3 Közhasznú tevékenységből származó bevétel	6 727		5 888
10.	4 Tagdíjból származó bevétel	164		147
11.	5 Egyéb bevétel	0		3 755
12.	B. Vállalkozási tevékenység bevétele	0		0
13.	C. Összes bevétel (A+B)	60 924		52 306
14.	D. Közhasznú tevékenység ráfordításai (1+2+3+4+5+6)	56 362		54 019
15.	1 Anyagiilegű ráfordítások	13 664		11 870
16.	2 Személyi jellegű ráfordítások	39 117		35 326
17.	3 Értécsökkenési leírás	2 996		3 069
18.	4 Egyéb ráfordítások	52		47
19.	5 Pénzügyi műveletek ráfordításai	533		357
20.	6 Rendkívüli ráfordítások	0		3 350
21.	E. Vállalkozási tevékenység ráfordításai (1+2+3+4+5+6)	0		0
22.	1 Anyagiilegű ráfordítások	0		0
23.	2 Személyi jellegű ráfordítások	0		0
24.	3 Értécsökkenési leírás	0		0
25.	4 Egyéb ráfordítások	0		0
26.	5 Pénzügyi műveletek ráfordításai	0		0
27.	6 Rendkívüli ráfordítások	0		0

ADATOK E FT-BAN

Sor-szám	A tétel megnevezése	Előző év	Előző év(ek) módosításai	Tárgyév
a	b	c	d	e
28.	F. Összes ráfordítás (D+E)	56 362		54 019
29.	G. Adózás előtti eredménye (B-E)	0		0
30.	H. Adófizetési kötelezettség	0		0
31.	I. Tárgyévi vállalkozási eredmény (G-H)	0		0
32.	J. Tárgyévi közhasznú eredmény (A-D)	4 562		-1 713
TÁJÉKOZTATÓ ADATOK				
33.	A. Személyi jellegű ráfordítások			35 326
34.	1 Bérköltség			28 969
35.	ebből: -megbízási díjak			
36.	-tiszteletdíjak			
37.	2 Személyi jellegű egyéb kifizetések			110
38.	3 Bérjárulékok			6 247
39.	B. A szervezet által nyújtott támogatások			
40.	C. Továbbutalási céllal kapott támogatás			
41.	D. Továbbutalt támogatás			

Aranyosi Ervin: A világ változik

Az élet maga a változás,
nincs két egyforma nap.
Ettől lesz más, ettől csodás.
Világunk lábra kap.

Egyszer a Nap süt csendesen,
máskor meg fúj a szél.
Van, hogy a jövőt tervezem,
s van, hogy múltam mesél.

Az idő száll, a Föld forog,
az élet tovább szalad.
Érinti lelkem száz dolog,
Ki leáll, az elmarad.

Nyisd hát ki szíved ablakát,
engedd be azt, mi új!
Azért élsz itt, e földtekén,
hogy új álmot tanulj...

Mindennapok a Makray Intézményben.

Az intézményben minden héten rengeteg programot biztosítottunk a gyerekeknek. Januárban sétálni voltunk a városban, a Kálvária téren. Sokat kreatív alkotó munkát végeztünk. Az évszaknak megfelelően hóembert és hóvirágot készítettünk. Magyarországon másfél millió lépést tettünk meg február elején, egy videó sorozat segítségével. Hónap közepén elbúcsúztattuk a telet egy fergeteges farsangi bulival. Az utolsó héten minden a sportról szólt. Hét közepén egy sport vetélkedőt is rendeztünk, ahol a „Szuper csapat” vitte el a vándor kupát. A fiúk verssel és saját készítésű virágok átadásával kedveskedtek március 8-án a nőknek. Nemzeti ünnep alkalmából egy rövid műsort adtak elő a fiatalok egymásnak, majd egy nemzeti színű zászlót készítettünk, amit a Klauzál térre vittünk ki. A hónapot egy Boccia versennyel zártuk. Áprilisban voltunk a Tanulmányi és Információs Központban beiratkozás és körbenézés céljából. Pár nappal később ellátogattunk hivatalos szervekhez is, megismerkedve a rendőrök és tűzoltók épületével, feladataival. A továbbiakban számos programon veszünk részt: Május 5-én Orosházára az Aranymasni találkozóra megyünk. Majd az Anyák napját ünnepeljük meg. Ha az idő engedi, kilátogatunk a Vadasparkba és a Fűvészkertbe is.



Alternatív Támogató szolgálat

Személyi segítség

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

Szociálisan rászorultaknak: 300Ft/óra

Szociálisan nem rászorultaknak: 1050Ft/óra a szolgáltatás

Szállító szolgálat

Fogyatékkal élők vehetik igényben a közlekedésük megsegítése érdekében.

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

Szállítás rendelése: munkanapokon: 8 – 15 óra között

Szociálisan rászorultak: 200Ft/km

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

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



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



Kedves Sorstársam!

Ha úgy érzed, hogy

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

akkor hívj vagy írd! Segítek megoldásokat keresni.

Rajnainé Nyári Zsuzsanna
sorstársi tanácsadó

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

Telefon: 62/444-897 17-18 óra között

Email: nyarineni@gmail.com
szmasorstars@gmail.com

Tanácsadás ingyenes !!

Titoktartás – diszkréció!

DUNAALMÁS

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



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

Az épületben 3 akadálymentes szoba, 2 fürdőszoba, egy nagy közösségi helyiség konyhával, étkezővel található. A meleg nyáresti nagy beszélgetésekhez, kártyapartikhoz egy óriási terasz áll rendelkezésre. Lehetőség van bográcsozásra, grillezésre is. Parkolási lehetőség a zárt udvaron. Tiszta, nyugodt, erdőszéli házikó, ahol reggel madárszóra ébredhetünk. A szemfülesek akár őzikekkel, pellékkal is találkozhatnak.

Minden jelentkezőt szeretettel várunk!

Nyári programok



Vadsparki kirándulás
2016. június 24-én, (pénteken)
találkozás a vadspark bejáratánál 8.30 - kor

Részvételét és esetleges szállítási igényét kérjük előre jelezze
az egyesület elérhetőségén a 62/444-897 telefonszámon
legkésőbb június 17-ig



Érvényes tagsági könyvvel: 200 Ft.
Tagsági nélkül, felnőtt: 1750 Ft.
gyermek: 1150 Ft.
diák, nyugdíjas: 1300 Ft.

boccia

Gyermek és Ifjúsági bajnokság

Időpontok:

május 27.

június 24.

július 29.

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

Jelentkezés hat fős csoportokban

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

Egymillió forintra nőtt az új autó vásárlásához nyújtott támogatás

Április elsejével módosult a [súlyos mozgáskorlátozott személyek közlekedési kedvezményeiről szóló kormányrendelet](#).

A legfontosabb változás, hogy az új személygépjárművek szerzési támogatását 900 ezerről 1 millió forintra emelték. Lényeges az is, hogy a kölcsönszerződés egy alkalommal, legfeljebb három évvel meghosszabbíthatóvá vált.

Április elsejével módosult a súlyos mozgáskorlátozott személyek közlekedési kedvezményeiről szóló kormányrendelet. A legfontosabb változás, hogy az új személygépjárművek szerzési támogatását 900 ezerről 1 millió forintra emelték. Lényeges az is, hogy a kölcsönszerződés egy alkalommal, legfeljebb három évvel meghosszabbíthatóvá vált.

A módosítás szerint a finanszírozó szervezetnek az eddigi 15 nap helyett már 30 napja van arra, hogy a támogatásban részesülő személyt a kölcsönszerződés megkötése céljából megkeresse. Újonnan került be a jogszabályba az is, hogy újnak nem minősülő de legfeljebb öt éve forgalomba helyezett személygépkocsi, csak személygépkocsik értékesítésével foglalkozó, adószámmal rendelkező szervezettől vagy személytől vásárolható meg.

Ezen kívül módosult a [parkolási igazolványról szóló rendelet](#) is, de a módosítás csak technikai jellegű, érdemben nem érinti az eljárást.

A MEOSZ többször jelezte a kormánynak, hogy a gépjárműszerzési támogatási rendszer a jelenlegi formájában a mozgássérült embereknek nem elfogadható. Egyik legfőbb probléma, hogy a kínált Suzukik egyike sem felel meg a súlyosan mozgássérült embereknek. Az ügyben egyeztetést kezdeményeztünk a fogyatékosügyért felelős államtitkársággal, és javaslatot tettünk arra vonatkozóan, hogy nagyobb méretű, tágasabb, akadálymentesíthető gépkocsik is elérhetővé váljanak a legsúlyosabban mozgássérült emberek számára. A tervek szerint ez egy külön pályázat keretében valósulhatna meg, a mostaninál lényegesen nagyobb szerzési- és átalakítási támogatást biztosítva. Az államtitkárság nyitott a javaslatunkra, a közös munka jelenleg is folyik. Amint döntés születik, tájékoztatást adunk róla.

RUCI-TURI

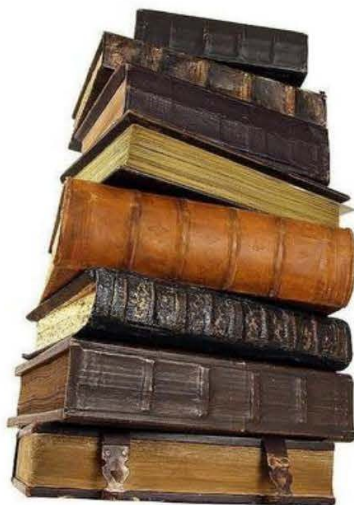


*Csongrádi sugárút 76. szám
alatti kirendeltségünkben,
ingyenesen, használt ruhák
közül válogathat, minden nap
8-12-ig.*

Szívesen várjuk felajánlásait.

CSERE KUCKÓ

*2016. június 1-jén, szerdán nyílik
meg könyvklubunk, melynek
családias hangulatát a bizalmon
alapuló csere-bere és az
olvasmányélmények közös
megbeszélése biztosítaná.
Az ünnepélyes megnyitó június 1-
jén,
10.00 órakor.*



Ugyanakkor könyv adományait is szeretettel fogadjuk.



d, hogy tudod! den a fejben dől el)

- **“Mozgássérült Fitness”**
(Figyeljünk az izmainkra sérülten is)
beszélgetés, tanácsadás
- **Munkajogi felvilágosítás**
(csökkent munkaképességűek
a munkaerő piacon)
- **Egészségügyi, mentálhigiénés előadás**
- **Mozgássérültek jogai**
előadás, tanácsadás
- **Igény szerinti masszázs**
- **Kreatív órák - szabadidő, feltöltődés**
- **Mozgássérült prevenció**



Előadóink:

Rajnai Károlyné Zsuzsa, sorstársi tanácsadó, Tápai Lajos,
dr. Szabó Tamás, jogász, Hargittai Edit, szociális munkás
Ködmön Edit, reklámgrafikus, Békevári Renáta, fitnessz edző
Simándi Illés Csaba, masször, természetgyógyász, Bódi István, gyógytornász



Programjainkat minden **szerdán 10 - 12-ig** tartjuk.

Érdeklődni lehet a Csongrádi sugárút 76 szám alatti kirendeltségünkben,
vagy a 444-897-es telefonszámon.

Radnóti Miklós: Bájoló

Rebbenő szemmel
ülök a fényben,
rózsafa ugrik
át a sövényen,
ugrik a fény is,
gyúlik a felleg,
surrán a villám
s már felesleget
fenn a magasban
dörgedelem vad
dörgedelemmel,
kékje lehervad
lenn a tavaknak
s tükre megárad,
jőjj be a házba,
vesd le ruhádat,
már esik is kint,
vesd le az inged,
mossa az eső
össze szívünket.



A Szegedi
Mozgássérültek Alternatív Egyesülete
szeretettel meghívja Önt és kedves családját

2016. május 28-án, (szombaton)
10.30 órára

TAVASZI KÖZGYŰLÉSÉRE

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

Programajánló

- 2016.05.13. - 2016.05.22. Szegedi Borfesztivál
- 2016.05.21. - 2016.05.22. Szegedi Hídivásár
- 2016.05.26. Bagdi Bella koncert Szegeden / Előttem mindig legyen út
- 2016.06.02. - 2016.06.04. Deja Vu Fesztivál
- 2016.06.11. Szent Antal napi Liliomfesztivál
- 2016.06.09. - 2016.06.13. Ünnepi Könyvhét és Gyermekkönyvnapok
- 2016.06.17. - 2016.06.19. Nemzetközi Söröm
- 2016.06.19. Mosolypart Gyermekfesztivál
- 2016.06.25. Múzeumok Éjszakája
- 2016.06.24. - 2016.06.26. Szőregi Rózsaünnep
- 2016.07.02. - 2016.07.03. Levendula Napok
- 2016.07.15. - 2016.07.17. Nemzetközi Kamionos Country Találkozó
- 2016.06.29. - 2016.07.24. Szegedi Várjátékok
- 2016.07.25. - 2016.08.07. Muzsikáló Udvar
- 2016.08.04. - 2016.08.07. Hungarikum Fesztivál
- 2016.08.06. - 2016.08.07. Szegedi Fűvészkert Lótusz Napok



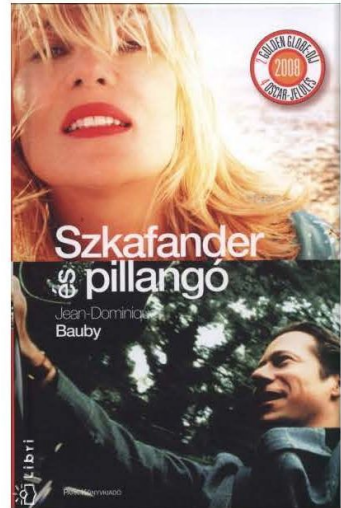
Könyvajánló

Szkafander és pillangó

Jean-Dominique Bauby

Locked-in-syndrome (LIS=bezártság-szindróma) így nevezi a modern orvostudomány a teljes bénultság állapotát, amikor a beteg él, de ennek semmi jelét sem képes adni. A szó szoros értelmében önnön testébe zárva, megszakad minden kapcsolata a külvilággal. Ebbe az állapotba kerül Jean-Dominique Bauby, a briliáns újságíró, a legnépszerűbb francia női magazin főszerkesztője.

Életének negyvenharmadik évében, 1995. december 8-án agyvérzés érte, mély kómába zuhant, s mire abból magához tért, testének szinte egyetlen porcikáját sem tudta mozdítani, sem beszélni, sem nyelni, sőt kezdetben segítség nélkül még lélegezni sem tudott. A maradéktalan LIS-szindrómától egyetlen apró, de sorsdöntő dolog különbözteti meg: a bal szeme mozog. Ez a fél szem lesz összekötő kapcsa a külvilággal, embertársaival, az étellel. Ez a szem nem csak nézni tud, hanem pislantani is. Egy pislantás jelenti az igent, kettő a nemet. A látogató felmondja az ábécét, s egy pislantás megállítja a megfelelő betűnél. Így alakulnak ki a szavak, a mondatok, így tud társalogni, levelezni. Így írta ezt a könyvet is. Hosszú heteken át délelőttönként agyába véste a szöveg aznapi adagját, délután a szemével lediktálta, s még ki is javította az elkészült oldalt. Könyvével fölényesen ironikus, sorsával megbékélt, mégis szívszorító intenzitású jelentést küld egy világról, amelyet elképzelni is alig tudunk: a tehetetlen porhüvelybe, mint szkafanderbe zárva egy minden testi valójától függetlenné vált embernek már csak a szelleme él, verdes, mint a pillangó a szkafander üvegburája alatt.



Versajánló

Ady Endre: Hideg május

Nem tudom én, hisz május volna most is,

Van most is asszony, fény, illat, meleg,

Elvéve tán nyit orgonavirág is,

Vannak tán most is ifjú emberek,

Józan eszét tán most is elhajtja

Mámoros éjjel egy-egy szeladon: –

De mégis, mégis, nem lángolunk, mint régen,

Olyan érzés nélkül, olyan szabadon...

Virágos ágyon nincs kedvünk pihenni,

Ha est közelg s a vén nap búcsúzik,

Csillagsugáros éjjel nem zokog fel

A naiv, balga, édes naktmuzik...

Más a virág, nem bódít most az illat,

Ki álmodoz most május éjjelén?.

Egy csöppnyi flirt s haza sétál az ifjú,

Mert május van, de ő fáradt, szegény...

Járom a korzót, kergetem az álmot...

Mennyi szép asszony, nyíló szép leány!...

Borulj rám, álom, borulj a szívemre,

Tégy eszelőssé, úgy, mint hajdanán!...

– Mily édes arc!... Milyen termet!... Utána,

Májusnak ifja lettem újra én!...

...Ej, mért fárasszuk halálra magunkat,

Aludjunk inkább május éjjelén...

Nyári vészhelyzetek

Mivel nemrégiben a Nagy Elsősegély Teszt keretében kiderült, hogy egészségügyi tájékozottságunk terén van még mit fejlődni, vannak kérdések, amelyekre szinte mindenki tudja a választ, ám több téma kapcsán sokan nem tudják, mi az azonnali szakszerű teendő. A teszt értékeléséből kiderült, hogy sokan nincsenek tisztában azzal, mit kell tenni, ha valaki elájul mellettünk a napon, ami pedig ebben az időszakban gyakran megtörténik. Ráadásul a nyárnak más veszélyei is vannak, amiket nem árt szem előtt tartani. Az Országos Mentőszolgálat Alapítvány ezekre a veszélyekre hívja fel a figyelmet.

– Ájulás esetén árnyékba kell húzni az ájultat, és nagyon fontos, hogy próbáljuk hűteni is a testet. Ha eszméletlen a beteg, akkor fordítsuk stabil oldalfekvésbe, ha eszméleténél van, de csak akkor, nem alkohol tartalmú folyadékkal itassuk, eközben pedig hívjunk orvost.

– Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a napi folyadékbevitelre igenis figyelni kell. „Bár a tesztből kiderült, hogy a legtöbben tisztában vannak azzal, hogy napi 2 liter folyadék – ami nem alkohol és lehetőleg nem cukrozott üdítőital – szükséges egy felnőtt szervezetnek, de a tapasztalat az, hogy ezt kevesen tartják be. Ráadásul a nyári kánikulában a szükséglet napi 3-4 literre is felmehet, mivel az izzadás során számos fontos ásványi anyagtól is megszabadul a szervezet, amit vissza kell építeni. A folyadékhiány először csak fejfájást okoz, ám a kiszáradás életveszélyt is eredményezhet” – figyelmeztet **dr. Czakler Éva**, az Országos Mentőszolgálat Alapítvány alelnöke, mentőorvos.

– Az étkezésnél ilyen melegben főképpen a tojás és a hús okozhat szalmonella-fertőzést, ha már bárki elkapta, kiemelten fontos a folyadékpótlás!

– Bár nagyon csábító, hogy a forró utcáról egy hideg irodába térjünk be, de az állandó hideg és meleg levegő közötti ingázás nagy eséllyel megfázáshoz, rosszabb esetben tüdőgyulladáshoz vezet. Próbáljuk az ilyen ingázásokat mérsékelni, illetve irodákban, autókban sem túlságosan lehűteni a levegőt.

– A kullancsok szintén betegséget okozhatnak, ezt tudjuk, a helyes kivételüket már kevésbé. Minél előbb távolítsuk el a kullancsot, a kivételekor ne használjunk kenőcsöt, alkoholt vagy más kullancsot károsító anyagot. Ragadjuk meg csipesszel a kullancsot a feji részénél, majd húzzuk hátra! Tilos csavarni! Az eltávolítást követően fertőtlenítsük a sebet.

Tíz hasznos praktika a kánikula idejére:

1. Zuhanyozzunk a nap folyamán minél többször, mert egy nem túl meleg, de nem is túl hideg fürdő sokat segíthet. Hideg lábfürdő
2. A láb az ember egyik legérzékenyebb testrésze, és minden ingerre hamar reagál. Nem hiába szoktak felfrissülésként sokan hideg lábfürdőt venni elalvás előtt! Remek módszer, ezért ha gyakran felébred éjszakánként, akkor tartson az ágya mellett egy megtöltött lavórt, hogy bármikor megismételhesse!
3. Lefekvés előtt szellőztessük át a szobát, vagy akár az egész lakást is. Tanácsos ilyenkor vékonyabb, jól szellőző, pamut takarót használni, esetleg egy plédet, vagy semmit se.
4. Tegyen pl. hajdinát a párnájába, mivel nem nyeli el annyira a hőt, de az is jó, hogy egy zoknit teletöm rizzsel, elköti, majd a fagyasztóba rakja. 30 percig biztosan jól fog hűteni!
5. Mindig legyen egy kis folyadék az ágyunk mellett, hogy ha éjszaka felébredünk, akkor is tudjunk inni egy kis friss vizet.
6. Nedvesítsünk be egy kendőt, vagy akár pár percre a fagyasztóba is betehetjük. A gyerekek is nagyon fogják szeretni a hűtőkendőt, hiszen ők is szenvedhetnek a hőségtől. A hűtőpalack is remek ötlet lehet. Egy műanyag palackot töltsünk meg hideg vízzel, és vigyük magunkkal az ágyba.
7. Használjuk nyugodtan a ventilátort, hogy átszellőztessük a szobát! Sőt, ha elé helyezünk egy nagyobb jégkocka tömböt egy laposabb tálba, majd helyezze a ventilátor elé. Kellemesen hűs levegő fogja így körbejárni a szobát.
8. Elalvás előtt áztasson be hideg vízbe pár kendőt, majd csavarja a pulzus pontjaihoz, vagyis a csuklóira, bokáikhoz, könyökeihez, térdeihez, valamint terítsen egyet a nyakára is!
9. A meleg levegő felfele száll. Tehát ha kétszintes házban lakik, és a hálószoba az emeleten van, akkor inkább költözzön le éjszakára. Amennyiben ez nem lehetséges, akkor is próbáljon minél közelebb lenni a padlóhoz, például tegyen rá egy kényelmesebb matracot, ha az ágya túl magasan van!
10. Nem csak energiatakarékossági szempontból kapcsolja ki az elektromos berendezéseket, hiszen azok működés közben hőt termelhetnek, mely feleslegesen fűti a szobát.

Süssünk tárcsán!

Mi az a tárcsa?

Általában egy boronatárcsa kisebb átalakításával készítik ezt a kitűnő sütő eszközt, ami tulajdonképpen úgy működik, mint a wok. Hasonmását barkácsboltokban is be lehet szerezni, van kisebb és nagyobb méretben.

Miért jó tárcsán sütni?

A tárcsán nagyon hamar megsül az étel, a nagy lángon hirtelen megsütött hús kap egy kérget, amitől belül puha marad. A tárcsa külső részén sütjük a szalonnát, kolbászt, húsféléket, míg a tárcsa közepébe folyt zsiradékban szépen megsülnek a köretnek való zöldségek. Minden finom, puha, szaftos lesz.

Hogyan süssünk a tárcsán?

Rakjunk tüzet, majd tegyük a tárcsát a tűzre. Ha a tárcsa már elég forró, a szélére helyezünk füstölt szalonna szeleteket és pirítsuk egy kicsit, hogy a zsírja lefolyjon a tárcsa közepére. Ezután tegyük rá a **bepácolt húsokat**, ügyelve arra, nehogy hirtelen odaégjen. Ha kevés a zsiradék, öntsünk még egy kis olajat alá. A hús mellé tehetünk kolbászkarikákat is. A hús lehet szinte bármi, a laposabb húsok természetesen jobban átsülnek. Jól süthetőek a különféle grillkolbászok, virsli is. A húsokat előző nap pácoljuk be ízlés szerint. Ne sózzuk, csak közvetlenül a sütés előtt! A legjobb valamilyen olajos-fűszeres pác, de mustárt is használhatunk, igaz, csak vékonyan, nehogy odaragadjon a tárcsára. Nagyon finom a tárcsán sült csirke- és pulykamáj is.

A **köretet** a tárcsa közepén készítjük el. Ez lehet szeletekre vágott burgonya, cukkini, paprika, alma, gomba, hagyma, fokhagyma, savanyú káposzta. A sütés végén, amikor már minden húst és köretet leszedtünk, rádobjuk a káposztát a "wokra". Ez az a köret, amire rögtön lecsap a család:)

Sütés befejeztével a tárcsát azonnal engedjük tele vízzel, hogy az odaégett ételmaradványok lejöjjenek róla. Vigyázzunk, nehogy a tűzforró tárcsára öntött víz lefröcsköljön! Miután kihűlt, enyhén mosószeres szivaccsal áttöröljük úgy, hogy a teljes zsiradékot ne távolítsuk el róla.

Ha kisgyermek van a családban, legyünk nagyon óvatosak, mert a tárcsa iszonyú forró, az oldalán a lecsurgó zsiradéktól néha nagyon erősen felcsapnak a lángok. Kisgyermeket semmiképp ne engedjük a közelébe!

RECEPTTÁR

TÁRCSÁN SÜLT FOGÁSOK

CSIRKEMELL HAGYMÁS KRUMPLIVAL

Hozzávalók:

1 kg csirkemellfilé
 1 evőkanál pirospaprika
 kevés őrölt kömény
 frissen őrölt feketebors
 só
 3 gerezd fokhagyma
 1 kg krumpli
 10 dkg zsírszalonna
 2 fej vöröshagyma



Elkészítés: A húst vékonyabb szeletekre vágom. A paprikát összekeverem a köménnyel, a borsot őrölök hozzá és kis sót, fokhagymaprésen áttört fokhagymát adok mellé, majd az egészet elkeverem és a húrra szórom. A húst alaposan átforgatom, majd egy dobozban néhány órán át hagyom állni.

A szalonnát felkockázom, majd félreteszem. A krumplit megpucolom és felkockázom.

A felmelegített tárcsába beledobom a szalonnát, majd - miután minden zsír kisült belőle – a pörccöket tésztaszűrővel kihalászom. Egy lúdtoll vagy egy szilikon ecset segítségével a tárcsa alján összegyűlt zsírral finoman átkenem a tárcsát, majd a szélére lepakolom a húsokat, középre pedig bedobom a krumplit. Amikor a krumpli már majdnem puha, akkor a finomra szelt vöröshagymát is hozzáteszem. A húst időnként megforgatom, s ha jól időzítettem, akkor nagyjából egy időben kész a krumpli és a hús is.

RECEPTÁR

Pácolt tárcsás hús recept

hozzávalók / 6 adag

2 kg pulykamell (szeletelt hús lehet sertésárja, csirkemell, akár kicsontozott csirkecomb stb.)

- 1 közepes fej fokhagyma
- 5 dl sör (vagy bor)
- 1 ek worcestershire-szósz
- 2 kk mustár
- 1 kk bors (őrölt)
- 1 közepes fej vöröshagyma
- só ízlés szerint
- csirke fűszer só ízlés szerint (elhagyható)
- 2 kg hasábburgonya
- 7.5 dl napraforgó olaj



elkészítés

A megmosott hússzeleteket kiklopfoljuk.

A bort vagy sört összekeverjük a mustárral, worcestershire-szósszal és a fokhagymával. Majd besózzuk a húst, megszórjuk a sültcsirke fűszerkeverékkel, egy tálba egymásra tesszük, karikára vágott vöröshagymát teszünk a rétegek tejére.

Amikor elfogyott a hús, ráöntjük az előzőleg elkészített sörös/boros lötytöt, amit nevezhetünk páclének is.

Befedjük, és 1 éjszakára betesszük a hűtőbe.

Másnap, amikor megjöttek a vendégek elővesszük a krumplit, megpucoltatjuk velük, és karikára vagy hasábra vágatjuk.

A boronátárcsa alatt tüzet rakunk, a közepébe beleöntjük az olajat, amikor forró a tárcsa, a húst a tárcsa szélére tesszük, az olajban kisütjük a krumplit.

Bármilyen salátát készíthetünk hozzá.

RECEPTÁR

6-féle húspác grillezéshez recept

elkészítés

A kiválasztott pác hozzávalóit összekeverjük. (A marha-és sertéshúshoz készített pácot ne sózzuk, a húsokat sem, mert sokáig állnak a pácban, elvonná a nedvességet a húsból és megkeményednének.) Egy-egy pác mennyisége kb. 50 dkg húshoz elegendő.

A hússzeleteket vagy az egész húst jól bekenjük a páccal.

Jól zárható edénybe tesszük, és a hűtőben állni hagyjuk. (A marhahúst 2-3 napig pácoljuk, a sertéshúsnak elég egy nap, míg a szárnyasokat már pár óra alatt átjárja a pác.)

Sütés előtt besózzuk a húst.

hozávalók / 4 adag

A csipős-paradicsomos pác csirkehúshoz

- 1 dl balsamecet
- 3 ek ketchup
- 2 ek cukor
- 1 ek chiliszós
- bors ízlés szerint

A fokhagymás-gyömbéres pác csirkehúshoz, pulykahúshoz, sertéshúshoz

- 1 közepes fej vöröshagyma
- 2 ek szójaszós
- 0.5 ek cukor
- 1 kk gyömbér
- 3 gerezd fokhagyma

A paprikás pác sertéshúshoz

- 0.5 dl olívaolaj
- 2 kk mustár
- 1 dl tej
- 0.5 ek ételízesítő
- 1 közepes db hegyes erős paprika

A barna pác sertéshúshoz

- 5 ek ketchup
- 5 ek méz
- 3 ek szójaszós
- 0.5 dl olívaolaj

A joghurtos pác csirkehúshoz, pulykahúshoz

- 2 dl joghurt
- só ízlés szerint
- 0.5 dl olívaolaj
- 3 gerezd fokhagyma

A worchester pác sertéshúshoz, marhahúshoz

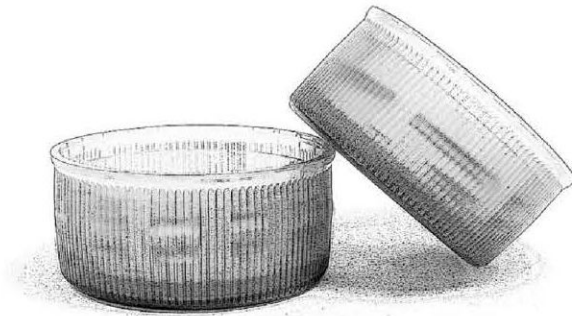
- 1 ek worcestershire-szós
- 0.5 dl fehérborecet
- 2 ek mustár
- 0.5 dl olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 0.5 teáskanál chiliszós
- őrölt babérlevél ízlés szerint
- bors ízlés szerint



Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete



KUPAKGYŰJTŐ



A GYŰJTÉSSEL

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



Makray Fogytékkal Élő Gyermekek Nappali Intézménye

Hűsítő ételek és fűszerek a nyári kánikulában

„Negyven fokban jobban hűt egy meleg menta tea, mint egy jéghideg sör?”

Ha a kánikulában a jéghideg italokat részesítjük előnyben, a szervezet a hidegsokk hatására védekezésképpen csak még több hőt fog termelni. Természetes, hogy jól tud esni egy nagy pohár hideg limonádé vagy fröccs, de csak pillanatnyi megkönnyebbülést remélhetünk. Aki hosszú távon szeretné a szervezete hőháztartását behangolni, annak érdemes figyelembe vennie, hogy bizonyos alapanyagok és fűszerek hűsítően, míg mások melegítően hatnak. Az ételek elkészítési módjával is trükközhetünk, sőt, még az ízek megválasztásával is sokat tehetünk a kívánt hőérzet eléréséért.

Keleti határvonalak

A keleti életszemlélet és orvoslás a jin és a jang egyensúlyára fókuszálva az étkezésben is a harmóniára törekszik. A makrobiotikus táplálkozás hívei az évszakok váltakozását is figyelembe véve, míg az ájurvédikus életszemléletet követők főként az egyes személyiség- és vérmérséklet típusra, majd ezután az évszakokra is koncentrálnak állítják össze gyógyító étrendjüket. Mind a két iskolánál azonos vonás, hogy nyáron a főként nyers, hűsítő alapanyagú és fűszerezésű ételeket helyezik előtérbe. Az ájurvédikus iskola az ízekkel is igyekszik a felmelegedett szervezetet hűteni: szerintük nyáron a fanyar és a keserű ízek hozhatnak enyhülést, a cukros ízeket ilyenkor jobb kerülni.

Ezeket együk a nagy melegben

Ne essünk kétségbe, aki nem követi egyik szigorú táplálkozási iskolát sem, az is könnyedén eligazodhat a hűsítő élelmiszerek és fűszerek világában. A zöld saláták, az uborka, a brokkoli, a padlizsán, a paradicsom, a zeller, a tök, a zöldborsó, a káposzta, a paprika mind-mind segítik a szervezet hűtését, főként akkor, ha nyersen, illetve minél szelídebb hőkezelési eljárással (párolással, leforrázással) készítjük el ezeket. A gyümölcsök közül a cseresznye, a bogyós gyümölcsök, a dinnyék is mind jótékony hatással vannak a hőháztartásunkra. A zöldségek és a gyümölcsök magas víztartalmuknál fogva a folyadékpótlásban is nagy segítségünkre lehetnek, levesként, turmixként, vagy smoothie-ként egy-egy kísértkezést is kiválthatnak. A fűszernövények közül a menta, a citromfű, a petrezselyem kiváló hőszécsillapító. A gabonák közül a zabpehely helyett most árpapehelyből, friss gyümölcsökkel készítsük reggeli kásánkat, a húsok közül a fehér húsú szárnyasokat és a halakat részesítsük előnyben. Zsiradékok közül a hidegen sajtolt növényi olajok a megfelelő választás.

A nyár a lazulásról is szól

Természetesen a fagylatozásról sem kell lemondanunk, de a vízbázisú, gyümölcsös sorbet-k, fagyaltok fogyasztása ilyenkor inkább ajánlott. A nyári szezon gyümölcsei is a desszertkínálatot hivatottak gazdagítani: a színes gyümölcssaláta joghurtos öntettel, a hűsítő málnás túrótorta, vagy a partiképes dinnyéből egyszerre frissít, és elégíti ki az édes ízek iránti vágyunkat. Nem venném el jóérzéssel a bácsitól sem a sörét, azonban egy cserét ajánlanék: egy sport fröccs (1 deci bor, 4 deci szóda) is jól tud esni, és az alacsonyabb alkoholtartalomnak köszönhetően a szervezetet sem terheli meg annyira.

Hűsítő nyári ital alkohol nélkül

Virgin mojito

Bár ezt a hűsítőt alkoholos koktélként szokták fogyasztani, de mivel az alkohol nem túl szerencsés választás nagyobb mennyiségben, ezért elkészíthető a mojito „szűz” alkoholmentes verziója is, amit akár munka közben is fogyaszthatsz. Szerezz be egy cserép mentát. A menta leveleit egyenként tépkedd le, vigyázva arra, hogy ne kopaszítsd meg a növényedet jobban, mint a levélfelület egyharmada! Tisztítsd meg alaposan a zöld leveleket, végy egy lime-ot, némi édesítőt (méz, nádcukor, sztívia, nyírfacukor, stb.), keverj össze mindent, picit érdemes összetörni a leveleket, öntsd fel ásványvízzel, és már kész is a mojito!



Gyömbéres finomság

A gyömbéres italok nagyszerű választás bizonyulnak a hőségben, ám igazán csak akkor fejtik ki jótékony hatásukat, ha frissen szelve használod fel őket.

1 liter vizet forralj fel, majd tegyél bele egy 10 cm-es megtisztított, apróra vágott gyömbért. Hagyd kihűlni, majd szűrd le (minél tovább hagyod állni, annál csipősebb lesz a végeredmény).

Ízesítsd citrommal, mézzel, mentával, majd rusztikusan elkeverve, jégkockákkal tálald.



Jeges teák

Kevés frissítőbb és élénkítőbb finomság akad, mint a jeges tea. Ennek elkészítése szintén nagyon egyszerű, hiszen a megfőzött teát csak ki kell hűtened, majd az előbbiekhöz hasonlóan citromkarikákkal, jéggel és mentalevéllal, vagy citromfűvel kell ízesítened.

Érdemes zöld teát főznöd, hiszen ez nem csak frissít, hanem élénkít is egyben.

A teákat ugyanúgy ízesítheted egész gyümölcsökkel, mint bármilyen más italt, de egy lapos edénybe téve, félóránkénti kevergetés mellett, a mélyhűtőben jégkását is készíthetsz belőle.



FÜSZERTÁR

Fűszernövények konyhai használata!

Szerencsére hazánkban is évről évre egyre többen hódolnak a fűszerkertnek, amely a nyár végére és az ősz elejére adja vissza munkánk gyümölcsét!

A szárított bolti fűszerek íz világa még csak nem is hasonlít egy frissen szedett fűszernövény ízére és zamatára, nem beszélve a számtalan vitaminról és ásványi anyagról, amely egy friss fűszernövényben megtalálható.

Egyre több hobbi kertész ültet kertjébe erkélyére fűszernövényt, így ma már sokan tapasztalják meg a fűszerek izgalmas és különleges világát.

A fűszerkert nem csak ételünk ízesítésére szolgál, de egyben a természet patikája is, hiszen nagymamáink még ismerték ezeknek a növényeknek a csodás gyógyító képességét, nekünk még újra fel kell fedezni ezt.

Egynyári fűszernövények:

Bazsalikom, borágó, kapor, petrezselyem, majoránna, turbolya, és porcsin.

Valamennyi ültethető kertbe, gondozásuk egyszerű, tavasszal magvetéssel érdemes kertünkbe vetni őket így pár száz forintból egész évre elegendő fűszer tartalékunk lesz.

Évelő fűszernövények:

Metéltóhagyma, tárkony, citromfű, lestyán, borsfű, zsálya, kakukkfű, izsóp, borsmenta, levendula, rozmaring.

Ezek a növények valaha inkább a gyógynövény szerepét töltötték be, ám mára ez a tulajdonságuk feledésbe merült.

Azt sokan tudják, hogy a petrezselyemben igen magas arányban található meg a C-vitamin, mégis elfeledkezünk róla, amikor főzzünk. A citromfű pl. nagyon jó altató hatással bír, ám ha mindennap rendszeresen használjuk, rontja a látásunkat. A zsálya a metéltóhagyma, és a kömény a zsíros ételek mellé javallott, hiszen elősegítik az emésztést, sőt a metéltóhagymában igen magas a vas tartalom.

Néhány fűszernövény, mint pl. a zsálya, az izsóp, és a kakukkfű télen sem veszíti lombjából így ezek egész évben szedhetők.

A kapor hallatán a legtöbb háziasszonynak az uborka eltevése és savanyítása jut eszébe pedig ez a remek fűszernövény számtalan főzelék és saláta mellé adagolható, és a növény minden részét fel lehet használni.

Tehát ha megtanuljuk a fűszernövények gyógyító hatását és felfedezzük vitamin és ásványi anyag tartalmuk jelentőségét, máris más szemmel nézzünk rájuk a konyhában.



Dél-Alföld

Mórahalom

Mórahalom Vállalkozók útja 4.



A műhely szolgáltatásai:

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



Érdeklődni és bejelentkezni a 06 20 569-5093 számon,
vagy e-mailben a fekete.gabor@merek.hu lehet.
További információk a www.gurulo.hu olvashatók

Egysorosok

Aki túlságosan szereti a virágot, az még rossz ember is lehet.
Fantasztikus, hogy végül minden megoldódik - nincs kegyelem.
A szerelmed szép, az ellenséged csúf marad - csak ne menj hozzájuk túl közel!
Nem a világ bonyolult, te vagy körülményes.
Ha ki akarsz ábrándulni az oroszlánból, keresd föl a barlangjában.
Mennyit kell még tanulnom, hogy hallgatni tudjak?
Nézd, Uram, nekem nézeteim vannak.
Az elégedettség hizlal.
A világot túl közéről vagy túl messziről érdemes megfigyelni.
A szerelem: csoda. Három napig tart.
Csupán akarni kell, hogy sikerüljön, hogy ne sikerüljön.
A boldogság olyan, mint a levegő: csupán a hiánya tűnik fel.
Sokat tanulok magamtól, amikor nem vagyok magam.
A múlttal, leginkább háttal lehet szembenézni.
Omlásában súlyos a légvár!
Az üldözési mánia az üldözők kategóriája.
Aki nyert, az mer.
Ha nem kifejezetten ostobaság, akkor válaszd a kényelmetlenebb megoldást.
A szerelem úgy vak, ahogyan az emberek jók.
Napról napra az újdonság varázsával ajándékoz meg az amnézia.
Minden rosszat el tudok képzelni magamról, de hiába...
Nem szabad ok nélkül haragudni. Csak érdemes.
Ha teljesen mindegy, válaszd azt, amelyik jobban mindegy.
A jópofák többnyire jó pofátlanok.
Ne vásárolj élelmet éhesen vagy jóllakottan.
A tökéletesség zavaró, mert reménytelen...
Az előítéletet olykor az tartja életben, hogy harcolnak ellene.
Büntesd meg a mazochistát, ha bírsz - vele!
Sakkozni bokszolókkal, bokszolni sakkozókval szeretek.

**A Szegedi Mozgássérültek Alternatív
Egyesülete**

***köszönetet mond mindazoknak,
akik felajánlották 2015.évi
személyi jövedelemadójuk 1%-át,
mellyel segítik munkánkat.***

Az összeget az Intézményeink fejlesztésére fordítjuk.



**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***