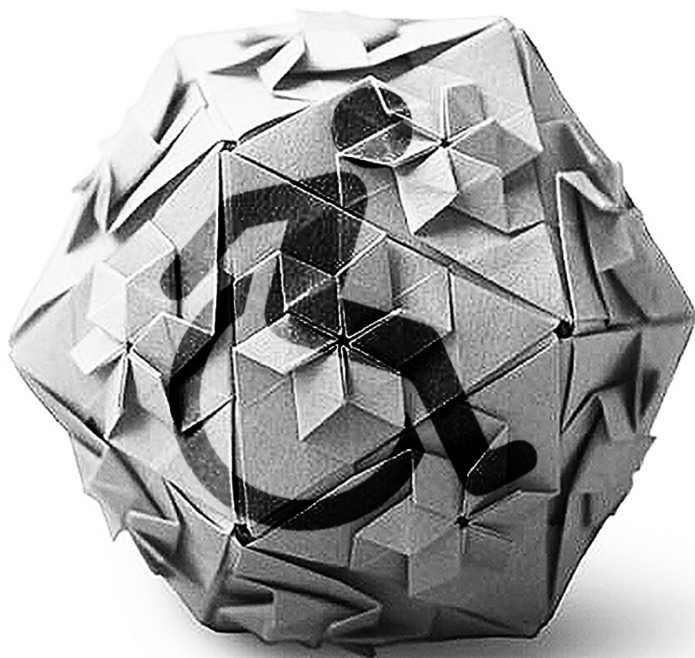


SZEGEDI MOZGÁSSÉRÜLTEK ALTERNATÍV
EGYESÜLETE

SOKOLDALÚ



2017. II. szám

Jogszabályváltozás

Nyugdíj-kiegészítést ad a kormány az ápolási díj mellé

Azok a szülők, akik 20 évig folyamatosan kapják nagyon súlyosan fogyatékos gyermekük után az ápolási díjat, jogosultak lesznek nyugdíj-kiegészítésre, mondta el a csütörtöki kormányinfón Lázár János. A kormány felmérése szerint néhány ezer olyan család van, ahol legalább egy gyerek olyan nagy mértékben sérült, hogy javulásra nincs esély, vagy az egészségi állapota folyamatosan romlik.

A szülők arra szánják az életüket, hogy a gyermeküket ápolják, emiatt nem tudnak elmenni dolgozni.

Jelenleg 500 olyan ember van, akik megfelelnek a feltételeknek, és eljutottak a nyugdíjkorhatárig, miközben ápolási díjat kapnak. Az ápolási díj után járó nyugdíj 50 ezer forint körül van, a kormány ehhez az összeghez ad további 50 ezer forint nyugdíj-kiegészítést havonta. Ez néhány 100 millió forintos terhet fog jelenteni a költségvetésnek – ismertette az új rendszert a miniszter.



Tavaszköszöntő közgyűlés 2017

A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete 2017. 04. 21-én, pénteken 15.00 órától tartotta évi rendes tavaszköszöntő közgyűlését, a már megszokott helyen, a Kecskéstelepi Művelődési Házban.

Az egyesület munkatársai már a kezdés előtt egy órával megérkeztek a helyszínre, hogy a székeket és az asztalokat megfelelően elrendezzék, valamint elkészítsék a szendvicseket mire a tagság megérkezik.

Néhány perccel a meghívóban megjelölt időpont után kezdődött a rendezvény. Fekete Éva az egyesület elnöke köszöntötte az egybegyűlteket, és felkérte Rédei Orsolyát a Makrai Intézet Intézményvezetőjét, hogy tartson beszámolót a tavalyi év tevékenységeiről.

Orsolya elmondta, hogy tavaly augusztus óta dolgozik az egyesületnél, mert elődjének gyermeke született.

Elmondta még, hogy hány fő dolgozik az intézményben, valamint röviden beszélt arról, hogy milyen programokat szerveztek a gyerekeknek pl. születés és névnapok, anyák napja, Napfény kupa stb., és milyen eseményeken vettek részt pl. különféle sportrendezvények.

Az intézményvezető asszony előadása után, az egyesület elnöke felkérte Gémes Szabinát, a támogató szolgálat vezetőjét, hogy tartsa meg előadását az egyesületről és annak szolgáltatásairól.

Szabina kifejtette a támogató szolgálat működését. A szállításról és a gondozásról is beszélt, megemlítette a díjakat is, valamint elmondta ki lehet az egyesület tagja.

Beszélt a különböző már lezajlott programokról, szolgáltatásokról pl. élelmiszerosztás, jogsegélyszolgálat, sorstársi tanácsadás stb.

Mindkét előadó mondanóját diákkal színesítette melyet a jelenlévők kivetítőn keresztül olvashattak.

Végül, de nem utolsó sorban Fekete Éva Hargittai Editnek adta át a szót, aki a Csongrádi sugárút 76. számú helységben működő klub vezetője, mely egyre népszerűbb a tagság körében.

Hargittai Edit mesélt a klub eddigi programjairól múltjáról, és felsorolta milyen rendezvények várhatóak a jövőben. pl. kirándulások, múzeumi látogatás, tánc világnapja keretében előadás stb.

E beszámoló után az elnökasszony megköszönte a tagság türelmét, részvételét, és a rendezvény beszélgetéssel, a munkatársak által készített szendvicsek elfogyasztásával, jó hangulatban zajlott.

*Közösség építő, hasznos tanácsok
Időskorúan is aktívan*

Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete

Szeged, Csongrádi sgt. 76

10:00 óra

2017. június 26 hétfő

Előadás: – Hasznos magvak, és zöldségek a konyhában.

(egészséges táplálkozás)

előadás: Ördögné Benyhe Mária, Hargittai Edit

2017. július 03 hétfő

Előadás: – Házi praktikák és eszközök a könnyebb életért.

(életminőséget segítő eszközök valamint házi praktikák bemutatása)

előadás: Ördögné Benyhe Mária, Hargittai Edit

2017. július 10 hétfő

Előadás: – Hasznos gyümölcsök a nyárban.

Könnyű ételek receptjeinek cseréje.(egészséges táplálkozás)

előadás: Ördögné Benyhe Mária, Hargittai Edit

2017. július 17 hétfő

Előadás: – Mozgásformák idős korban, mozogjunk egy keveset minden nap. (egészséges életmód)

előadás: Faddas – Major Andrea gyógytornász

2017. július 24 hétfő

- *Programsorozat fényképeinek vetítése kötetlen élménybeszámolás beszélgetéssel*

- *Kézműves foglalkozás keretében*

előadás: Ördögné Benyhe Mária, Hargittai Edit

Beszámoló az egyesületi klubéletről

2017. 02. 01.

A rossz, csúszós időjárás miatt ezen az összejövetelen kevesen jelentek meg. Az idő kellemes beszélgetéssel telt, mellé kávé, teát, aprósütemények fogyasztottunk.

2017. 02. 08.

Ezen a klubfoglalkozáson Major Szilvia, az egyesület munkatársa látogatott el a jelenlévőkhöz és a kávéról tartott előadást.

Szó esett a kávé történetéről, fajtáiról valamint, hogy mely országokban hogyan készítik és fogyasztják a kávé

Szóba kerültek különféle kávéfőzési technikák, kávéfőzők, azok előnyeivel, hátrányaival.

Szilvi előadását, diavetítéssel tette színesebbé.

Záróakkordként epres csokis kávé fogyaszthattak a hallgatók.

2017. 02. 15.

Ez a délelőtt a beszélgetés, a tea, kávé és egyéb házilag készített sütemények fogyasztása és a jó hangulat jegyében telt.

Minden jelenlévő elmondott egy eseményt, örömet, gondot, amely foglalkoztatta és erre különféle módon reagáltak a résztvevők.

Egyesület munkatársai jogi és sorstársi tanácsadást tartottak azoknak, akik erre igényt tartottak.

2017. 02. 22.

A hónap utolsó szerdáján Csányi Vidor az egyesület hajdani munkatársa látogatott el a jelenlévőkhöz.

Vidor sok évet töltött a vendéglátásban pincérként majd üzletvezetőként.

Élményeiről a helyes terítésről, az ételekről, a felszolgálásról, magáról a vendéglátásról mesélt, melyet érdeklődve hallgatott a tagság.

Először röviden összefoglalta életét, pályafutásának főbb állomásait, tanulmányait, munkahelyeit, majd rátért jövetelének céljára a felszolgálásra, a vendégek helyes kiszolgálására, beleértve azt is, hogy a fogyatékkal élőknek hogyan lehet és hogyan kell segíteni a vendéglőben. Szó esett a helyes terítésről, hogy mely ételt hova kell elhelyezni az asztalon, mely evőeszközzel milyen étel fogyasztható és az evőeszközök helyes elrendezése is górcső alá került. Ezután kérdéseket tehettek fel, melyekre Vidor válaszolt. A délelőtt jó hangulatban telt.

2017. 04. 05.

A hónap első összejövetelén, bemutatkozott Ördögné Benyhe Mária az egyesület munkatársa, aki áprilistól erősíti a klub működését ötleteivel.

Marika elmondta, hogy 2013. óta dolgozik az egyesületnél, gondozói munkakörben, de tavaly egy súlyos szívműtéten esett át, ezért az eddigi munkakörét már nem tudja ellátni, és ez okból került könnyebb munkakörbe.

Marika kiemelt néhány momentumot az életéből hogy a tagság jobban megismerje, valamint beszélt az egészséges táplálkozás fontosságáról. Készített szeszamagkrémet melyet szendvics formájában fogyaszthattak a jelenlévők. A délelőtt további része jó hangulatban beszélgetéssel telt.

2017. 03. 01.

A hónap első klubja a beszélgetés a tagság által hozott sütemények üdítők elfogyasztása jegyében zajlott, valamint az egyesület munkatársai jogi és sorstársi tanácsadást tartottak.

2017. 03. 08.

A következő klubnak a tagság és a vezetés egyaránt a tavaszváró címet adta. Az összejövetel vendége **Sántáné Kurunczi Mária** író volt, aki saját írásaiból és mások műveiből olvasott fel néhányat.

2017. 04. 12.

A hónap második szerdája a Húsvét jegyében telt. Bodó Eszter, aki minden pénteken délután szintén ebben a helységben tart kultúrtörténeti előadást, a Húsvétról annak kereszténységben betöltött szerepéről beszélt. Ezután szó esett húsvéti élményekről, ételekről, azok fogyasztásáról különféle formában, valamint néhány ismert és kevésbé ismert húsvéti verset mondtak a klubtagok.

Az egyesület munkatársai ezek mellett sorstársi és jogi tanácsadást adtak az érdeklődők számára.

2017. 04. 19.

Ez a foglalkozás a föld napja jegyében indult, megtisztelte az összejövetelt Sántáné Kurunczi Mária író, aki már sokszor vendégeskedett az összejöveteleken.

Ördögné Benyhe Mária beszélt néhány szót a föld napjáról, annak jelentőségéről, valamint arról hogy hogyan lehet és kell megvédeni a földet a környezetszennyező hatásoktól és minden mástól, ami veszélyezteti.

Ezután Kurunczi Mária javaslatára mindenki elmondta, hogy hogyan és mit tesz a környezetszennyezés ellen, majd néhányan külföldi tapasztalataikról meséltek. Ezután az író meghívta a társaságot a következő szerdára otthonába, egy kis irodalmi csevelyre.

Az egyesület munkatársai, mint ahogy ez már hagyománnyá vált sorstársi és jogi tanácsot tartottak.

Ez a délelőtt is akárcsak a többi kellemes hangulatban telt.

2017. 04. 26.

Ezen a szerdán a tagság egyik fele, aki jelentkezett, eleget tett az író meghívásának és egy kellemes, jó hangulatú délelőtti töltöttek el a vendéglátójuknál, aki finom tárkonyos ragulevessel kínálta őket. Sok élménnyel gazdagodva tértek haza. A társaság másik fele pedig a csongrádi sugárúti helységben maradt, és a már „megszokott teadél előtt”, kávézással, teázással beszélgetéssel mulatták az időt.

Tolerancia nap a Bonifert Domonkos Általános Iskolában.

A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesületének néhány tagja 2017. 04. 27-én, a Bonifert Domonkos Általános Iskola által szervezett tolerancia napon vettek részt.

Ilyen vagy ehhez hasonló rendezvényeket az általános közép és felsőfokú oktatási intézmények rendszeresen szerveznek. Ezek célja, hogy a diákok megismerjék a fogyatékkal élők életét, mindennapjait.

A résztvevők és a pedagógusok 7.45-kor találkoztak az iskola aulájában, majd rövid megbeszélés után 8.00 órakor elkezdődött a foglalkozás.

Minden résztvevő és a gyerekek egy teremben voltak.

4 órában zajlott a rendezvény. Az első 2 órában a VI. A osztály, majd a második 2 órában a VI. B osztály tanulóival ismerkedhettek meg az egyesület munkatársai. Miután mindenki elfoglalta helyét, Major Szilvia, aki az egyesület részéről szervezte a foglalkozást, bemutatta munkatársait és felkérte dr. Szabó Tamás Zoltánt, hogy meséljen a vakok, látássérültek életéről mindennapjaikról. A közel félórás interaktív beszélgetés után Bíró Ferencné és Kádár Bálintné mesélt a siketek életéről, mindennapjaikról valamint a gyerekek a jelelésbe nyerhettek némi betekintést. Végül, de nem utolsó sorban Bodó Eszter kapott szót, aki a mozgássérültek mindennapjaikról beszélt.

A gyerekek kérdezhettek is az előadóktól, akik minden kérdésre nyíltan, őszintén válaszoltak.

Némi szünet után a második részben a VI. B osztály tanulóival találkozhattak a vendégek, és hasonlóan lelkes, érdeklődő beszélgetés zajlott közöttük.

Az óra közi szünetekben, egy másik teremben szendvicsekkel, kávéval várták az iskola dolgozói a vendégeiket.

Az órák után, a tanárok és az előadók, kellemes beszélgetéssel zárták az eseményt.

Tolerancia nap a Tiszaparti Általános Iskolában.

2017. 05. 05-én, a Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete a Tiszaparti Általános Iskola által szervezett egészségnapon, lehetőséget kapott a fogyatékkal élők életének, mindennapjaiknak a bemutatására. A rendezvény 9.00 órákkor kezdődött és 12.30 óráig tartott.

Az egyesület képviselőinek 2 terem (helyszínt) biztosítottak a szervezők. Az egyik helyszínen Kádár Bálintné és Bíró Ferencné a hallássérültek életébe és mindennapjaiba engedett betekintést a gyerekeknek, míg a másik teremben az ún. vakszoba kapott helyet.

A vakszobába bekötött szemmel léptek be a tanulók, és az asztalokra elhelyezett tárgyakat tapintás útján kellett felismerniük.

Hargittai Edit és Major Szilvia (az egyesület munkatársai) voltak ebben segítségükre. A feladatok teljesítése után, a fennmaradó időben, dr. Szabó Tamás Zoltán válaszolt a vaksággal látássérültséggel kapcsolatos kérdésekre, és mesélt mindennapjaikról, életükről.

7 csoport látogatta meg a két helyszínt, a vakszobába egyszerre 6-9 fő jöhetett.

A hallássérült és a látássérült előadók valamint a gyerekek egyaránt jól érezték magukat. Elmondható, hogy sikeres napot tudhatnak maguk mögött a megjelentek.



Együtt mozogtak sportolók és sérült fiatalok

Immár második alkalommal rendezték meg a Napfény Kupát Szegeden, ahol sérült fiatalok, ismert sportolókkal együtt mozoghattak. A cél az volt, hogy bemutassák, ezek a fiatalok ugyanolyan értékes és egyenrangú tagjai a társadalomnak, mint ép társaik.

A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete tavaly hagyományteremtő céllal szervezte meg a Napfény Kupát. A tavalyi siker után, idén már 7 csapat – a Szegedi Kistérség Többcélú Társulása Egyesített Szociális Intézmény Fogyatékosok Nappali Intézménye, a Szegedi Waltner Károly Otthon, a Makray Fogyatékkal Élő Gyerekek Nappali Intézménye, a Szeged és Térsége Bárczi Gusztáv EGYEMI, a Wesley János Óvoda, Általános Iskola és Középiskola, a Klúg Péter Óvoda és Általános Iskola, Szakiskola Alapfokú Művészetoktatási Intézmény és Diákotthon, és a Szegedi SC József Attila Általános Iskolája és Szakképző Iskolája - indult a megmérettetésen.

A részvevő fiatalok sorversenyeken mérték össze tudásukat. Joób Márton önkormányzati képviselő köszöntőjében kiemelte, a rendezvény mindenki számára bebizonyítja azt, hogy a fogyatékkal élő fiatalok ugyanolyan értékes és egyenrangú tagjai a társadalomnak, ugyanúgy tudnak küzdeni és érzelmeiket kimutatni, mint ép társaik. A rendezvényen közösen sportolhatnak a sérült fiatalok olyan sportolókkal, akikre felnéznek és így egy életre szóló élményeket szerezhetnek. A sorverseny lényege, hogy biztassák, segítsék egymást és az is nagy motiváció számukra, hogy példaképükkel együtt mozoghatnak – tette hozzá a képviselő.

A csapatkapitányi posztokat Kiss Zsolt kosárlabdázó, Kárász Anna kajakozó, Kiss Csaba vízilabdázó, Kiss Máté boxoló, Wirth Ádám kosárlabdázó, Badar Gergő Ironman és Márton Anita súlylökő töltötte be.

A rendezvényt kísérő programok is színesítették, fellépett a Roll Dance Budapest Kerekesszékes Kombi Táncegyüttes, volt bábszínház és ülőörplabda bemutató mérkőzés is.

Forrás: szeged.hu

A Napfény Kupa célja, hogy közelebb hozzák a fiatalok különleges világát az emberekhez, egyúttal szeretnék megmutatni, hogy a fogyatékkal élők is ugyanolyan értékes emberei a társadalomnak, mint bárki más. A nap folyamán nem a győzelem volt a fontos: egymást biztatták és segítették a résztvevők, amihez az ismert csapatkapitányok is csatlakoztak.

Forrás: szegedma.hu



KÉPGALÉRIA



Mórahalmi kirándulás

2017.04.07-én, a Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete csoportos látogatást szervezett Mórahalomra, a Merek Guruló Műhelyének telephelyére.

A cég segédeszközök bérlésével, javításával, kipróbálásával foglalkozik.

A látogatás apropója ezen segédeszközök megtekintése, kipróbálása volt.

Az érdeklődők délelőtt 10.00 órákkor indultak a Veresács utcai irodából, gépkocsival.

A megérkezés és a cég munkatársaival történt megismerkedés után, megtekintették mennyire akadálymentes a telephely. Ezek után kezdődött a tulajdonképpeni program.

Különböző segédeszközöket mutattak az érdeklődők számára, melyeket ki is próbálhattak a bátor jelentkezők.

Láthattak és használatba vehettek többek között elektromos kerekesszéket, mechanikus és álló kerekesszéket. Ezek működése élményt jelentett azok számára, akik még hasonlót nem tapasztaltak.

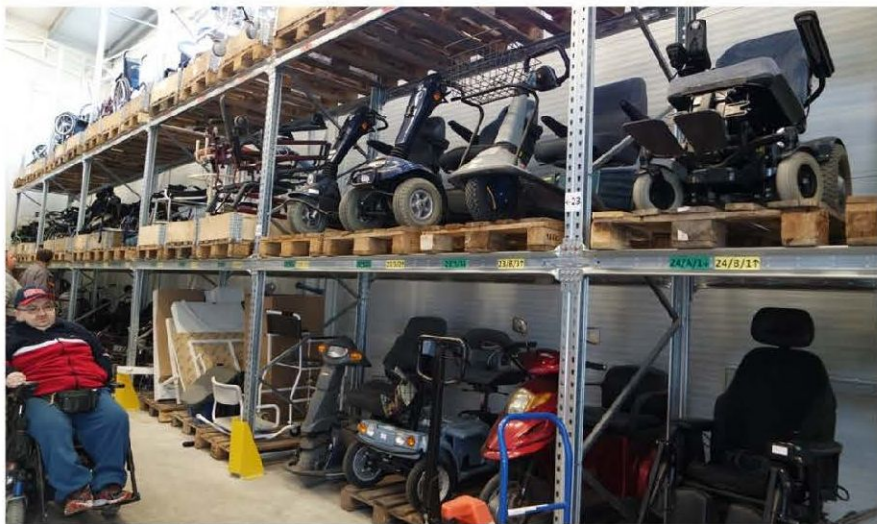
Érdekesség volt még az ún. állító gép, mely az ülő mozgássérültet egy heveder segítségével felállította ülő helyzetéből, erre a vérkeringés zavartalan biztosítása okán van szükség.

Talán még érdekesebb volt, amikor kipróbálhatták milyen az, amikor egy súlyosan mozgássérültet egy kerekesszékből szintén egy heveder segítségével felemelik és besegítik egy számukra kialakított speciális ágyba.

Mindezek után a csoport átvonult az épület étkező és tárgyaló helyiségébe, ahol a műhely munkatársai üdítővel, pogácsával kedveskedtek vendégeiknek.

Itt egy beszélgetés kezdődött a mozgássérültek életéről, helyzetéről, eszközeikről azok javításáról, bérléséről stb. Kérdéseket lehetett feltenni, melyekre készséggel válaszoltak a vendéglátók.

Az étkezés és a beszélgetés után elbúcsúztak egymástól vendégek és vendéglátóik, mindenki jó hangulatban és maradandó élményekkel, tapasztalatokkal utazott haza.



PORTRÉ

Portrészorozatunk folytatásában Béres Dezsővel, az egyesület munkatársával beszélgetek életéről, munkájáról, szabadidős tevékenységeiről.

Mikor és hol születél? Mesélj gyermekkorodról, tanulmányaidról. Hogyan mi módon lettél mozgássérült?

1977.09.01-én Gyulán születtem. Békés megyei Sarkadon telt gyermekorom. Sarkadi 1-es számú általános iskolában jártam ki az első 8 osztályt. 11 évesen beteg lettem. Gyermekkori sokizületi gyulladást állapítottak meg. Ebből kifolyólag a felsőtagozatot magántanulóként végeztem el. Tanulmányaimat Budapesten folytattam az Addetur Alapítvány iskolájában. Ott OKJ-s számítógép kezelőit végeztem, majd leérettségiztem. Utolsó iskolámat Nyíregyházán végeztem az NGyÍK Alapítványnál, ahol szoftver üzemeltetői OKJ bizonyítvány tulajdonosa lettem.

Hogyan és mikor kerültél Szegedre?

Mióta dolgozol az egyesületnél? Mi a munkád?

Csak Szegeden volt lehetőségem versenyszerűen sportolni, ezért költöztünk ide. 2010.07.12-e óta dolgozom az egyesületnél, mint adminisztrátor.

Aki ismer, tudja rólad, hogy aktívan versenyszerűen sportolsz bocciazóval.

Mesélj légyszíves magáról a boccjáról, valamint hogyan kerültél kapcsolatba vele, mennyire játszik fontos szerepet az életedben?

1995-ben ismerkedtem meg a bocciával egy szabadon választható foglalkozáson. 13 labdával játszák 1 fehér (Jack ball), 6-6 kék és piros. 10mx6m pályán játszák és a lényeg, hogy a szett végén a mi labdánk legyen közelebb a fehér labdához, és nen az ellenfélé. Legjobb eredményeim: Paralimpiai bronz érem, VB ezüst és EB cím. Számomra ez az élet. Amíg bírom, játszani szeretném ezt a sportot.

A sporton kívül mivel töltöd a szabadidőd, van e hobbid?

Szabadidőmben Tv-zek Számítógépezek.

Köszönöm a beszélgetést.



A BOCCIA

A boccia egy olyan tevékenység, amelyhez a súlyosan mozgáskorlátozott emberek által is elsajátítható magas szintű képességekre van szükség.

A boccia a tudás, a képesség és a stratégia játéka.

Szappanos Zoltán
szakág vezető

Bodó Eszter kultúrtörténeti előadásai

június 16. Nagy Imre politikus, Miniszterelnök
június 23. Eisemann Mihály operett zeneszerző
június 30. Móricz Zsigmond író

július 7. Mihály Dénes gépészmérnök
július 14. Szabó Gyula színművész
július 21. II. Miklós Orosz cár
július 28. I. Szent László magyar király

Augusztus 4. Gaál Gabriella nótá énekesnő
Augusztus 11. Mata Hari kémnő
Augusztus 18. Jávor Pál színész
Augusztus 25. Rettegett Iván orosz cár



boccia

Gyermek és Ifjúsági bajnokság

Időpontok:

június 30.

július 28.

augusztus 25.

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

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

Kirándulás a palicsi Állatkertbe

2017. július 14-én, (pénteken)

Indulás az egyesület elől 8.30 órakor

Érvényes tagsággal rendelkezők: 800 Ft.

Tagsági nélkül: 1500 Ft.

Előzetes jelentkezés július 10-ig,
az egyesület elérhetőségein.



Kirándulás a gemenci erdőbe

2017. július 28-án, (pénteken)

Indulás az egyesület elől 8.30 órakor

Érvényes tagsággal rendelkezők: 2000 Ft.

Tagsági nélkül: 2400 Ft.

Előzetes jelentkezés július 25-ig,
az egyesület elérhetőségein.



Versajánló

Vajda János: Nádas tavon

Fönn az égen ragyogó nap.
Csillanó tükrén a tónak,
Mint az árnyék, leng a csónak.

Mint az árnyék, olyan halkan,
Észrevétlen, mondhatatlan
Andalító hangulatban.

A vad alszik a berekben.
Fegyveremmel az ölemben
Ringatózom önfeledten.

Nézem ezt a szép világot.
Mennyi bűbáj, mily talányok!
Mind, amit körültem látok.

Nap alattam, nap fölöttem,
Aranyos, tüzes felhőben,
Lenn a fénylő víztükörben.

Itt az ég a földet éri.
Tán szerelme csókját kéri...
Minden oly csodás, tündéri.

Mi megyünk-e vagy a felhő,
Vagy a lenge déli szellő,
A szelíden rám lehellő?

Gondolatom messze téved
Kék ürén a semmiségnek.
Földi élet, hol a réved?

Szélei nádligeteknek
Tünetedeznek, megjelennek.
Képe a forgó jelennek...

Most a nap megáll az égen,
Dicsőség fényzőnőben,
Csöndessége föntségében.

S minden olyan mozdulatlan...
Múlt, jövődő tán együtt van
Ebben az egy pillanatban?

A levegő meg se lebben,
Minden alszik... és a lelkem
Ring egy méla sejtelemben:

Hátha minden e világon,
Földi életem, halálom
Csak mese, csalódás, álom?...



Aranyosi Ervin versével Szabó Szonjára emlékezünk.

Művészet egy mosolyért

Mindig akad jó szív, ki másokért fárad,
 ki az elesettnek nyújt méltó MENTS-VÁR-at,
 aki tudásából akar, s mer is adni,
 s így tud emberséges, jó lélek maradni.
 Kell, hogy a művészet komoly célt szolgáljon,
 sérült gyerekeknek a javára váljon,
 hogy az életüket teljesebbé tegye,
 élet szebbítésből a részét kivége.

Kell a "mecénás" is, ki művet vásárol.
 Ki tudja: – adomány lesz annak árából,
 – s hajlandó többet is kifizetni érte,
 mert tudja a szándék, már maga megérte!
 Művész és közönség így talál egymásra,
 – sérülteket segít, s támogat az ára –
 mert így tud kis szívet boldogabbá tenni,
 emberséges módon égbe felemelni.

Állatterápia így tud folytatódni,
 a mosoly melege szívnek átadódni,
 kirándulás, ünnep, a nagybetűs ÉLET,
 így válhat kerekké! Általuk szebbé lett.
 Ha te is művész vagy, s szívből támogatnál,
 elesett szíveknek tiszta szívből adnál,
 csatlakozz mi hozzánk, ajánld alkotásod,
 tegyél mosolygóssá egy fagyos világot!

Szabó Szonja Tata elismert és sokak által szeretett művésze volt, aki betegsége ellenére is az életörömöt, a szépséget, és a szeretetet közvetítette mindannyiunk számára. Aktív közösségi életet élt, közvetlen és kedves személyisége felejthetetlen, megindító példa volt számunkra. Egyik korábbi interjújában így nyilatkozott: „, A képeim színeivel, az egyszerű életből vett formáival, a természet szeretetével próbálom életem mottóját közölni: Az élet szép, szeretni jó.” Szabó Szonja, alkotásaival sokunk életét tette szebbé, életével, munkásságával mindenkit szeretetre tanított.

Könyvajánló

Fábián Janka

Az utolsó boszorkány története – Első könyv

1735. Az utolsó nagyboszorkányüldözési hullám Magyarországra is elér.

Az esztergomi pékmester tizenöt éves lánya, Sárosi Felícia végignézi, ahogy szeretett nagynénjét meghurcolják, majd kivégzik. Halála előtt a szép Sárosi Kata súlyos titkot bíz a lányra a boszorkányok örökségét.

A Sárosi család Esztergomról Budára költözik egy új élet reményében, ahol Felícia hátrahagyva szerelmét csodás és rémséges kalandok sorát éli át: kuruzslást tanul a Gellért-hegy titokzatos boszorkányától, férjével kis kávéházat nyit Bécsben, majd javasasszonyként Mária Terézia bizalmasa lesz.

Közben zajlik a háború az osztrák örökségért, ami Prága felszabadításával és Mária Terézia cseh királynővé koronázásával sem ér véget, és Felícia kötelességének érzi, hogy a maga eszközeivel segíteni próbáljon a szenvedőkön még akkor is, ha emiatt gyanúba keveredik, és a királynővel lassan kialakuló barátságát is kis híján elveszíti. Mágia, bűbáj és boszorkányság Fábián Janka népszerű e-könyv sorozata, eddig nem publikált új epizódokkal gazdagodva.



Filmajánló

Gru 3

A minyonos spin-off után, 2017-ben Gru ismét visszatér a vászonra, természetesen sárga kis barátaival karöltve. A történet immáron trilógiává bővül.

Tartalom:

Amikor Gru és újdonsült felesége, Lucy képtelenek legyőzni az emberiséget fenyegető legújabb gonosztevőt - az egykori gyerek

tévészárt, aki a 80-as évek megszállottja, és Balthazar Brattnek hívják -, megalázó módon kirúgják őket az Anti Gonosz Ligából. A minyonok azt remélik, Gru megragadja az alkalmat, és visszatér a bűn útjára, de amikor Gru világossá teszi, hogy már visszavonult mindettől, akkor a minyonok felmondanak, és elindulnak a saját fejük után.

2013 és 2015 legnagyobb animációs sikerei, a Gru 2 és a Minyonok után most folytatódnak Gru, Lucy és imádnivaló lányaik, Margo, Edith és Agnes, és persze a minyonok fergeteges kalandjai.



NYÁRI PROGRAMAJÁNLÓ

- 2017.06.17.** Nyári vadasparki éjszaka
- 2017.06.18.** MOSOLYPART GYERMEKFESZTIVÁL
- 2017.06.23. - 2017.06.25.** XIX. Szőregi Rózsaünnep
- 2017.06.24.** Zseblámpás kalandtúra a Fűvészkertben a Múzeumok Éjszakáján
- 2017.07.01. - 2017.07.02.** IV. Levendula Napok
- 2017.07.06. - 2017.07.09.** NEMZETKÖZI ÉS KLUB SÁRKÁNYHAJÓ EURÓPA BAJNOKSÁG
- 2017.07.06. - 2017.07.30.** XV. Szegedi Várjátékok
- 2017.07.07. - 2017.07.09.** X. Martin György Néptáncfesztivál
- 2017.07.09.** Katasztrófavédelmi nap
- 2017.07.24. - 2017.08.06.** Muzsikáló udvar
- 2017.07.28.** Strandok Éjszakája - Éjszakai programok az Anna Gyógy-, Termál-, és Élményfürdőben
- 2017.08.05. - 2017.08.06.** X. Lótusznapok
- 2017.08.10. - 2017.08.13.** Hungarikum Fesztivál
- 2017.08.17. - 2017.08.20.** Rakpartfeszt – Kézműves Sörünnep
- 2017.08.23. - 2017.08.26.** SZIN – Szegedi Ifjúsági Napok
- 2017.08.25.** Állatkertek éjszakája
- 2017.09.01. - 2017.09.03.** XXI. Nemzetközi Tiszai Halfesztivál
- 2017.09.02. - 2017.09.04.** XVII. MATASZ KUPA NEMZETKÖZI EJTŐERNYŐS CÉLBA UGRÓ VERSENY a Szegedi Repülőtéren
- 2017.09.03. - 2017.11.04.** XIII. SZEGEDI ŐSZI ZSIDÓ KULTÚRÁLIS FESZTIVÁL

Recepttár

Görög citromos csirke

Hozzávalók:

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



Elkészítés:

A csirkemellet felkockázzuk.

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

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

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

A maradék 1 citromot felkarikázzuk és az egész tetejére tesszük.

Alufóliával lefedjük a tepsit.

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

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

A sült citromkarikákkal tálaljuk

Recepttár

HOZZÁVALÓK

- 70 dkg csirkemell felszeletelve
- 10 szelet sonka
- só
- bors
- 2 dl joghurt
- 3 ek olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- pár levél friss zsálya



ELKÉSZÍTÉS

A húst hideg vízzel leöblítjük, papírtörülővel leitatjuk, majd sóval és borssal meghintjük. A zsályát leöblítjük, nagyobb szeletekre vágjuk.

A joghurtot összekeverjük a tört fokhagymával, hozzáadjuk az olívaolajat, a szeletelt zsályát és sót. A hússzeleteket, vékonyan bekenjük a joghurtos páccal, majd hűtőbe tesszük, legalább egy órára.

A sonkára fektetjük a hússzeletet, a hosszabbik oldaláról kezdve feltekerjük, és három egyforma darabra vágjuk.

húsokat nyársra tűzzük, olajjal megkenjük, majd forró grillen 8-10 percig sütjük. Salátát, tzatzikit vagy grillen sült burgonyát kínálunk hozzá.



Recepttár

Fenséges almatorta

HOZZÁVALÓK:

- a tésztához:
- 10 dkg vaj
- 15 dkg cukor
- 2v tojás
- 1 vaníliás cukor
- 20 dkg liszt
- 1,5 teáskanál sütőpor
- csipetnyi só
- 2,5 dl tejjől
- a töltékhez:
- 4 nagyobb alma
- 2 teáskanál fahéj
- 10 dkg darált dió
- 10 dkg barna cukor



ELKÉSZÍTÉS:

A töltékhez az almát meghámozzuk és kis kockákra vágjuk, majd összekeverjük a dióval, a cukorral és a fahéjjal. A tésztához a vajat a cukorral és a vaníliás cukorral habosra keverjük, majd egyenként hozzáadjuk a tojásokat, azután lassan a többi hozzávalót belekeverjük.

Egy 26 cm-es tortaformát kibélelünk és a fele tésztát beleöntjük. Rászórjuk a diós-almás keverék felét. Mehet rá a tészta másik fele és a tetejére a maradék diós keverék. 180 fokra előmelegített sütőben kb. 45 perc alatt megsütjük. Akkor jó, ha szép piros a színe, és a tészta kicsit elválik a forma oldalától. Ha kihűlt, porcukorral meghintve tálaljuk. Készíthetjük kisebb méretű tepsiben is.

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 szolgáld 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 tea-kockák nem fogják felhígítani az italt.

Bodza ital

A megfázás, influenza kiváló ellenszerét üdvözölhetjük a bodzában, ami ráadásul vízajtó hatása révén a vesék dolgát is megkönnyíti, illetve akkor is bátran fordulhatunk a növényhez, ha enyhe hashajtóra van szükségünk. Mindezek mellett a magas koleszterinszint csökkentésében is segíthet.

Sokan azonban nem ezért fogyasztjuk előszeretettel a bodzás italokat, hanem az ízük miatt. A frissítőnket nemcsak a boltban szerezheted be, hanem otthon is elkészítheted, és még csak nem is kell ötcsillagos konyhatündérnek lenned hozzá.

Egy edénybe önts 10 liter vizet, adj hozzá bele 60 dkg cukrot, majd fejjel lefelé helyezz bele 25-30 alaposan megmosott, teljesen kinyílt virágot, és erre karikázz rá két citromot. Az edényt fedd le, és hagyd állni egy napot hűvös helyen. Végül szűrd le az italt, és hűtőben tárold. Le is fagyaszthatsz egy-egy adagot, így a virágzás után is élvezheted a házi bodzaitalodat.

Fűszertár

Curry: ez a sárga színű por nem egy fűszer, hanem egy különleges fűszerkeverék, mely Indián kívül egész Dél-Kelet-Ázsia konyhájának meghatározó ízesítője. A curry összetétele nemcsak országonként, de városenként, sőt családonként is más és más. A nevét adó egyik alkotórész, a currylevél sem ízében, sem színében nem annyira intenzív, mint maga a fűszerkeverék. Az alapössztevők a következők: ánizs, chili, csicseriborsó, curry levél, édeskömény, fahéj, fehérbors, feketebors, fokhagyma, galangál, görögszéna mag, gyömbér, hagyma, kapormag, kardamom, koriander, kurkuma, mák, mustármag, paprika, római kömény, só, szegfűszeg, szerecsendió, zeller, zellermag. Levesek, fűszeres egytálételek és húspácok kitűnő fűszere.

Otthon is elkészíthetjük saját currypóráinkat. Mindig frissen, a felhasználás előtt őröljük meg a beleváló fűszereket. Légmentesen elzárva pár hónapig megőrzi frissességét.



Nyári egészségvédelem

A nyár nemcsak a strand, a szabadság, és a kánikula ideje, hanem az egészségük megőrzése szempontjából a fokozott odafigyelésé is. Ha nem szeretnénk, hogy kellemetlenségek sorozata érjen bennünket ebben az időszakban, ajánlott az alábbiakra odafigyelni, és megelőzni a problémák kialakulását.

Ésszerű napozás A napozás alapvetően egészséges folyamat, a D vitaminnal elengedhetetlenül szüksége van a szervezetünknek, immunrendszerünknek. Viszont ha nem kellő körültekintéssel végezzük, akkor komoly kockázatot rejt magában. A legfontosabb, amit be kell tartanunk, az a fokozatosság, és a mértékletesség. Mint tudjuk, a magas UV sugárzás nagyon gyors, és fájdalmas leégéshez vezet, hosszú távon pedig erősen megnöveli a bőrrák kialakulásának esélyét. Ha lehet, 11 és 16 óra között ne tartózkodjunk az erős napsütésben, vagy ha mégis, akkor magas faktorszámú, jó minőségű napvédő készítményeket használjunk. Fontos tudni, hogy a napozás megkezdése előtt 23-30 perccel érdemes felkenni a bőrünkre a fényvédő krémet, mivel ennyi időre van ahhoz szüksége, hogy felszívódjon, és kifejtsen hatását.

Fokozott folyadékbevitel A nyári hőségben nem szabad könnyedén venni a folyadékbevitel fontosságát, és nem csak a folyadék mennyiségén, hanem a milyenségén is legalább ekkora hangsúly van. Kerüljük a cukros, mesterséges üdítőket, részesítsük előnyben a csapvizet. Ha valaki ízesítve szereti, a bolti üdítők helyett készítsen házilag frissítő nedűket, friss gyümölcsök, citromfű, menta felhasználásával. Így nem csak finom, de olcsó és egészséges innivalóhoz juthat. Készíthetünk házilag jeges teát is, így garantáltan adalékanyag mentes italt kaphatunk. Nyáron legalább 3 liter folyadék bevitele szükséges. A víz mellett fogyasszunk lédús gyümölcsöket, de készíthetünk turmix, vagy gyümölcscentrifuga segítségével egészséges zöldségleveket is.



Napszúrás felismerése Ha túl sok időt töltöttünk védelem nélkül a napon, bizony fenn áll a napszúrás veszélye. A napszúrást többnyire közvetlen napsugárzás okozza, ami az agyhártya ingerléséhez vezet, ami rendszerint együtt jár az agy megduzzadásával és az agyi nyomás emelkedésével. A napszúrás a következő tünetekről ismerhető fel: fejfájás, hányinger, szédülés, fáradtságérzet, gyengeség, esetenként hőemelkedés. Ha ezt tapasztaljuk, azonnal árnyékos, hűvös helyre kell vinni a beteget, lehetőleg egy hűvös szobába, és fektessük le. A lázát gyógyszerrel enyhíthetjük, a homlokára tegyünk vizes borogatást. Ha nem múlnak a tünetek, mindenképpen javasolt orvoshoz fordulni. A csecsemőkre, kisgyermekekre, idősekre mindig fordítsunk fokozott figyelmet, kerüljük el a közvetlen napsugárzás okozta problémák kialakulását.

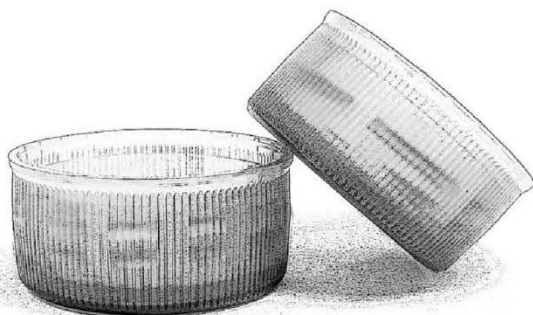
Túlzott energia bevitel elkerülése Nyáron minden feltétel adott ahhoz, hogy megteremthessük a szervezetünk energia egyensúlyát, de ehhez néhány alapelvet be kell tartanunk. Először is használjuk ki azt, hogy bőségesen áll rendelkezésünkre friss zöldség és gyümölcs. A téli hónapokban megszokott rizs és burgonya helyett köretként amikor csak tehetjük, kínáljunk sült, párolt, grillezett zöldségeket, de a zöldségfélék, pl. zöldborsó, sárgarépa, káposztafélék, paprika, paradicsom, uborka nyersen történő fogyasztása is jótékony hatással bír szervezetünkre, anyagcserénkre, és kellő vitaminmennyiséggel örvendezteti meg a téli „böjtölés” után immunrendszerünket. A magas cukor és sótartalmú ételek, valamint az alkohol folyadékot vonnak el szervezetünktől, ezért ezek fogyasztását lehetőség szerint kerüljük, valamint mérsékeljük a nehezen emészthető, zsíros, terhelő ételek fogyasztását is.

Kíméljük a szervezetünket Bár nem minden esetben tehetjük meg, de amennyire csak lehet, kíméljük a szervezetünket. Ha lehetőségünk van rá, csökkentsük a szervezet terhelését, ha fizikai munkát végzünk, iktassunk be gyakrabban pihenőidőt, és ezzel együtt növeljük a folyadékbevitelt. Ha sportolunk, lehetőleg a kora délelőtti, vagy esti órákra időzítsük a szabadban történő sportolást, hiszen a kánikulában felesleges kockázatnak tesszük ki a szervezetünket egy megerőltető mozgással.

Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete



KUPAKGYŰJTŐ



A GYŰJTÉSSEL

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



Makray Fogyatékkal Élő Gyermekek Nappali Intézménye

“ 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!

Legrövidebb randik egysoros magyarázatai

A vak: Nem egyezett a látásmódunk...
 A festő: Nem festettünk jól együtt...
 A cukrász: Nem volt elég édes.....
 Az autóversenyző: Váltanom kellett...
 A horgász: Nem kapta be a kukacot...
 Az orvos: Nem hozott lázba...
 A jós: Nem volt közös jövőnk...
 A tanár: Nem tudtam meghúzni...
 A terrorista: Nem ejtett rabul...
 A bűvész: Nem varázsolt el...
 A terminátor: Nem olvadtam el tőle...
 A zenész: Nem tudtam ráhangolódni...
 A kukás: Szemét volt...
 A pék: Ebből nem sült ki semmi jó...
 A hajós: Rossz helyen kötöttem ki...
 A bíró: Elítélem a külseje miatt...
 A postás: Próbálkoztam, de feladtam...
 A vadász: Bakot lőttem vele...
 Az építész: Rossz volt a látványterve...
 A színész: Csak megjátszotta magát...
 A hadvezér: Nem tudtam meghódítani
 A hegymászó: Nem juttatott a csúcsra...
 A bűvár: Nem tudtam elmerülni benne...
 A pókember: Nem sikerült behálóznia...
 A boxoló: Nem voltunk egy súlycsoport...
 A mezőgazdász: Nem aratott nálam sikert...
 Az ellenőr: Nem engedte, hogy lyukasszak...
 Az informatikus: Nem voltunk kompatibilisek
 A rádiós: Nem voltunk egy hullámhosszon...
 A pilóta: Nem repített a magasba...
 A kutató: Nem találtam meg benne, amit kerestem...
 A matematikus: Nem jutottunk közös nevezőre...
 Az időjós: Nem volt felhőtlen a kapcsolatunk...
 A tolvaj: Nem lopta be magát a szívembe...
 A masiniszta: Nem zakatolt érte a szívem...
 A rekorder: Nem tudtam megdönteni...

