

SZEGEDI MOZGÁSSÉRÜLTEK ALTERNATÍV
EGYESÜLETE

SOKOLDALÚ



2022 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

közhasznú szervezet

A KIADÁSÉRT FELELŐS:

Fekete Éva

EGYESÜLETI ELNÖK

Összeállította:

Fekete Éva

Kis kiadvány

Szeged, 2022. június

A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete
Közyűlés

2022. május 19. -én
Szeged, Horgászparadicsom

A közgyűlés hivatalos megkezdése után az elfogadott napirendi pontok kerültek beszámolóra.

1. Közhasznúsági jelentés ismertetése, beszámoló elfogadása a 2021. évi tevékenységről, elmondta Fekete Éva elnök.
 2. Támogató Szolgálat 2021. évi működése, Kránczné Lédenczi Bernadett Zsanett Támogató Szolgálat vezető beszámol az Alternatív Támogató Szolgálat 2021. évi munkájáról teljesített feladategységeiről, a lezárt sikeres ellenőrzéséről. 2022. évi tervekről.
 3. Makray Fogyatékkal Élő Gyermekek Nappali Intézménye 2021. évi működésének beszámolóját. 2022. évi munka tervéről Hódi -Forrai Éva vezető számolt be.
 4. Rehabilitációs foglalkoztatás 2021. évi beszámolója. 2021 évben 15 fő megváltozott képességű munkavállaló foglalkoztatása történt az egyesületben. Eredményes volt.
 5. Élelmiszer adomány 2021 beszámolója, melyet az élelmiszerbank jóvoltából osztunk szét.
 6. 2022. évi munkatervek. Támogató Szolgálat, 2022 évben.
- 30 éves lesz az egyesület, program terve
7. Felügyelő bizottság beszámolója 2021 – évről. 2021. évi beszámolója a felügyelő bizottságnak.
 8. egyéb hozzászólások, észrevételek. Nem kívánt a jelenlévők közül észrevételt tenni. A közgyűlés a beszámolókat egyhangúlag elfogadta.

A közgyűlési beszámolók után, egy kis kvíz játék következett a jelenlévő kedvet érző tagokat.

Faragó Tamás által feltett kérdésekre válaszolt, minden csapat a verseny végén oklevelet kapott.

A folytatás a testmozgás jegyében telt, Major Szilvia közös tornára invitálta az érdeklődőket.

Az egyesület munkatársai szendvicsekkel kedveskedtek a megjelenteknek, majd néhány tag süteménnyel kedveskedett tagtársaik részére. Ezt követően érkezett a búcsúzás ideje, zárásként Tóth Evelin énekelt nekünk egy kedves dalt.

Annak reményében köszöntek el egymástól a résztvevők, hogy még sok ilyen vagy hasonló rendezvényen vehetnek részt a jövőben. Igaz néhány tagtársunk közös dalolászásra maradt még.



SOKOLDALÚ TÁBOR A MAKRAYBAN

A Tesco „Ön választ, mi segítünk” pályázat beszámolója

2022 januárjában a Makray Fogyatékkal Élő Gyermekek Nappali Intézménye, két másik szervezet mellett bejutott a Tesco „Ön választ, mi segítünk” program három győztes pályázója közé. Négy héten át, szoros versenyben zajlott a zsetongyűjtés a város négy TESCO áruházában.

Kampányunk során nagykövetként mellénk állt Nagy Péter olimpikon súlyemelő, segítve intézményünk népszerűsítését.

A fiatalokkal és munkatársainkkal minden áruházban bemutatkoztunk, megszólítottuk az ott dolgozókat és a vásárlókat. Sok-sok pozitív élményt gyűjtöttünk ezeken az alkalmakon. Megkedveltek bennünket, szurkoltak nekünk. Országos szinten Szeged városában szavazott a legtöbb vásárló a verseny során, melynek eredményeként 1. helyezést értünk el!

Győztesként 400.000 Ft nyereségben részesült intézményünk, és megálmodott programunkat tavasszal megvalósítottuk.

2022 májusában fenekestől felfordult a Makraysok élete. Öt alkalmas tábort szerveztünk a fiataloknak, minden hétre jutott egy program.



SPORTNAP "Mozgás 2 lábon 4 keréken"

Az 1. tábori napon híres sportolókkal és a FONI-sokkal (Egysített Szociális Intézmény Fogyatékosok Nappali Intézménye) sportoltunk együtt a Kálvária téren. Jó kedvtől, nevetéstől, szurkolástól volt hangos a Kálvária tér. Változatos feladatokból összeállított sorversenyünket új sporteszközökkel színesíthettük, amit nagy örömmel fogadtak a fiatalok.



KÉZMŰVES NAP „Kezeim között született meg” kézműveskedés

A 2. tábori napon kézműves nappal gazdagodtak a sérült fiatalok. Az Alsóvárosi Tájházban Kulik Melinda vezetésével

aszalt paradicsomos, rozmaringos bagettet sütöttünk, majd levendulás szappant és relaxációs fürdőgolyót készítettünk fiataljainkkal.

Szitáltuk a lisztet kis pékjeinkkel, és a végeredmény egyszerűen isteni lett. Közben piknikeztünk, és fociztunk ebben a csodás zöld környezetben.



ZENEI NAP "Örömszene" hangszerek által

A 3. tábori napon zenei pikniket tartottunk ma Kasztner Anna zenetanár vezetésével a fiataloknak. Szállt a zeneszó a Kálvária téren.

A természet közelsége különleges hangulatot adott az amúgy is lelkes kis daloló csapatnak. Nagy örömszerekre, két új hangszerezettel meglepni a fiatalokat, egy gyönyörű hangú Koshi vízharangot szólaltattunk ma meg, és egy susu sípot próbáltunk ki. A zeneszóra a téren sétálók is felfigyeltek, volt aki csatlakozott is hozzánk egy-egy dal erejéig.



KULTURÁLIS NAP "Rivaldafényben" a Gomba alatt c. színdarab előadása

A 4. tábori napon intézményünk fiataljai és munkatársai Vlagyimir Szutyjev: A Gomba alatt című mese átdolgozott változatát adták elő. A gomba jelképesen a biztonságot adta a fiataloknak, nevelőik gyűrűjében.

Ezen a napon újra együtt lehettünk a FONI-sokkal, akik néptánc előadással készültek. Táncukat szívvel lélekkel táncolták, megmutatva nekünk azt, hogy a tánc összeköti mindenkit. Ezen a napon vendégünk volt a Szeged Linedance Klub vezetője, Mészárosné Molnár Tímeának, és senior tánc tagozatának tagjai, akik önkéntes táncukkal színesítették meg a napunkat. Cowboy kalap, farmer, kockás ing, széles mosoly, garantált volt a taps a táncuk végén. A Linedance-eseknek a fiatalok saját rajzaikat nyújtották a köszönetképpen, majd Tímea vezetésével megtáncoltattak mindannyiunkat. Fantasztikus hangulat kerekedett



CSALÁDI NAP "Fogj kézen!" szülőkkel eltöltött közös piknik

Az 5. tábori napon családi napot tartottunk intézményünk fiataljainak és családtagjaiknak, a Tesco program záróeseményeként. Nagyon vártuk, hogy együtt legyünk újra, lelkes, boldog kis csapat gyűlt össze. Mindennek nagyszerű helyszínt adott a Béke Vendégház. Amíg főtt a bográcsban a slambuc, mi szuper programokban vettünk részt.

Tyukász Brigitta, örömtáncoktató tartott különleges tánc órát a családoknak, megmutatta azt a csodát, amit a zene és mozgás által nyújt nap, mint nap sérült és idős embereknek. Ott volt velünk Brúnó, aki igaz barátja a gyerekeknek. Köszönjük Mészáros Tímeának, hogy mindig számíthatunk rájuk. A közösen elköltött ebéd után, jégkrém volt a meglepetés, és fergeteges disco várta a fiatalokat.

Szavakba nehezen önthető az a sok élmény és szeretetet, amit ebben a hónapban kaptunk a program által.

Köszönetnyilvánítás:

Köszönjük a Tesco vásárlóinak, hogy megtiszteltek bennünket bizalmukkal és ránk szavaztak!
Köszönjük a Tesco Áruházak vezetőinek és munkatársaiknak, hogy olyan nagy szeretettel fogadtak bennünket, a kampány során segítettek fiataljainkat és munkatársainkat
Köszönjük Nagy Péter súlyemelőnek, hogy nagyköveteként velünk volt a kampány időszakban, csapatkapitányként fél szavakkal kommunikálva sportolt a fiatalokkal a sportnapon.

Köszönjük Lehoczky Csabának, a Szegedi Küzdősport Klub elnökének, hogy bíróként segített minket a sportnapon.

Köszönjük Sárközi Róbert MMA bajnoknak és Antoni Dusannak, hogy csapatkapitányaink voltak a sportnapon.

Köszönjük a Pizza Monsternek, hogy pizzákkal ajándékozták meg a fiatalokat. A sportnapon.

Köszönjük Szeged Linedance Klub vezetőjének, Mészárosné Molnár Tímeának, és senior tagozatának tagjainak, hogy önkéntesen táncoltak a kulturális napunkon.

Köszönjük Tyukász Brigitta, örömtáncoktatónak, hogy családi napunkon ingyen tartott nekünk tánc órát.

Köszönjük szépen Hajdú Géza igazgató úrnak, hogy a Szent Györgyi Albert Agóra Dorozsmai Művelődési Házában díjmentesen szervezhettük meg kulturális délelőttünket.

Köszönjük Mihálffy Béla országgyűlési képviselő úrnak, hogy megtisztelt bennünket figyelmével a kulturális napon, dicséretet és ajándékot adott minden résztvevőnek.

Önkéntes munkájukkal hatalmas segítségünkre voltak a program alatt az SzC Móravárosi Szakképző Iskola diákjai és két pedagógusuk, Krämmer Erika és kolléganője. Szegedi SzC Vedres István Technikum diákjai és az SZTE JGYPK testnevelés szakos hallgatói és tanáruk.

Köszönjük a Fénysugár Egyesület tagjainak, hogy önkéntes munkájukkal segítettek minket a zenei napon.

Szeged, 2022. 06.08.

Hódi-Forrai Éva
intézményvezető

Szegedi Mozgássérültek Alternatív

Egyesülete Klubélete

Szeged, Csongrádi sgt. 76

10 órai kezdettel

2022. június havi programok

Hétfő:

06.13. A kalcium fontossága

06.20. Borsószezon

06.27. Sebgyógyító aloe

Kedd:

06.07. Szabó Tamás előadása

06.14. Beslin László előadása

06.21. Eltűnt bókók

06.28. Meditáció, relaxáció

Szerda:

06.01. Üdítők házilag

06.08. Szendvicsek házilag

06.15. Horoszkópok

06.22. Humoros délelőtt

06.29. Kviz

**Szegedi Mozgássérültek Alternatív
Egyesülete Klubélete**

Szeged, Csongrádi sgt. 76

10 órai kezdettel

2022. július havi programok

Hétfő:

- 07.04. együnk barackot
- 07.11. tejdilemma
- 07.18. nyári frissítők
- 07.25. csodálatos oregáno

Kedd:

- 07.05. Szabó Tamás előadása
- 07.12. koronaőrök
- 07.19. káros földsugárzások
- 07.26. miniállamok

Szerda:

07.06. portré

- 07.13. kvíz
- 07.20. Miért káromkodunk?
- 07.27. Nyaralás régen és most

**Szegedi Mozgássérültek Alternatív
Egyesülete Klubélete**

Szeged, Csongrádi sgt. 76

10 órai kezdettel

2022. augusztus havi programok

Hétfő:

- 08.01. együnk dinnyét
- 08.08. rozsmaring
- 08.15. tartósítószeres ételeink
- 08.22. a cukor hatásai
- 08.29. zöldséglevesek

Kedd:

- 08.02. Szabó Tamás előadása
- 08.09. prima primisszima díj
- 08.16. Szent-Györgyi Albert
- 08.23. Habsburg Ottó
- 08.30. az oktatás története

Szerda:

- 08.03. portré
- 08.10. kvíz
- 08.17. aug. 20-ra emlékezünk
- 08.24. könyvbemutató
- 08.31. magyar segélyszervezetek

Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete Klubélete

Szeged, Csongrádi sgt. 76

10 órai kezdettel

Pénteki előadások

Július

Július 11. Péntek Egyszer volt az élet: 1. rész A sejt

Július 8. Péntek Szabadság

Július 15. Péntek Szabadság

Július 22. Péntek Harison Ford Amerikai színész

Július 29. Utazz Velem: Ausztrália

Augusztus

Augusztus 5. Péntek Agárdy Gábor Magyar színész

Augusztus 12. Péntek Egyszer volt az élet: 2. rész A születés

Augusztus 19. Péntek Utazz Velem: Csehország

Augusztus 26. Péntek Szabadság

Szeptember

Szeptember 2. Péntek Egyszer volt az élet: 3. rész A test őrei

Szeptember 9 Péntek A természet nyugovóra térésének első jelei

Szeptember 16. Péntek Utazz Velem : Brazília

Szeptember 23. Péntek Benedek Elek meseíró

Szeptember 30. Péntek Szent Mihály főangyal

Alternatív Támogató Szolgálat

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

Mi a támogató szolgáltatás feladata?

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

A szolgáltatások igénybevételéhez érdeklődi, lehet a

62/444 -897, vagy 70/338-5830 telefonszámon.

Személyi segítség:

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

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

Szociálisan rászorultaknak:

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

Szociálisan nem rászorultaknak.

1050Ft/óra a szolgáltatás

Szállítás:

Szállító szolgálat fogyatékkal élők vehetik igényben a közlekedésük megsegítése érdekében.

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

Szállítás rendelése: munkanapokon: 8 – 15:30 óra között **70/338-5830**

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

Szociálisan nem rászorultak.

250Ft/km vehetik igénybe a szállítást.

Alternatív Támogató Szolgálat

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

Kirándulás

30 éves a

Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete, mely
alkalmából

Szülinapot napot szervezünk a

HORGÁSZPARADICSOMBA

Szeged - Nadály utca mellett

2022. Július 28-án (csütörtök)

10 órai kezdettel.



30 éves a

Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete

***Szülinapi köszöntő
Szabadtéri programokkal,
Kvíz játék,
Vers mondó verseny
Közös mozgásos játékok***

Szállítási igény: 2022. 07. 22 -ig igényelhető
70/3385830 telefonszámon

Veresács u. 17/b, vagy
Csongrádi sgt. 76 szám alóli indulással

250 Ft/fő



Szegedi Mozgássérültek Alternatív

Egyesülete

Klubélete

Szeged, Csongrádi sgt. 76

14 órai kezdettel

Film klub

Július 5: Szabadság

Július 12.: Szabadság

Július 19.: Hat nap hét éjszaka

Július 26.: Drágám a bébi marha nagy lett

Augusztus 2.: A csendőr nőül

Augusztus 9.: Papa Pia

Augusztus 16.: Szabadság

Augusztus 23.: Habfürdő

Augusztus 30: A hölgy kissé bogaras

Szeptember 6.: A csendőr nyugdíjba megy

Szeptember 13.: Egy Asszony visszanez

Szeptember 20.: Veszedelmes viszony

Szeptember 27.: Óceánjáró zongorista

Versek

K. László Szilvia: Nyárköszöntő

Szervusz, kedves Napsugár!
Örülünk, hogy itt a nyár.
Kérlek, süss jó melegen,
pihenhetsz a réteken.
Érleld meg a gabonát,
lombosítsd a sok szép fát,
langyosítsd a vizeket,
melegítsd a szíveket!



Tornóczi Köles Ildikó: Nyári dal

Fű, fű, zsenge fű,
szól a tücsökhegedű!

Selymes pázsit, puha rét,
dolgos, szorgos hangyanép,

pillangó és pacsirta
csalogat a határba.

Hívogató napsugár:
Ó, de szép is ez a nyár!

Fű, fű, zsenge fű,
szól a tücsökhegedű!

NYÁRKÖSZÖNTŐ LÉPEGETŐ

Szeretettel várunk minden megváltozott
képességű személyt, tagjainkat és
dolgozóinkat túránkra, mely
**2022. június 23-án 14 órától lesz a
Fehér-tónál.**

Rutinos túravezető kalauzolásával
ismerkedhetünk a környék növény- és
állatvilágával, illetve lehetőségünk lesz a
nem rég elkészült Kurgán-t is
megtekinteni.

**A programon való részvételhez
szállítást tudunk biztosítani!**

**Részvételi díj 1700 Ft,
melynek befizetésével lehet
jelentkezni az Egyesület
elérhetőségein.**

Lukács Viktória

Fotó kiállítása

Kedves, érdeklődő vendégekkel telt meg a Bibliotéka kiállító terme Lukács Viktória fotókiállítására, mely kissé késve a Madarak és fák napja alkalmából szerveződött.

A természetet járva különös helyeket, fákat, madarakat mutatott be. A színek kavalkádja lenyűgözte a közönséget. Vikinek ez volt az első fotókiállítása, de biztos vagyok benne, hogy nem az utolsó. Nedelkovics László, a Bibliotéka Egyesület igazgatója megnyitó szavai után Halász Zsuzsanna a most 25 éves Szegedi Alkotók Körének tagja méltatta a fotóművész munkáit, s olvasta föl az alkotók idekívánczó verseit... Madarak és fák napján . Zsuzsanna közös éneklésre invitálta a vendégeket „Az erdő erdő kerek erdő nótára, melyet mindenki jó kedvvel énekelt.

Viki gyönyörű képeivel bemutatta az évszakokat. A fa sorsát végigkísérte egész az elmúlásig.

A madarak röptében gyönyörködhattunk a víz felett, gólya, hattyú, sirály...mind mind életre kelt a képeken, szinte látni lehet, hogy mindjárt mindenki útrakél... Misztikus fák nyújtottak élményt a néző számára, ki belefeledkezve a látványra kikapcsolódhatott a rohanó hétköznapiakból. Mennyi minden történik a fával születésétől a kiszáradásig, s még akkor is hasznára van az embernek... Reméljük Viki újabb képeivel rövidesen ismét találkozhatunk. Kívánok neki erőt, kitartást, sok-sok témát, amit elénk tárhat....

Kurunczi Mártia Madarak és fák

Amíg árnyat ad, és szolgálni kész Ezer levelével, lágy zenével Susog rád, Addig ne bánts a fát! Óv széltől és napfénytől, Mint szerető anyád, Úgy ölel át, Addig ne bánts a fát! Fészek mélyében Megbúvó madár, Csak néked zengi dalát, Addig ne bánts a fát! S ha már korhadt törzse Fűrészért kiált, S száraz ágain Sodrott levél zörgeti dalát, S kivágva melegszel mellette, És szürcsölöd a véle főtt teát, Még akkor is szeresd és tiszteld a FÁT!

Az erdő fohásza

Az erdő fohásza Vándor, ki elhaladsz mellettem, ne emelj rám kezet!

Én vagyok tűzhelyed melege hideg, téli éjszakákon, én vagyok tornácod barátságos fedele, amelynek árnyékába menekülsz a tűző nap elől, és gyümölcsöm oltja szomjúságodat.

Én vagyok a gerenda, amely házadat tartja, én vagyok asztalod lapja, én vagyok az ágy, amelyben fekszel, a deszka, amelyből csónakodat építed.

Én vagyok házad ajtaja, bölcsőd fája, koporsód fedele. Vándor, ki elmegy mellettem, hallgasd meg a kérésemet: - Ne bánts!



Tóth Marianna: Erdőn, mezőn

Kicsi nyuszi szendereg,
Pázsit selymén hempereg.
Kora reggel, hajnalon,
Bújócskázik harmaton.
Kicsi mókus mókázik,
Ugrándoza nótázik,
Tölgyfa gyöngye levele,
Éléskamra fedele.
Erdőn, mezőn áll a bál,
Minden állat odajár,
Bolond gomba kalapja,
Kikandikál tavaszra.

Limonádék

Limonádé fűszerekkel

A hűsítő italt különféle fűszerekkel is megbolondíthatjuk. Ehhez érdemes a limonádéhoz cukorszirupot főzni, akár nagyobb adagban, és ebbe a főzetbe szórni a különféle fűszereket. Elsőre talán érdemes külön-külön kipróbálni a fűszereket, később kedvünk szerint kombinálhatjuk is őket. Nagyon jól illik a citromhoz az fahéj, a szegfűszeg, a vanília, hűsítő és nagyon kellemes az ánizs is. Érdemes megpróbálni egy kis frissen őrölt vagy inkább durvára tört fekete borsot is tenni a szirupba, kellemesen csípős lesz tőle a limonádé, bár ezt inkább a felnőttek fogják értékelni.



Limonádé gyümölcsökkel

Különféle gyümölcsökkel is gazdagíthatjuk a limonádénkat, alkalomtól és helyzettől függően egészben, darabolva vagy pürésítve adhatjuk az italhoz. Egy kis eperpüré és néhány levél bazsalikom például kitűnő aperitif egy kerti partin, de pikniket is lehangereketünk vele mindenkit. Ha asztalnál ülve fogyasztjuk a limonádét, akkor mehetnek bele darabolt (narancs, barack, alma, kivi, ananász) és egész gyümölcsök (eper, málna, cseresznye, szeder, szőlőszemek), amiket majd a pohár aljáról ki lehet eszegetni, de persze az italnak is átadják aromájukat.

Nagyon mutatós a jégkockában fagyasztott gyümölcs is. Igaz, ennek ízét nem nagyon fogja átvenni a limonádé, legfeljebb a jég elolvadása után, de a nyári melegben úgyszólván kerül jégkocka a poharakba vagy kancsóba... Ha egy-egy szem málna vagy cseresznye díszíti ezeket, sokkal mutatósabbak az italaink.

Receptár

Sertésszelet tejszínes-sajtos tésztával

Hozzávalók:

- 4 szelet sertéskaraj
- 150 gramm tészta
- 1 dl tejszín
- 4 ek reszelt (Trappista) sajt
- 1 ek reszelt Karaván sajt
- 1 kanál vaj
- só
- bors
- 1 ek olaj
- friss metélőhagyma
- petrezselyemzöld



Elkészítése:

A hússzeleteket sózzuk, borsozzuk, és felhevített olajon teflonserpenyőben mindkét oldalát elősütjük. Ezt követően vízzel felengedjük, és fedő alatt puhára pároljuk.

Ameddig a hús készül, egy fazékban sós vízben kifőzzük a tésztát.

Egy másik teflon serpenyőbe beleöntjük a tejszínt, a reszelt sajtot, hozzáadunk egy kis vajat, ízlés szerint sót, és kavargatás mellett összefőzzük. Mielőtt leszűrjük a tésztát, a főzőléből kb. 1 dl vizet hozzáadunk a sajtos mártásunkhoz. Leszűrjük a tésztát, beleöntjük a masszába, és jól összekeverjük. Amikor kínáljuk, apróra vágott metélőhagymával és petrezselyemzölddel jól megszórjuk.

R e c e p t t á r

HÚSÍTÓ CITROMOS TIRAMISU POHÁRKRÉM

4dbtojás

10dkgcukor

4dbcitrom

20dkgMascarpone

10dkgtejszín

12dbbabapiskóta



Az elkészítése:

A citromos tiramisu pohárkrémhez először a tojásokat szétválasztjuk, a sárgáját a cukor felével habosra keverjük. A fehérjét pedig kemény habbá verjük.

A citromok levét kifacsarjuk és félretesszük.

A citromok héját lereszeljük és hozzákeverjük a mascarponéhoz. Belekeverjük a cukorral kikevert tojássárgáját és óvatosan hozzáforgatjuk a tojáshabot.

A tejszínt kemény habbá verjük és ezt is összeforgatjuk a krémmel.

Egy edényben megmelegítünk 1 dl vizet, hozzáadjuk a maradék cukrot, és a citromlevet.

A babapiskótát kettétörjük, belemártjuk ebbe a szirupba, majd a pohár aljára tesszük. Rákanalazunk a krémből egy réteget, majd újabb babapiskótát teszünk rá. A citromos krémből is öntünk rá egy réteget, a tetejére pedig ismét krémet rakunk.

SORSTÁRSI TANÁCSADÁS

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

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

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

Faragó Tamás Sorstársi tanácsadó

Elérhetőségek: Telefon: 06-70-967-1844

E-mail: szmae.sorstarsi@freemail.hu

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

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

Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetsége

Menekülteknek segítségnyújtás

A MEOSZ menekültügyi projektje keretében az Ukrajnából érkező mozgáskorlátozott vagy más fogyatékkal élő emberek, az őket segítő szervezetek kéréseit, kérdéseit fogadja.

A menekültügyi koordinátorunk a menekultugy@meosz.hu címen elérhető.

Szerdán 11.00-13.00 óra, és pénteken 13.00-15.00 óra között fogadja a hívásokat a

0036202654622 számon.

допомоги біженцям

В рамках проекту надання притулку MEOSZ до нього надходять запити та запитання від людей з обмеженою рухливістю чи іншими вадами, які прибувають з України та організацій, які їм допомагають.

Наш координатор з питань притулку доступний за адресою menekultugy@meosz.hu.

З 11:00 до 13:00 у середу та з 13:00 до 15:00 у п'ятницю на номер 0036202654622.

Viccek

Anyu, a bébiszitterünk tud repülni?

- Kisfiam, hogy kérdezhetsz ilyen butaságot? Természetesen nem tud.
- csak mert tegnap este, amikor nem voltál itthon, azt mondta neki az apu: "Eszter, te egy angyal vagy!"
- Na akkor, repülni fog.



- Hallod?! Ti hogyan szoktátok kezelni a konfliktusokat?
- Pofon egyszerűen.



Két kamionos beszélget a műhelyben:

- Képzeld kirúgták a Józsit!
- Na és miért rúgták ki?
- Kopogtatás nélkül ment be a főnökhöz!!
- Na és? Ilyet csinált már más is. – felel a komája –
- Ó igen, de nem egy kamionnal.



Móricka elmegy a fogorvoshoz, hogy a fájós fogait rendbe hozassa. A fogorvos megvizsgálja, aztán így szól:

- Két odvas fogat ki fogok venni, és helyükbe két műfogat tesztek.
- És mondja, doktor úr – kérdezi Móricka –, rá kell fizetnem a cserére valamit?

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

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

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

**RENDELKEZŐ NYILATKOZAT
A BEFIZETETT ADÓ EGY SZÁZALÉKÁRÓL**

A kedvezményezett adószáma:

1 9 0 8 5 6 5 8 – 1 – 0 6

A kedvezményezett neve:

**Szegedi Mozgássérültek Alternatív
Egyesület**