

SZEGEDI MOZGÁSSÉRÜLTEK ALTERNATÍV  
EGYESÜLETE

# SOKOLDALÚ



**2022 III. szám**

## **Aláírásgyűjtést indítottunk a valódi és azonnali**

### **rezsivédelemért**

forrás: meosz.hu

Magánszemélyek, szervezetek, mindenki, aki azonnali változást szeretne, aki kiutat keres a létbizonytalanságból kérjük támogassa aláírásával a MEOSZ elnökségének törekvéseit!

Csak magunkra számíthatunk! Az utolsó pillanatban vagyunk, amikor még érdemben tenni tudunk a kiszolgáltatott helyzetben lévő emberekért, gyermekeinkért, szüleinkért, testvéreinkért, családtagjainkért. Most kell cselekednünk, hogy ne a kitesztottságban kelljen éljünk! Holnap már késő lesz!

A számlákat senki nem fizeti be helyettünk! Minden aláírás egy újabb lépés a kiúttalanságból! Kérje meg családtagjait, ismerőseit, szomszédait, hogy aláírásukkal támogassák a valódi rezsivédelemért indított petíciónkat! Önre is számítunk! Lehet, épp az Ön aláírása dönti el, hogy valódi rezsivédelemben részesüljenek az érintettek!

Köszönjük, hogy számíthatunk Önre!

Az aláírásgyűjtéshez kétféle módon csatlakozhat:

Az aláírásgyűjtő ívet kitöltheti online, melyet az alábbi linken ér el, illetve aláírhatja és gyűjtheti az aláírásokat papír alapon is, ami az alábbi linken tölthető le. Az aláírt íveket eredeti példányban (a másolat nem jó) a MEOSZ 1300 Budapest, Pf. 141 címre kell visszaküldeni.

Köszönjük, hogy számíthatunk Önre!

## **Mire jogosultak a védendő fogyasztók?**

meosz.hu

A rezszi költségek változására vonatkozó szabályok egyelőre nem érintik a védendő fogyasztókat hosszú évek óta megillető eddigi kedvezményeket, azonban a jelenlegi megszorítások közepette nem árt tisztában lenni azzal, hogy egyáltalán ki minősül védendő fogyasztónak, ugyanis őket bizonyos minimális kedvezmények és eltérő bánásmód illeti meg.

A védendő fogyasztó kategóriába egyrészt bizonyos szociálisan rászorult, másrészt a fogyatékossgal élő fogyasztók tartozhatnak, akiket eltérő jogosultságok illetnek. Így e kategóriákon belül a szociálisan rászorulóknak bizonyos kedvezményekre, a fogyatékossgal élő emberek pedig eltérő bánásmódra tarthatnak igényt. Azok a fogyatékossgal élő emberek, akik szociálisan rászorulóknak is minősülnek, jogosultak lehetnek a védendő fogyasztókat megillető összes kedvezményre és eltérő bánásmódra. Például díjtartozás esetén ők is kérhetnek részletfizetést. Védendő fogyasztó az lehet, akit – ha a feltételek fennállnak – ilyen fogyasztóként nyilvántartásba vesznek.

Szociálisan rászorult védendő fogyasztók körébe többnyire bizonyos szociális, illetve gyermekvédelmi ellátásokban részesülők tartozhatnak, például akik ápolási díjra, gyermekek otthongondozási díjára, stb. jogosultak. A szociálisan rászorult védendő fogyasztók a villamosenergia, földgáz, víziközmű szolgáltatás díjaival kapcsolatban fizetési halasztásra, részletfizetési kedvezményre, a villamos energia, illetve földgáz szolgáltatás vonatkozásában pedig előre fizető mérő felszerelésére lehetnek jogosultak.

A fogyatékossgal élő védendő fogyasztók közé azok tartozhatnak, akik vakok személyi járadékában, vagy fogyatékossgal támogatásban részesülnek, illetve – ellátások hiányában is – azok, akik esetében a villamos energia, földgáz szolgáltatás, víziközmű szolgáltatás kikapcsolása, felfüggesztése, vagy a szolgáltatás megszakadása életüket, egészségüket közvetlenül veszélyezteti. A fogyatékossgal támogatásra/vakok személyi járadékára fennálló jogosultságra 30 napnál nem régebbi igazolást a **fővárosi/megyei kormányhivatal családtámogatási osztályától** lehet kérni.

A fogyatékossgal élő védendő fogyasztók különleges bánásmódra tarthatnak igényt, ami elsősorban az állapotukból eredő hátrányokat, nehézségeket hivatott kompenzálni. Különleges bánásmód lehet például:

- a fogyasztó 12 havonta 1 alkalommal rendkívüli ingyenes mérő felülvizsgálatot kérhet;
- kérheti, hogy a számlát készpénzben egyenlíthesse ki a felhasználási helyen;
- segítségnyújtást igényelhet a számla értelmezéséhez (pl. nagyobb betűvel nyomtatás, megmagyarázás);
- kérheti műszakilag kivitelezhető különleges mérőhely kialakítását, stb.

Budapest, 2022. 08. 04.



forrás: [www.meosz.hu](http://www.meosz.hu)



# Éles Elme Programsorozat



**2022. szeptember 15.**  
**Kvíz Szegedről**



**2022. szeptember 29.**  
**Sakk és malom verseny**



**2022. október 13.**  
**Rejtvényfejtő vetélkedő**



**2022. október 27.**  
**Nótafelismerő játék**



Szeretettel várunk mindenkit a  
Csongrádi sgt 76. szám alatt található klubhelységben.

Szeged Város Önkormányzati

fogyatékosügyi keret pályázat támogatásával

JÓTÉKONYSÁGI APÁK NAPJA  
Ezen a napon rólunk, értünk szólt minden...

2022. június 19-én egy felejthetetlen napot szervezett nekünk Antoni Dusan, aki barátaival azon dolgoztak, hogy ezen a napon minden apa, anya és gyermek fantasztikusan érezze magát.

A volt Béketelepi Általános Iskola udvarán 7 állomásos vetélkedő zajlott.

MOTOROZÁS-FOCIZÁS-IJÁSZKODÁS-RALLI AUTÓZÁS-  
KRAZ-AIRSOFT-BOKSZOLÁS

Sok-sok csupa szív ember egy helyen, egy célért, a Makraysokért.

Megható volt, hogy a megnyitón kolléganőmmel, Szilvivel, magunk köré vehettük a családjainkat. Ott voltak velünk, eljöttek, hogy a segítők, adományozók láthassák hálás tekinteteiket, mosolyukat. Ezen a napon ők voltak a főszereplők, sok-sok kedves odafordulást begyűjtöttek az emberektől.

Igazán érdeklődő és kíváncsi volt mindenki, mi pedig örömmel meséltünk a működésünkről, mindennapjainkról.

Közben zúgott a kávégép, fogytak a finomabbnál finomabb sütemények. Minden várakozásunkat felülmúlta az összegyűlt összeg: **270.275 Ft.-**

Ezen a napon lett lezárva a korábban javunkra meghirdetett focilabda licit. A licit lezárása előtt 1 perccel Szentiványi Viktor és felesége, Brigitta 301.000ft-ot ajánlott a labdáért, ezzel oly' értékessé téve a Puskás Öcsi által aláírt relikviát. Intézményünk egy másik szervezettel megosztva az összeget, **150.500 Ft** adományban részesült.

**A jótékonyági napon így összesen 420.500 ft-ot kaptunk.**

KÖSZÖNJÜK Dusannak, hogy ennyi jó embert maga köré gyűjtött!  
Nem felejtjük el ezt a napot!

Hódi-Forrai Éva

intézményvezető

## Szegedi Mozgássérültek Alternatív

### Egyesülete Klubélete

Szeged, Csongrádi sgt. 76

10 órai kezdettel

#### 2022. október havi programok

##### Hétfő:

10.03. Birsalma

10.10. Komposztálás

10.17. Egészséges őszi séta

10.24. Bor

##### Szerda:

10.05. Portré

10.12. gondos óra

10.19. Irodalmi könyha

10.26. Halottak napja másképp

**Szegedi Mozgássérültek Alternatív  
Egyesülete Klubélete**

**Szeged, Csongrádi sgt. 76**

**10 órai kezdettel**

**2022. november havi programok**

**Hétfő:**

- 11.07. Őszi vitaminpótlás
- 11.14. Konzervált zöldségek
- 11.21. Madáretetők
- 11.28. Dió

**Szerda:**

- 11.02. Portré
- 11.09. Kvíz
- 11.16. Otthoni Wellness
- 11.23. A jövő közlekedése
- 11.30. Az alvás

**Szegedi Mozgássérültek Alternatív  
Egyesülete Klubélete**

**Szeged, Csongrádi sgt. 76**

**10 órai kezdettel**

**2022. december havi programok**

**Hétfő:**

- 05. Hibiszkusz
- 12. Mák
- 19. Hal

**Szerda:**

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

## **Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete Klubélete**

**Szeged, Csongrádi sgt. 76**

**10 órai kezdettel**

**Pénteki előadások**

Október

Október 7. Péntek **Illancs egy ismeretlen magyar táj**

Október 14. Péntek **Utazz velem : Olaszország**

Október 21. Péntek **10 érdekesség a farkasról**

Október 28. Péntek **Julia Roberts amerikai színésznő**

November

November 4. Péntek **Sántáné Kurunci Mária előadása**

November 11. Péntek **Utazz velem Japán**

November 18. Péntek **Kabaré**

November 25. Péntek **Latabár Kálmán színész**

December

December 2. Péntek **Utazz Velem Franciaország**

December 9. Péntek **Szent Miklós Püspök**

December 16. Péntek **10 Érdesség Ady Endréről**

**December 23. Péntek Karácsonyi népszokások**

## *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 segítés:

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.**

## 30 éves a

**Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete,**  
mely alkalmából



**Szülinapot napot szerveztünk**

**HORGÁSZPARADICSOMBA**

2022. július 28-án a Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete 10. órai kezdettel 30. születésnapját ünnepelte a már jól ismert helyszínen a horgászparadicsomban.

A megérkezés után Fekete Éva az egyesület elnöke köszöntötte a megjelenteket majd Tóth Evelin és Kovács Csaba, Szalma Roland, a Makrai nappali intézet fiataljai 2 verssel kedveskedtek a megjelenteknek.

Ezt követően Major Szilvia az egyesület megalakulásának évéről ejtett szót, összefoglalta az 1992.-es év eseményeit.

A folytatásban Kovács Bendegúz bűvészlucikkokkal szórakoztatta a közönséget, akik nagy örömmel vettek részt a játékban.

Ezután az ilyen eseményeket megszokott kvízzjátéokra került sor Faragó Tamás vezényletével.

ismét csapatok alakultak, és kezdetét vette az egyesület történeté átfogó kérdések sora.

A játék után a zsűri értékelt, minden csapat oklevelet kapott.

Nem sok idő múlva megérkezett az ebéd (Gulyás leves) mellyel az egyesület munkatársai kedveskedtek tagjaiknak.

***A leves és a kávé elfogyasztása után eljött a búcsú pillanata a jelenlévő tagok megköszönték a vendéglátást és annak reményében távoztak, hogy még sok hasonló rendezvényen vehetnek részt.***



**30 éves a**  
Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete



**Szegedi Mozgássérültek Alternatív  
Egyesülete  
Klubélete kedden**

**Szeged, Csongrádi sgt. 76**  
**10 órai kezdettel**

*Film klub*

Szeptember 27-én Óceánjáró zongorista

október 4-én Iza regény

október 11-én Óz a csodák csodája

október 18-án Állami áruház

október 25-én Micsoda nő

november 8-án Las vegas a vén rókok

november 15-én operett

november 22-én Meseautó

november 29-én Csere bere

december 6-án Télapú

december 13-án Indul a bakterház

***december 20-án Karácsonyi vakáció***



## V e r s e k

Csanádi Imre: **Levélsöprő**

Köd szitál,  
hull a dér,  
lepörög a  
falevél:

földre szökik, szemétnék,  
aki éri, ráléphet, -  
sziszegő szél  
söpri-hajtja,  
hullongó hó  
betakarja.

Weöres Sándor: **Galagonya**

Őszi éjjel

izzik a galagonya

izzik a galagonya

ruhája.

Zúg a tüske

szél szalad ide-oda,

reszket a galagonya

magába.

Hogyha a Hold rá

fátylat ereszt:

lánnyá válik,

sírni kezd.

Őszi éjjel

izzik a galagonya

izzik a galagonya

ruhája.



Felújítás a z egyesület által fenntartott

**Makray Fogyatékkal Élő Gyermek Nappali Intézményében**



Az összefogás ereje

Minden a foci labda licityőztéseivel, a Szentiványi családdal megbeszélte közös találkozáson kezdődött.

A személyes labdaátadón lelkesen meséltem nekik, mennyire örülünk a lehetőségnek, ebből az összefogásból rögtön bele is vágnánk a konyha és étkező újjávarázsolásába.

Ekkor már Viktor megsúgta, hogy ő nagyon szívesen megvinné nekünk a járólapot pluszban, hogy a befolyt összeget másra költessük. Meghatottan, boldogan fogadtuk a lehetőséget, hiszen tényleg van mire költeni, van mihez nyúlni, ha újabb felújításra gondolunk. Ekkor jött az újabb felajánlás Antoni Dusanon keresztül, és az összefogás folytatódott. Szávuj Sándor, szakember, a jótékonyági csapat tagja örömmel elvállalta, hogy lerakja a járólapot.

Gyorsan el is érkezett az augusztus, megvásároltuk a járólapot, és minden más szükséges anyagot, és az utolsó hétvégén villámgyorsan megszépült az intézményünk burkolata. A fiataljaink nagy örömmel fogadták a változást, volt, aki lábujjhegyen közlekedett rajta, volt aki a szájához kapott, hogy milyen gyönyörű lett, volt, aki megsimította a követ, úgy csodálta.















Szeretném közvetíteni örömünket, kifejezni köszönetünket annak a sok segítő embernek, akik körülvesznek bennünket.

A történetünk karácsony után folytatódik, újabb felajánlást kaptunk, Szávuj Sándor és Antoni Dusan újra jönnek, és a konyha csempézésével folytatódik a megújulásunk.

Hódi-Forrai Éva  
intézményvezető

## Vakáció a Makrayban

### Mi történt velünk a nyáron?

-  Vakációs fagyizzással indítottunk a nyarat. A Kálvária Cukrászda 2-2 gombóc fagyival lepette meg mindenkit.
-  A Lions Klub támogatásából elkészült új, motoros, udvari árnyékolónk, amit a Neva-Tech Árnyékolástechnikai Kft. kivitelezett. A hűvös udvar egész nyáron rendelkezésünkre állt.
-  Apák napi jótékonyági nap Antoni Dusan szervezésében, melynek bevétele az intézmény javára történt.
-  Puskás Öcsi bácsi által aláírt focilabda licitre bocsátása, a licitgyőztes összegét 301.000 ft-ot, egy pesti intézménnyel megosztva kaptuk.
-  Nyári programok az Agórában: színház, kézműveskedés, rendszeres látogatás a Somogyi könyvtárba
-  SZMJV Önkormányzata által meghirdetett támogatási kereteken belül elnyert összeget Botka Lászlótól vehettük át
-  Hősök hete programsorozat keretein belül a mentősök, katonaság, rendőrség munkáját ismerhették meg a fiatalok, közlekedésbiztonsági ismeretekkel gazdagodtak.
-  Villamosozás a Hajlat utcai közlekedési parkba, ismeretek kamatoztatása.
-  Közös levendulaszedés a Szivárvány Autizmus Egyesülettel, majd levendulazsákokkák készítése az intézményben.
-  Sportnap a SZTE JGYPK Testnevelés szakos tanárai vezetésével a Hattyas sori Sportsarnokban.
-  A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete (SZMA) születésnap buliján vettünk részt a Horgászparadicsomban.
-  A Móra Ferenc Múzeumban jártunk a Cowboy kiállításon.
-  Közös kirándulás a Vadasparkban. Az intézmény fiataljai és családjaik közös öröme egy fantasztikus napot töltöttünk együtt.
-  Felújítási munkák elvégzése Szentiványi Viktor, Antoni Dusan és Szávuj Sándor segítségével, melynek köszönhetően gyönyörűen megújult intézményünk konyhájának és étkezőjének burkolata.

Köszönjük az önkénteseknek, akik velünk voltak 1-1 programon, segítettek a fiatalok kísérésében. Köszönjük támogatóinknak, hogy bíznak bennünk, és egymás kezét fogva vesznek körbe bennünket.

Hódi-Forrai Éva  
intézményvezető

## A halottak napja

A halottak napja keresztény ünnep az elhunyt, de az üdvösséget még el nem nyert, a tisztítófűzben lévő hívekért. A katolikusok november 2-án tartják. A mindenszentek november 1-i főünnepét követő ünnepnap. Ezen a napon sokan gyertyát, mécesst gyújtanak elhunyt szeretteik emlékére, és felkeresik a temetőben hozzátartozóik sírját. Magyarországon a halottak napja fokozatosan vált a katolikus egyház ünnepnapjából – általános, felekezetektől független – az elhunytakról való megemlékezés napjává.

Az ókori rómaiak őseiket és hőseiket istenként és félistenként tisztelték. A holtak tiszteletének szánt, róluk megemlékező ünnep már az ókori Rómában is létezett ferialia néven. Február 22-én minden római család megülte a caristiát, a kölcsönös szeretet ünnepét, s egymást megajándékozva, vidámsággal oldották föl a ferialia komorságát. A holtakról való megemlékezés az ókereszténység kora óta, a 3. századtól, minden liturgiában megtalálható volt a Szentmisében.

Az egyházban először 998-ban ünnepelték önálló ünnepként a halottak napját. Szent Odilo clunyi bencés apát kezdeményezése volt, hogy a mindenszentek napja után, amely az üdvözült lelkekre emlékezik, emlékezzenek meg valamennyi elhunyt hívőről is.

A megemlékezés a halottakról, elhunyt szeretteinkről, az értük való közbenjárás a purgatórium (tisztítóhely) katolikus hittételén alapul. Azoknak, akik Isten kegyelmében hunytak el, de törlesztendő bűn- és büntetésteher van még lelkükön, Isten színe előtt meg kell tisztulniuk. Lelkileg nagy vigasztalás a hátramaradott híveknek, hogy imával, vezekléssel, szentmisével tehetnek valamit meghalt szeretteikért.

Szokások

E napon gyertyákat, méceseket gyújtanak az elhunyt szerettek emlékére. A szokáshoz kapcsolódó népi hiedelem szerint ennek az a célja, hogy a "véletlenül kiszabadult lelkek" visszataláljanak sírjukba, ne kísértsenek, ne nyugtalanítsák az élőket. A sírokat is azért kell megszépíteni ilyenkor, hogy a halottak szívesen maradjanak lakhelyükben.

A bukovinai székelyek – ahogy más kultúrákban is szokásos – még ennivalót is vittek ilyenkor a temetőbe. Az eredetileg az örök életről szóló "reményünnepet" a mediterrán népek ma is fiesztával ünneplik.

Szokás volt az is, hogy halottak napja és mindenszentek hetén minden este kisebb gyertyát gyújtottak a házban, mégpedig szám szerint annyit, ahány elhunytól megemlékeztek. Az ima ezek mellett a gyertyák mellett mindaddig eltartott, amíg az utolsó szál is le nem égett. Volt ahol annyi szál gyertyát gyújtottak, ahány ember megemlékezett a házban. Úgy tartották, akinek legelőször leég a gyertyája, az távozik legközelebb az élők sorából.

Gyertyagyújtáshoz fűződő hiedelem, hogy a már égő gyertyát nem szabad az egyik sírról a másikra áttenni. Ez ugyanis azt szimbolizálná, mintha az egyik elhunyt életében elkövetett bűnét a másik elhunyt bűneinek listájához tennénk át. Hasonlóképpen, ha valaki virágot lop egy sírról, akkor az elhunyt bűneit is magával viszi, vagy átteszi egy másik elhunythoz.

Halottak napján a régi hiedelmek szerint tilos volt kerti munkát végezni, ezzel ugyanis megzavarták volna az eltemetettek nyugalmát. A sír virágágyását feltehetőleg részint ezért is hozzuk rendbe előzőleg, és nem zavarjuk vele az elhunytakat november 2-án.

## Mire jó a sütőtök?

A sütőtök kalcium, cink, mangán, réz, vas, foszfor, C-vitamin, karotin, biotin, niacin, pantoténsav, A, B1, B2, B6 vitaminok és folsav tartalmának köszönhetően egészségmegőrző, gyógyító hatással bír. Gyulladásos betegségek, megfázásos, meghűléses problémák, de tüdőgyulladás, és egyéb tüdőkárosodások kezelésekor se feledkezzünk meg róla. Enyhíti az allergikus köhögést, tüszögést, csökkenti az asztma rohamokat.

Fogyasztása szebbé teszi bőrünket, a népi gyógyászatban hashajtóként és béltisztítóként használták. Jótékony hatással van az emésztési problémákra, serkenti a máj működését, segít a szív és koszorúér problémák megelőzésében, fogyasztásával csökkenthető a prosztatatabajok és a szürkületi vakság kialakulásának kockázata.

Nem csak a sütőtök veszi elejét a megbetegedéseknek, vétek lenne kidobni magját, hiszen a tökmag is gyógyító hatással bír. Vértisztító hatása miatt a köszvény kitűnő ellenszere, esszenciális olaja serkenti az A-vitamin felszívódását. Férgesedés ellen évszázadok óta használják.



## Receptár

### PENNE ZÖLDBABOS RAGUVAL ÉS SÜLT SZALONNÁVAL

A zöldbabot ízlés szerint daraboljuk fel, enyhén sós vízbe főzzük roppanásra, majd szűrjük és csepegtessük le.

A tésztát főzzük ki enyhén sós vízben a csomagolás található utasítás szerint. Szűrjük és csepegtessük le.

A szalonnát vékonyan szeleteljük, és kockázzuk fel. A póréhagymát karikázzuk fel, a fokhagymát pucoljuk meg, és vágjuk apróra. A paradicsomot vágjuk cikkekre.

Egy mélyebb serpenyőbe tegyük 1 evőkanál olajat, adjuk hozzá a felkockázott császárszalonnát, majd süssük szép pirosra. Ezután szedjük ki a zsiradékból, és tegyük félre tálalásig.

A visszamaradt zsiradékba tegyük a cikkekre vágott paradicsomot, majd süssük 1-2 percig. Ezután szedjük ki a zsiradékból, és tegyük félre tálalásig.

A maradék zsiradékhoz adjunk hozzá még egy evőkanál olajat, majd adjuk hozzá a felkarikázott póréhagymát, és pároljuk üvegesre. Ezután adjuk hozzá az apróra vágott fokhagymát is, majd pár pillanat múlva a lecsepegtetett zöldbabot. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, öntsük fel a tejszínnel. Fedjük le a serpenyőt, és főzzük pár percig, hogy a szaftja kissé besűrűsödjön. Végül szórjuk meg az apróra vágott petrezselyemzölddel, és keverjük össze.

Az elkészült zöldbabos raguhoz adjuk hozzá a lecsepegtetett penne tésztát, majd alaposan keverjük, forgassuk össze.

Szedjük tányérokba a tésztát, tegyünk rá a pirított szalonnából és a paradicsomból is.

#### Hozzávalók:

30dkg penne tészta

30dkg zöldbab

20dkg császárszalonna

1szál póréhagyma

2gerezd fokhagyma

só (ízlés szerint)

őrölt színes bors

2ek apróra vágott petrezselyemzöld

2dl főzőtejszín

3db paradicsom

2ek olaj



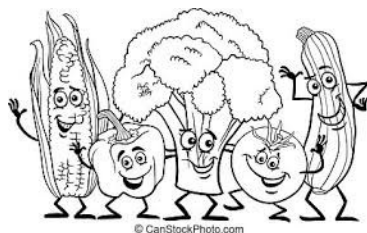
## Recepttár

### CUKKINIFASÍRT

#### HOZZÁVALÓK:

50 dkg cukkini

- só
- bors
- 3 db tojás
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 csok petrezselyem
- 10 dkg sajt
- 10 dkg zsemlemorzsa
- 1 dl olaj



A cukkinit alaposan megmossuk. Lereszeljük vagy gyaluljuk, majd sózzuk, és kb. 10-15 percre félretesszük. Amint levet eresztett, kinyomkodjuk a levét.

Egy tálban össze keverjük a reszelt, kinyomkodott cukkinit a tojással, a zúzott fokhagymával, a borssal, és az aprított petrezselyemmel.

Hozzáadjuk a lereszelt sajtot, és annyi zsemlemorzsát, hogy formázható masszát kapjunk.

Gombócokat formázunk belőle, zsemlemorzsába forgatjuk, majd nem túl bő, nem túl forró olajban kisütjük a cukkini fasírtokat.

## 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.**

# KEREKESZÉKES UTASSZÁLLÍTÁS

**MERT A BIZTONSÁGOS UTAZÁS  
MINDENKINEK KIJÁR!**

Kínálatunk új szolgáltatással bővül! Mostantól mozgáskorlátozott személyek szállítását is vállaljuk rendezvényekre és családi eseményekre. Kerekesszékes utasainkat a nemzetközi szabványoknak megfelelő berendezéssel ellátott kisbusszal fuvarozzuk, maximális odafigyelés mellett!



[www.soforszolgalat-szeged.hu](http://www.soforszolgalat-szeged.hu)

+36 30 838 3083

SOFŐRSZOLGÁLAT

## Viccek

Két öregasszony eteti a galambokat. Az egyik megszólal:

- Te, ezek a galambok olyanok, mint a politikusok.
- Miért?
- Hát, amíg lent vannak a földön, addig a kezünkből esznek, de ahogy felkerülnek, csak szarnak a fejünkre!



**Az orvos a beteghez:**

**- A gerincéről készült röntgenfelvételen súlyos elváltozásokat találtunk, de Photoshop-al kijavítottuk!**



- Vadászni megyek Jean! Hol van a sörét?
- Elnézést, uram de a sörét megittam.



**Két szőke csaj ül az autóban, az egyik vezet. Egyszer csak megállnak.**

**- Hé, miért álltál meg? - kérdezi az egyik.**

**- Mert kifogyott a benzin.**

**- De ügyes vagy, hogy észrevetted, én biztos továbbhajtottam volna!**



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

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

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

**2021. évi személyjövedelem adó 1%-ból**

**2022-évben**

**245.887 Ft.- összegben kaptunk támogatást,**

**melyet ezúton is köszönünk!**

**RENDELKEZŐ NYILATKOZAT  
A BEFIZETETT ADÓ EGY SZÁZALÉKÁRÓL**

*A kedvezményezett adószáma:*

**1 9 0 8 5 6 5 8 – 1 – 0 6**

*A kedvezményezett neve:*

**Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesület**