

Hifa - Ro^{INFO}



2013
anul XI. évf.
nr. 41. szám
Trimestrul I. negyedév

Segítség Mindenkinek - Ajutor pentru Toți

A HIFA-România Segítség Mindenkinek Egyesület negyedévi ingyenes lapja - Revista trimestrială gratuită a Asociației HIFA-România Ajutor pentru Toți

A tartalomból...

- ♦ Gherman Alina: Egy angyali gyermek élete (3. old.)
- ♦ Székely Blanka Beáta: Onisa, a sportoló lány (5. old.)
- ♦ Csata Éva: Veszteségek – múlt, jelen és jövőkép – (6. old.)
- ♦ Dr. Nyulas Kinga: C vitamin (10. old.)
- ♦ Tevékenységi és pénzügyi beszámoló (13. old.)
- ♦ Gyűjtés a HIFA-Parkért (14. old.)

Din sumar...

- ♦ Gherman Alina: Viața unui îngerăș de copil (pag. 3)
- ♦ Székely Blanka Beáta: Onisa, fata sportivă (pag. 5)
- ♦ Csata Éva: Pierderi – trecut, prezent și viitor – (pag. 6)
- ♦ Dr. Nyulas Kinga: Vitamina C (pag. 10)
- ♦ Raport de activitate și raport financiar (pag. 13)
- ♦ Colectă pentru Parcul HIFA (pag. 14)

„A jövő a lehetőségek labirintusa, amely szakadatlanul változik, amíg jelené lesz.” (Terry Brooks)

„Viitorul este labirintul posibilităților, care este în continuă schimbare până va deveni prezentul.” (Terry Brooks)

Éneklés a HIFA-Parkért

Spectacol pentru Parcul HIFA



Támogatóink

- jogi személyek -

Sponsorii noștri

- persoane juridice -

BETHLEN GÁBOR ALAP, FUNDAȚIA COMMUNITAS, ORTOPROFIL, CONSILIUL JUDEȚEAN MUREȘ, MUNICIPIUL TG. MUREȘ, APRILRED, RMDSZ, MASTER DRUCK, FOMCO SRL, ADIMAG SRL, SC ALLCOLORS SRL, ZIMEX SRL, SMILEY SRL, EFENDI SRL, FERMA OPREA-AVI COM, SPECTRA, INTELIGENT IT, NETSOFT SRL, TORDAI SRL, LIGA LICEELOR TG. MUREȘ, REEA, SILETINA, VIOLA TOTAL SRL, ASOCIAȚIA TAMACISZA, PROTEGO SRL, TETRONIC SRL, FUNDAȚIA MĂINI DIBACE, CLUB ROTARY TEKA, SC VITALION SRL, ASOCIAȚIA PRO GLODENI



KÖSZÖNJÜK AZ EGYHÁZAKNAK,
MAGÁNSZEMÉLYEKNEK ÉS KÜLÖNBÖZŐ
KÖZÖSSÉGEKNEK, HOGY TÁMOGATTAK BENNÜNKET.
KÉRJÜK, TOVÁBBRA IS TÁMOGASSÁK CÉLJAINKAT!

MULȚUMIM BISERICILOR, PERSOANELOR
FIZICE ȘI DIFERITELOR COMUNITĂȚI CĂ NE-AU
SPRIJINIT. VĂ RUGĂM, SĂ SPRIJINIȚI ÎN CONTINUARE
SCOPURILE NOASTRE!

Segíts, hogy segíthessünk!
KÖSZÖNJÜK!

Ajută, ca să putem ajuta!
MULȚUMIM!

2%

Köszönjük, hogy
adója 2%-val támogatja
munkánkat. Számítunk Önre a
jövőben is!

Asociația Hifa-România
Cod de identificare fiscală: 13226582
Cod IBAN: RO30RNCB0188034979810001

Vă mulțumim că ne
sprijiniți cu 2% din impozit.
Contăm pe Dumneavoastră și
în viitor!

HIFA-RO INFO

Főszerkesztő
Főszerkesztő-helyettes

HIFA-RO Kiadó Igazgató

Elérhetőség

Bankszámlaszám

Kérjük, adományozza
adója 2%-át!

Nyomtatja

HIFA-RO INFO

Simon Judit-Gy.
Antalfi Imola-Edit
Kelemen Attila
Székely Blanka-Beáta

Hifa-România,
RO 540554 Tg. Mureș
Str. Enescu nr. 2
Tel: 0744-959990
E-mail: office@hifa.ro
Website: www.hifa.ro

BCR Tg. Mureș str. Gh. Doja 1-3,
Hifa-România Ajutor pentru Toți,
RO30RNCB0188034979810001/RON
RO03RNCB0188034979810002/EUR

Cod fiscal: 13226582

Master Druck Tel: 0265-262359

HIFA-RO Info = ISSN 2247-6709
ISSN-L = 2247-6709

HIFA-RO INFO

Redactor șef
Redactor-șef adjunct

Director Editura HIFA-RO

Contact

Cont bancar

Vă rugăm, donați 2% din impozitul
dumneavoastră!

Tipărește

„Az élet örök reménység a jobb jövőben. Van, aki a jobb jövőn anyagi helyzetet ért, van, aki erkölcsi sikereket. Megint mások, és ők vannak többen, ezt is, azt is. Egy dolog különbözteti meg az embereket egymástól, az, hogy tevékenységükben mi az elsődleges: az erkölcsi vagy az anyagi ösztönző. És ebből következik, hogy egyesek élni szeretnek, mások az életet szeretik.” (Vlagyiszlav Tyitov)

„Speranța eternă a vieții este un viitor mai bun. Unii înțeleg printr-un viitor mai bun bunăstarea materială, alții succesele morale. Cei mai mulți își regăsesc viitorul mai bun, în ambele sensuri. Un lucru însă îi diferențiază în motivația activității: prioritatea între material sau factorul moral. Și ca urmare, unora le place să trăiască, iar alții iubesc viața.” (Vlagyiszlav Tyitov)

Minden ember jobb jövőről álmodik, reménykedik. A különbség csupán abban rejlik, hogy vannak, akik tesznek is ennek érdekében, és vannak, akik csak várakoznak. Hiszem és vallom, hogy az Úristen mindannyiunk számára csodálatos életet tervezett, nekünk csak bízunk kell Benne, és észre kell vennünk az általa adott lehetőségeket, nyitott ajtókat. És így csodák részesei lehetünk.

Fiecare om speră și visează la un viitor mai bun. Unii doar așteaptă, alții se mobilizează și asta îi face diferiți. Cred cu tărie, că Dumnezeu ne-a creat o viață deplină și frumoasă. Trebuie doar să avem încredere în El, și să observăm oportunitățile care ne sunt oferite. Și astfel putem fi beneficiarii miracolelor.

Székely Blanka Beáta

Székely Blanka Beáta, traducere Körtesi Károly



Egy angyali gyermek élete

- egy anya, aki kislánya nevében ír -

Viața unui îngerăș de copil

- o mamă care scrie în numele fiicei sale -

A nevem Gherman Denisa Miruna, 2005. december 30-án születtem Marosvásárhelyen. Más korombeli gyerekek örülnek a fénynek, a napnak, a virágoknak, és a szülők szemébe nézve örömet látnak, az én esetemben az anyyalka azt akarta, hogy másként legyen.

Numele meu este Gherman Denisa Miruna, m-am născut pe 30 decembrie 2005 la Tg. Mureș. Alți copii de vârsta mea se bucură de lumină, soare, flori, și privesc în ochii părinților și văd bucurie, la mine îngerășul a vrut să fie altfel.

Súlyos rendellenességgel születtem mindkét szememre vonatkozóan: „colobom irian, retinian, coroidian” – „szaruhártya, írisz és retina hiánya”, konvergens nystagmus, microphthalmia és a kancsalság. A hír hallatán a szüleim elvittek több romániai kórházba, számos vizsgálatot is elvégeztek, de az orvosok semmi reményt nem adtak a gyógyulásra, ellenkezőleg: azt mondták, hogy vak maradok. A szüleim mégsem veszítették el a reményt, ezért felkerestek más külföldi orvosokat, és találtak egy kórházat Olaszországban, pontosabban Milánóban, ahol számos szakember vizsgált meg, de sajnos ők is ugyanazt a diagnózist mondták, mint az itthoni orvosok. Olaszországban az egyetlen esély egy esztétikai műtét volt mindkét szemet illetően, ami egy kicsit felnyitotta a szemeimet, amelyeket egy kis bőr fogott össze, amely miatt szinte alig láttam valamit. Ezt a műtétet 4 éves koromban végezték. 6 hónappal később egy másik műtét volt, Bukarestben.

M-am născut cu o malformație gravă la ambii ochi “Colobom irian, retinian, coroidian”, “lipsă de cornee, iris și retină”, nistagmus convergent, microftalmie și strabism. La aflarea veștii, părinții mei m-au dus la mai multe clinici din România, mi-au făcut mai multe investigații, dar medicii nu mi-au dat nicio speranță că o să mă vindec, ba din contră, alții mi-au spus că voi rămâne oarbă. Totuși, părinții mei nu și-au pierdut speranța și au căutat alți medici din străinătate, iar în cele din urmă au găsit un spital din Italia, mai precis la Milano unde am fost consultată de mai mulți specialiști, dar din păcate același diagnostic mi l-au dat și ei. Singura șansă în Italia a fost o operație estetică la ambii ochi, care mi-a deschis puțin ochii care îmi erau prinși de o piele, aproape lipiți, care nu mă lăsa să văd aproape nimic. Această operație a fost făcută la 4 ani. 6 luni mai târziu am avut altă operație la București.

3 éves koromban elvitt édesanyám első alkalommal óvodába, mint bármely más gyereket. Az elején az óvodában nagyon nehéz volt, nehezemre esett elszakadni édesanyámtól, az őrző angyalomtól és életem útmutatójától. Éreztem azt, ahogy rám néztek a gyerekek, ahogy elutasítottak, azt mondván, hogy azért nem játszanak velem, mert csúnya a szemem. Egyre depressziósabbá váltam, hiszen a gyerekek is a játszótéren másképp néztek rám. Kevesen voltak olyanok, akik játszottak velem. Idővel a gyerekek kezdtek megszokni, hogy én ilyen vagyok. Az óvónők nagyon kedvesek és jók voltak hozzám, és mindig segítettek nekem, amikor szükségem volt rá. Az Alpha Transilvană központnál vettem részt rehabilitáción. Ott volt egy nagyon jó pszichológusom, aki nagyon sokat segített nekem. A szüleim és a testvérem mellett mentem, amint lehetett, amin keresztül mentem.

Elérkezett a régóta várt pillanat, vagyis az iskola. A szüleim úgy döntöttek, hogy normál iskolába adnak. Az első napok félelemben teltek, mert arra gondoltam, hogy új osztálytársaim vannak. Nem akartam újra átélni az első óvodai napokat, a gyerekek elutasítását és a többi. Az iskolában mások voltak a gyerekek, értékelték és elfogadtak a fogyatékoságom ellenére. Ott van egy jó tanítóm, aki segít nekem megtanulni az első betűket. Töreksem arra, hogy sokat tanuljak, hogy le tudjam írni a nevem, és hogy megtanuljak számolni. Nem sokkal egy ellenőrzés után azonban nagy csalódásban volt részem, mert a látásom sokat csökkent, és a bal szememmel csak árnyékokat láttam. Nem tudom, hogy mi fog történni a jövőben, de arra gondolni sem merek, hogy teljesen elveszítem a látásomat. Szívből vágyom arra, hogy a cseppnyi látásommal, ami maradt, képes legyek elolvasni egy meséskönyvet anélkül, hogy anya olvasna fel nekem. A jövőben szeretnék szemészorvos lenni, hogy meggyógyítsam azokat a gyerekeket, akik szenvednek, mint én. Nem tudom, hogy valaha is be fog teljesedni ez az álom...

La vârsta de 3 anișori mama m-a dus pentru prima dată la grădiniță ca pe orice alt copil. La grădiniță mi-a fost foarte greu la început, mi-a fost greu să mă despart de mama mea, de îngerul meu păzitor și îndrumătorul meu în viață. Acolo simțeam cum toți copiii se uitau la mine și mă respingeau, nu se jucau cu mine spunându-mi că am ochii urăți. Eram din ce în ce mai deprimată, și în parc copii se uitau altfel la mine. Puțini erau cei care se jucau cu mine. Cu timpul copiii au început să se obișnuiască cu mine așa cum eram eu. Doamnele educatoare erau foarte drăguțe și bune cu mine și mă ajutau tot timpul când aveam nevoie. Am făcut recuperare la centrul Alpha Transilvană. Acolo am avut o doamnă psiholog foarte bună care m-a ajutat foarte mult. Acasă părinții și fratele meu m-au încurajat mult la toate prin care am trecut.

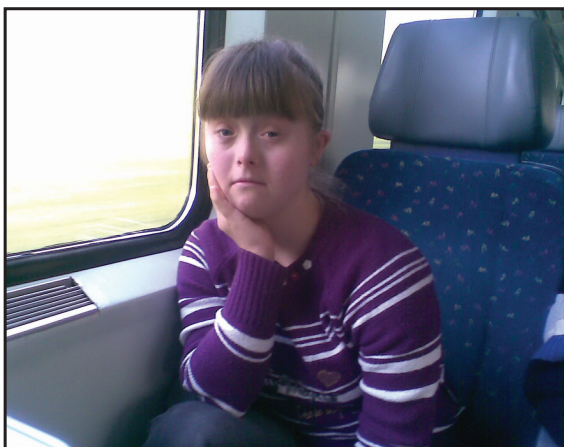
A ajuns și momentul mult așteptat, adică școala. Părinții mei au decis să mă ducă la o școală normală. În primele zile trăiam momente de teamă căci mă gândeam că am alți colegi. Nu voiam să trăiesc din nou primele zile de grădiniță, respingerea copiilor, și tot ceea ce a implicat asta. La școală au fost altfel de copii, m-au apreciat și m-au îndrăgit în ciuda handicapului pe care îl am. Aici am un învățător bun care mă ajută să învăț primele litere. Eu mă străduiesc foarte mult să învăț, să îmi pot scrie numele și să pot socoti. Dar nu cu mult timp în urmă, după un control am aflat la marea mea dezamăgire că vederea mi-a scăzut foarte mult. Mi-e foarte greu căci cu ochiul stâng văd numai umbre. Nu știu ce o să se întâmple pe viitor, dar nici nu vreau să mă gândesc că o să îmi pierd vederea definitiv. Îmi doresc din tot sufletul să pot citi eu singură o carte de povești cu fărâma de vedere ce mi-a mai rămas, fără să îmi mai citească mama. Pe viitor vreau să mă fac medic oftalmolog, să vindec copii care suferă ca mine. Nu știu dacă mi se va îndeplini acest vis vreodată...

Gherman Alina, fordítás Székely Blanka Beáta

Gherman Alina



Onisa, a sportolólány



Anca Onisa 1991. január 16-án született Marosvásárhelyen, Down-szindrómával, amelyet csak 3 héttel a születése után vettek észre. Nagyon érzékeny volt, és mindig beteges. Otthon sokat tornászott a szakemberek segítségével. 4 évesen beírták egy normál programú óvodába, ahol egy csodálatos óvo nénije volt. 9 évesen elkezdte a normál programú iskolát, de csak 3 hétig felelt meg. A marosvásárhelyi 2-es számú speciális iskolában folytatta tanulmányait, ahol az első osztályt fejezte be, majd az 1-es számú speciális iskolában tanult tovább, ahol befejezte a VIII. osztályt. Ezt követően a régi 3-as számú szakiskolában folytatta tanulmányait (marosvásárhelyi kirendeltséggel). Most a kiegészítő év képzésével folytatja.

Onisa 2013. január 26. - február 6. között részt vett a Téli Speciális Olimpiai Dél-Koreában, Pyeong Ghangban. A csapat 10 értelmi fogyatékossgal élő sportolóból tevődött össze, akiknek sikerült megszerezni nem kevesebb, mint 12 érmet a 3 sportágból. Onisa részt vett a Hótalp próbán, amelyen III. és VI. helyet szerzett. 2008-tól mostanáig Onisa részt vett megyei és országos játékokon, ahol több arany-, ezüst- és bronzérmet nyert. A kommunikációs készségeinek köszönhetően kiválasztották, hogy részt vegyen a „Vezető Sportolók” képzési programján, amelyet Antwerpenben (Belgiumban) tartottak 2010-ben. Onisa különböző

Onisa, fata sportivă



Anca Onisa s-a născut la data de 16 ianuarie 1991 în Tg. Mureș cu sindrom Down, care a fost observat doar după 3 săptămâni de la naștere. Era foarte sensibilă și tot timpul bolnăvicioasă. A făcut foarte multă gimnastică acasă cu ajutorul specialiștilor. La vârsta de 4 ani au înscris-o la grădinița cu program normal, unde a avut o educatoare deosebită. La vârsta de 9 ani a început școala cu program normal, dar nu a reușit să facă față decât trei săptămâni. A continuat la Școala Specială nr. 2 din Tg. Mureș unde a terminat clasa I, apoi la Școala Specială nr. 1 unde a terminat clasa a VIII-a. A continuat cursurile la Școala Profesională nr. 3 Reghin (cu clase în Tg. Mureș). Acum urmează cursurile anului suplimentar.

Onisa a făcut parte din delegația României la Jocurile Mondiale de Iarnă Special Olympics din Coreea de Sud Pyeong Ghang (26 ianuarie – 6 februarie 2013) formată din 10 sportivi cu dizabilități intelectuale, care au reușit să obțină nu mai puțin de 12 medalii din cele 3 probe sportive la care au participat. Onisa a participat la proba de Snowshoeing unde a luat locul III și locul VI. Din 2008 și până în prezent Onisa a participat la jocurile naționale și regionale unde a luat mai multe medalii de aur, argint și bronz. Datorită abilităților ridicate de comunicare a fost selectată pentru a participa la un training în cadrul programului „Sportivi Lideri” care s-a desfășurat la Antwerp

– az Alpha Transilvana Alapítvány által fiatalok számára szervezett – programokban (tánc, angol, számítástechnika, baseball) vesz részt.

Onisa egy nagyon vidám, energikus lány, aki szeret táncolni, és tud szórakozni. Ugyanakkor ambiciózus és határozott. Amikor valamit a fejébe vesz, mindent megtesz annak érdekében, hogy megvalósítsa. A jövőre nézve tele vannak reménnyel, és nem adják fel.

Székelly Blanka Beáta



(Belgia) în anul 2010. Onisa participă la diferite cursuri (dans, engleză, informatică, baseball) în cadrul Fundației Alpha Transilvană, program organizat pentru tineri.

Onisa este o fată veselă, plină de energie, îi place să danseze și știe să se distreze. În același timp este ambițioasă și hotărâtă. Când își pune ceva în minte face totul pentru a realiza acest lucru. În ceea ce privește viitorul avem foarte multe speranțe, nu ne dăm bătăuți.

Székelly Blanka Beáta

Veszteségek

– múlt, jelen és jövőkép –

Ezt az elmélkedést vagy cikket nem szakemberként – hanem emberként szeretném megírni. Olyan emberként, aki állt, elesett, majd amikor azt hitte, hogy ismét áll, újra összeesett – és ma már megtanulta, hogy mindig van kiút. Nemrégiben két olyan emberrel találkoztam, akiket valójában régen ismerek, csak soha nem volt idő arra, hogy egymásra csodálkozzunk.

A rohanó hétköznapi forgatagában nagyon kevés időnk jut egymásra. Ez abban az esetben is éppen így van, ha történetesen együtt élünk. Mert nem együtt élünk, hanem csak egymás mellett. Nagyon ritkán engedve betekintést a mellettünk élő másiknak – arra a helyre, ahol az igazi valónk lakozik. Még önmagunk elől is zárva tartjuk ezt a kamrárt. Olyan a lelkünknek ez a része, mint a titkok szobája. Telidesteli mindenféle szubjektív valósággal – sérelmekkel, sebekkel és fájdalommal – amit az élet, mi magunk vagy éppen mások ejtettek rajtunk. De az is éppen ennyire igaz, hogy amíg ezekkel a sebekkel meg nem ismerkedünk, szembe nem nézünk – egyenként és ömlesztve – soha meg nem ismerjük azt a valakit, akik valójában vagyunk. Önmagunkat. És ameddig ezt az igazi valónkat meg nem ismerjük – addig önelfogadás, önszeretet, és ennek következtében a másik elfogadása és a másik megszeretése sincs meg bennünk a maga teljességében. Részméretetek és rész-szeretetek vannak. Elfogadás meg nagyon kevés esetben. Vagy szinte soha...

Visszatérve erre a két személyre – végighallgattam azt, amit önmagukról mondtak el. Életükről, harcukról a betegségekkel, a traumákkal, az étellel – és az született meg bennem – évek óta először, amire már nagyon rég vágytam. Annak a felismerése, hogy tényleg isteni szeretetnek minősül a megpróbáltatás.

Gyakran elhangzik, hogy a próbatételek, a betegségek, a veszteségek – mind-mind tanulságként szolgálnak az

Pierderi

– trecut, prezent și viitor –

Această cugetare sau acest articol - dacă vreți - doresc să-l scriu ca simplu om, lăsând specialistul din mine deoparte. Omul care era sigur, apoi a căzut, după care s-a văzut ridicat din nou, dar a căzut iarăși, dar acum știe, că oricând va găsi o ieșire. Cu ceva vreme în urmă, am întâlnit două persoane pe care le știu de demult, dar nu am avut niciodată ocazia de a ne admira, a ne cunoaște mai bine.

Zi de zi, în acest cotidian accelerat, găsesc cu greu un mic răgaz pentru noi sau alții. Asta se întâmplă chiar și atunci când trăim împreună deoarece de cele mai multe ori suntem aproape doar fizic de cei dragi nouă. Se întâmplă rar ca să-l lăsăm pe cel de lângă noi să ne cunoască, să vadă ceea ce simțim în ființa noastră launtrică. Ba chiar ținem această parte încuiată și nu o folosim nici măcar noi. Această parte din noi este secretă. Plină până la refuz cu realitatea – sensibilități, răni și suferințe - pe care le-am dobândit în viață, cauzate de noi sau alții. Este adevărat, ca să cunoaștem acea persoană care suntem de fapt, trebuie să ne cunoaștem rănilor - pe rând sau în totalitatea lor - și să ne confruntăm cu ele. Acceptarea și iubirea în totalitate a aproapei noastre și a propriei persoane este determinată de cunoașterea reală a ceea ce suntem noi cu adevărat. Există doar cunoașterea și iubirea parțială. Acceptarea este cu mult mai rară sau nu există deloc...

Revenind la cei doi cunoscuți de care ziceam la început – am ascultat ce au avut de spus, despre viața lor, lupta cu boli, traume, lupta cu viața, și a prins contur - în fine după ani, o dorință de a mea. Am conștientizat în final că încercările vieții sunt într-adevăr dovada iubirii de către Dumnezeu.

Semenționează adesea că, pierderile, bolile, încercările pe care le suferim – sunt experiențe de care avem

Tekintsünk önmagunkba!

önmagunk fele vezető úton. És a Jóisten nem mindenkit részesít ezekben a kegyelmekben. Mindenkinek annyi a keresztye, "amennyit elbír". Mégis gyakran "kiáltjuk" – sokszor haraggal, olykor lemondással, de soha nem örömmel – hogy "Élég már, Uram..."

Számomra egy misztérium a bibliai Ószövetség minden egyes alakja – élen Ábrahámval és Jóbbal, akik kiállták, és végigtanulták a Jóisten iskoláját. Nem egy könnyű próbatétel. De abban, azt hiszem, mind egyetértünk, hogy a fájdalomnak elérő erejük van. És fájdalom nélkül nincs tanulság. A tanulságok együttvéve meg azt a célt képviselik, amiért tulajdonképpen létrejöttünk. És a Jóisten ezt már mind tudta, amikor megformált bennünket. Attól a perctől, ahogy anyánk méhében a nevünkön szólított. Keresztek, fájdalmak, veszteségek – mindannyiunk életének velejárói. Csak nem ugyanazon mértékben. Van, aki kevesebbet kap, és van, aki – úgy tűnik, túlméretezeten – sokat. De amennyi a teher, éppen annyi segítség is társul hozzá. Csak meg kell tanulnunk felismerni, elfogadni és befogadni. Mert sokszor olyan helyekről jön, ahonnan nem is számítunk rá. És minden egyes alkalommal az első lépést nekünk magunknak kell megtennünk. Befogadóvá, nyitottakká kell válnunk a segítség elfogadására. A kegyelem áradására életünkben.

Ahhoz, hogy elfogadjuk – önmagunkat kell megnyitnunk, azt a titok-kamrát – amiről az elején szoltam. Ahol zsúfolásig vannak behajigálva félelmek, fájdalmak, sebek, visszautasítások, szegyenek, veszteségek és gyászok. Sok-sok fájdalom. Ezeket kell félretennünk, és adnunk még egy esélyt annak, akit mellénk rendelt az isteni kegyelem – segíteni hordozni azt a keresztyet, amit a régi mellé kaptunk. És annak a szeretetnek – amit szintén ajándékba kaptunk – elviselni és megkönnyíteni azt a helyzetet, amit éppen megélünk.

Az emberi élet nem egy könnyű műfaj. Vannak, akik azt a talentumot kapták, hogy végigmulassák saját bal-lépéseiket. De nekik sem könnyű. Ezzel szemben mindannyiunk számára adott a pozitív hozzáállás ajándéka. Hogy minden egyes plusz tehernek van célja és értelme. Hogy létünk és fájdalmaink nem hiábavalók – és hogy minden egyes megismert seb képes a romokon is virágot teremni. És mint minden egyes virágnak – ennek a lélekben talajt vett termésnek is lételeme az illatozás. Önmagunk és mások öröme.

Csata Éva, pszichológus, szociálpedagógus

A sötétség a világosság hiánya. Nem lehet összetörni és kilapátolni az ablakon. Sokkal egyszerűbb, ha meggyújtunk egy gyertyát. Tehát nem a rossz, a hiány ellen kell küzdeni, hanem életre hívni a fényt, a saját életünkben és másokéban egyaránt. (Böjte Csaba)

Privește în interiorul tău!

nevoie pe calea autocunoașterii. Nu beneficiem chiar toți de aceste grații Dumnezeuiești. Fiecare are crucea lui, "cât suportă." Și totuși "strigăm" - de multe ori cu supărare, uneori cu renunțare, dar niciodată cu bucurie - "E de ajuns, Dumnezeuul meu..."

Sunt un mister pentru mine toate personajele biblice al Vechiului Testament - în frunte cu Avram și Iov care au fost statornici și au parcurs școala Domnului. A fost o încercare foarte grea. Dar cred că suntem cu toții de acord că suferințele au puterea de a ne forma. Fără suferință nu dobândim experiențe. Experiențele în totalitatea lor reprezintă obiectivul pentru care existăm de fapt. Dumnezeuul nostru știa detaliat acest lucru încă din timpul creării noastre, din momentul în care ne-a spus pe nume în pântecul mamei. Pierderile, durerile, poverile fac parte din viața noastră. Dar în măsuri diferite. Unii primesc mai puțin, și sunt alții care primesc mult - aparent prea mult. Dar ajutorul e pe măsura greutăților. Trebuie să învățăm modul de a recunoaște, a accepta și a înțelege aceste lucruri. Ajutorul vine de multe ori de unde nici nu ne așteptăm, le regăsim în cele mai neașteptate locuri. Dar de fiecare dată noi trebuie să facem primul pas.

Trebuie să fim deschiși și gata de a accepta sprijin. Trebuie să ne deschidem pe noi înșine. Acea parte secretă din interiorul nostru despre care am mai vorbit la început. Acolo unde avem adunate până la refuz: frică, răni, rușine, pierdere și doliu. Și multă, prea multă durere. Aceste lucruri trebuie să le punem deoparte, și să lăsăm persoana care ne este destinată - din voia Domnului - să ne ajute în purtarea unei cruci mai recent primită alături de cea veche. Să primim și iubirea din jurul nostru, care este la fel un dar, și care ne-ar ajuta în situația în care suntem.

Existența omului, viața lui nu este o operă ușoară. Sunt unii care își permit greșeli, și le depășesc cu zâmbetul pe buze. Dar nu le este ușor. Toți avem darul de a avea o atitudine pozitivă, știind despre orice problemă că are un înțeles. Existența și problemele noastre de asemenea au un rost, rănilile pe care le înțelegem au darul de a înflori pe ruine. Și fiecare floare - chiar și cea care crește din durere - are menirea de a înfrumuseța viața noastră și a altora.

Csata Éva, psiholog, pedagog social, traducere Kelemen Attila

Întunericul este lipsa luminii. Nu se poate sfărâma și nu le putem arunca pe geam. Mult mai simplu este să aprindem o lumânare. Deci nu trebuie să luptăm împotriva neajunsurilor și a răului, ci trebuie să aprindem lumina în propria viață și de asemenea în viața altora. (Böjte Csaba)



Fiatatok a HIFA-Parkért

Tineri pentru Parcul HIFA



*Fraternitas találkozók**Íntálműri Fraternitas*

C vitamin

Sajnos a téli hónapok végén is természetesnek tűnik, hogy elkapjon a nátha vagy influenza. Pedig viszonylag könnyen meg tudnánk előzni a megbetegedést. Az egyre újabb divatos csodaszerekről hallva sem szabad elfeledkeznünk arról, hogy az egészségünk egyik leghatékonyabb segítője továbbra is a több mint 70 éve ismert C-vitamin.

A „vita” szó életet jelent. Az emberi szervezet egészségéhez, életéhez nélkülözhetetlen alkotóelemek, a vitaminok a nevükben is hordozzák ezt a kapcsolatot. Közöttük az aszkorbinsav, vagy C-vitamin kiemelkedően fontos helyet foglal el, a vitaminok vitaminjának is nevezik.

Előállítás Szent-Györgyi Albert nevéhez fűződik, aki érdekes körülmények között jött rá arra, hogy a szegedi zöldpaprika sokkal több C-vitamint tartalmaz, mint a citrusféle gyümölcsök. A legendák szerint utálta a paprikát, és amikor egyik este a felesége a vacsora mellé egy darab paprikát is oda-tett, veszekedés helyett egy óvatlan pillanatban a köpenye zsebébe dugta, és miután elfogyasztotta a vacsoráját, lement a laboratóriumába. A sok más zöldség és gyümölcs után, amiket addig sikertelenül kipróbált, elővette a vacsoráról kimenekített paprikát, és munkához látott. Állítólag aznap éjjel a kezében volt a megoldás. Tudta, hogy megtalálta a C-vitamin aranybányáját.

De mire jó a C vitamin?

Ez egy vízben jól oldódó, erősen redukáló vegyület, amelyet az emberi szervezet és néhány állatfaj nem képes előállítani. Egy igazi csodaszer, amely a szervezetünkben zajló, létfontosságú folyamatokhoz szükséges. Itt nem csak az immunrendszer működésére gondolok, hanem más folyamatokban való részvételére is: pl. a kollagénfehérjék és a hormonok szintézise, a csont- és porc képződés, a sebgyógyulás, a vas- és rézfelszívódás, vagy az oxido-reduktív folyamatok. Régen nagyfokú hiánya skorbut kialakulásához vezetett, ezért is nevezik aszkorbinsavnak.

Tehát: erősíti a szervezetünk belső védelmi rendszerét, az immunrendszerünket, növeli a fehérvérsejtek számát, és fokozza működésüket. Bizonyított a vírus- és baktériumellenes hatása is. Antibiotikumként viselkedik, illetve növeli a vírusellenes interferonok szintjét a vérben és szövetekben.

Vitamina C

Din pácate chiar și la sfârșitul iernii apare riscul unei răceli sau al gripei. Însă prevenirea acestora este foarte simplă. Auzind de cele mai noi produse miraculoase care sunt la modă în prezent, nu trebuie să uităm că sprijinul cel mai eficient al sănătății noastre rămâne vitamina C, cunoscută de mai bine de 70 de ani.

Cuvântul „vita” înseamnă viață. Vitaminele, fiind componente indispensabile vieții și sănătății organismului uman, prin denumirea lor fac trimitere la această corelație. Printre acestea acidul ascorbic sau vitamina C, are un rol foarte important fiind numită vitamina vitaminelor.

Szent-Györgyi Albert este cel care a contribuit la producerea vitaminei C și a arătat în urma unor cercetări interesante că ardeiul gras verde de la Szeged are un conținut mai bogat în vitamina C decât fructele citrice. Legenda spune că lui nu îi plăceau ardeii, iar într-o seară când nevasta i-a servit și un ardei lăngă cină, el în loc de ceartă, a ascuns ardeiul în buzunarul halatului, iar după ce și-a terminat cina, s-a întors în laborator. După experimentele eșuate cu multe alte legume și fructe, a scos ardeiul salvat de la cină și s-a apucat de lucru. Se spune că în acea seară a găsit soluția. Era conștient că a găsit mina de aur a vitaminei C.

Dar la ce ne folosește vitamina C?

Este vorba de un compus hidrosolubil puternic reducător, care nu poate fi produs de organismul uman și nici de unele specii animale. Este un adevărat panaceu important pentru procesele vitale ale organismului uman. Nu mă refer doar la funcționarea sistemului imunitar ci și la participarea lui la alte procese cum ar fi sinteza collagenului și al hormonilor, sinteza țesutului osos și a cartilajelor, vindecarea rănilor, absorbția fierului și a cuprului sau și la procesele de oxido-reducere. În trecut, lipsa ei masivă ducea în multe cazuri la apariția scorbutului, chiar din acest motiv fiind numit acid ascorbic.

Deci: ajută la întărirea mecanismelor de apărare internă ale organismului, al sistemului imunitar, crește numărul leucocitelor și îmbunătățește funcționarea acestora. Este dovedit efectul ei antiviral și antibacterian. Se comportă ca un antibiotic, crescând nivelul interferonului antiviral în sânge și țesuturi.

Ėlj egészségesen!

Amíg mindez kiegyensúlyozottan működik, vagyis amíg az elegendő mennyiségben bevitt C-vitaminnak is köszönhetően sikerül megőrizni egészségünket, addig észre sem vesszük a hatását.

Kiváló antioxidáns szer, a szabad gyökök káros hatásával szemben védi szervezetünket. Jelentősen csökkenti a szívinfarktus és a koszorúér-betegségek kockázatát. Erősíti az artériák kollagénszerkezetét, csökkenti a teljes koleszterinszintet és a vérnyomást, emeli a "jó típusú" HDL-koleszterinszintet, és megakadályozza a vérrögzépződést. Szintén csökkenti a gyomor-, gége- és nyelőcsőrák kialakulásának a veszélyét.

Fontos szerepet játszik a növekedésben, a fogak és csontok fejlődésében, de segít megelőzni a szürke hályog keletkezését is.

Vizsgálatok kimutatták, hogy a C-vitamin bizonyos védelmet nyújthat különösen az időseknek, a légzőszervi megbetegedésekkel szemben, mivel gátolja a hisztamin felszabadulását, és nagy mennyiségben megakadályozhatja az allergének (pl. virágpor, állati szőr) kiváltotta gyulladások kialakulását. Több vizsgálat szerint a C-vitaminnak szerepe van az asztma megelőzésében, illetve a tüneteinek gyógyításában. Közismert, hogy enyhítheti a nátha tüneteit, és elősegíti a gyógyulást.

A megfelelő C-vitamin-bevitel nemcsak a fizikai erőnléthez, hanem a lelki egészségünkhöz is hozzájárul: hiánya alvászavarokat, depressziót, idegességet, fáradtságérzetet, koncentráció-, látási zavarokat, levertséget és apátiát, azaz érzéketlenséget, érzelmi közönyösséget idézhet elő. Hangsúlyozni szeretném, hogy a C-vitamin nem szünteti meg a stresszet, de megkönnyíti a leküzdését.

Aszkorbinsavban vagy C-vitaminban gazdag zöldségfélék: a zöld paprika, paradicsom, krumpoli, fejes saláta, káposztafélék (brokkoli, kelbimbó, káposzta), friss gyümölcsök (elsősorban áfonya, ribizli, csipkebogyó, narancs, citrom, grapefruit), télen és kora tavasszal ezek, vagy az ezekből úgynevezett „hideg” eljárással készült teák, szörpök, gyümölcsborok fogyaszthatók. A zöldségféléket lehetőleg nyersen, salátának elkészítve vagy pároltan célszerű fogyasztani. A hosszú áztatás, főzés, fagyasztás, kiolvasztás vagy a főzővíz kiöntése jelentős mennyiségű C-vitamin-vesztést okoz, de kerülni kell a vas- vagy réz edények használatát, valamint az ételek ismételt felmelegítését is.

Trăiește sănătos!

În timp ce toate acestea funcționează în echilibru, adică reușim să ne păstrăm sănătatea datorită administrării unei cantități necesare de vitamina C, efectul ei rămâne neobservat.

Totodată este o substanță antioxidantă excepțională, care protejează organismul de efectele nocive ale radicalilor liberi. Reduce semnificativ riscul infarctului miocardic și al bolilor cardiovasculare. Întărește structura de collagen a arterelor, scade nivelul total al colesterolului și tensiunea arterială, crește nivelul colesterolului de tip "bun" – HDL și împiedică formarea cheagurilor de sânge. Reduce, de asemenea riscul cancerului traheal, faringian și de stomac.

Joacă un rol important în creșterea, în dezvoltarea dinților și al oaselor, și ajută la prevenirea cataractei.

Studiile au arătat faptul că vitamina C poate oferi anumită protecție, mai ales vârstnicilor, împotriva afecțiunilor sistemului respirator, deoarece împiedică eliberarea histaminei și în doze mari poate împiedica efectele inflamatorii ale alergenilor (ex. polen, păr de animale). Conform mai multor analize, vitamina C are rol în prevenirea astmului bronșic, respectiv în vindecarea simptomelor cauzate de acesta. Este cunoscut faptul că ameliorează simptomele gripei și ajută la vindecarea.

Administrarea unei cantități suficiente de vitamina C îmbunătățește nu numai forța fizică, dar contribuie și la starea de sănătate sufletească: lipsa ei duce la tulburări de somn, stări depresive, nervozitate, oboseală, dificultate în concentrare, tulburări de vedere, apatie adică lipsă de sensibilitate și stări de indiferență emoțională. Aș dori să accentuez că vitamina C nu elimină stresul, dar ajută la combaterea acestuia.

Legume bogate în acid ascorbic sau vitamina C: ardeii verzi, roșiile, cartofii, salata și cruciferele (broccoli, varza de bruxelles, varza), fructele proaspete (mai ales afinele, coacăza, măceșele, portocala, lămâie, grapefruit), iarna și la începutul primăverii se pot consuma ca atare sau sub formă de ceaiuri, siropuri și vinuri preparate din acestea prin metoda extracției la rece. Este de preferat ca legumele să fie consumate crude sub formă de salate sau călite. Înmuiera, fierberea, congelarea și decongelarea îndelungată sau aruncarea apei de fierbere duce la pierderea unei cantități mari de vitamina C și trebuie evitată folosirea vaselor din fier sau cupru, precum și încălzirea repetată a mâncărilor.

A szakemberek szerint a napi ajánlott C-vitamin-bevitel felnőttek számára legalább 60 mg. Ez a szükséges minimum azonban bizonyos körülmények között, illetve egyes állapotok idején jelentősen megnövekedhet: kemény fizikai, szellemi vagy pszichés igénybevétel, munka, sport vagy stressz idején, dohányosoknál, lázas betegség vagy műtét után lábadozó betegnél, terhes vagy szoptató anyánál a C-vitamin-felhasználás többszörösére nőhet.

Az aszkorbinsav bevitelére azonban nem alkalmazható a "minél több, annál jobb" szabálya, mivel a szervezetünk nem képes a C-vitamin-felesleget raktározni. Vízben oldódó vitamin lévén, ha nagyobb mennyiség kerül a szervezetbe, mint amennyire azonnal szüksége van, a felesleg gyorsan kiürül.

Vita folyik arról, létezik-e egyáltalán túl-adagolás, illetve van-e ennek káros hatása a szervezetre?

Szent-Györgyi Albertről tudjuk, hogy betegségek idején napi 8000 mg C-vitamint vett be, és 93 éves koráig élt. A napi 750 mg felett viszont megnő a vesekő vagy a magas húgysavszint kialakulásának kockázata, esetleg hasmenést is okozhat. A fölösleges C-vitamin oxálsav formájában ürül ki a szervezetből, ami alkotóeleme a vese- és húgykőnek. Nagy mennyiségű adagja a B12-vitamin felszívódását megnehezíti.

Általános vélemény, hogy a szükséges mennyiség egy egészséges ember esetében 200-500 mg között van. Ezt az adagot lehet hosszabb időn keresztül szedni, pl. mondjuk októbertől májusig tartó ősz-tél-tavaszi időszakban. Nyáron, amikor elvileg sok zöldséget és gyümölcsöt lehet viszonylag olcsón vásárolni, akkor szüneteltetni lehet a C-vitamin szedését, vagy csak a mennyiségét csökkenteni 100 mg körüli értékre. Dohányosok számára kiemelten fontos ennek a vitaminnak a rendszeres használata, mert a dohányzás megnehezíti a bevitt C-vitamin felszívódását a szervezetben.

Dr. Nyulas Kinga

Conform specialiștilor, doza zilnică recomandată de vitamina C pentru adulți este de 60 mg. Însă această doză minim necesară poate crește în anumite situații sau anumite stări: în timpul expunerii la efort fizic, intelectual și psihic, muncă grea, sport, stări de stres, la fumători, în perioada de convalescență după boli febrile sau postoperator, în timpul sarcinii și alăptării.

Administrarea acidului ascorbic însă nu poate fi concepută după regula "cu cât mai mult, cu atât mai bine", deoarece organismul nostru nu poate depozita excesul de vitamina C. Fiind solubilă în apă, dacă organismul primește o cantitate mai mare decât cea care poate fi utilizată în acel moment, cantitatea în exces este eliminată.

Există incertitudini privind posibilitatea supra-dozajului, respectiv eventualele efecte negative ale acestuia asupra organismului?

Despre Szent-Györgyi Albert știm că în perioadele de boală utiliza zilnic 8000 mg de vitamina C și a trăit până la vârsta de 93 de ani. Totodată doza zilnică mai mare de 750 mg crește riscul formării calculilor renali și creșterea nivelului de acid uric, sau poate cauza diaree. Surplusul de vitamina C este eliminată sub formă de acid oxalic, acesta fiind parte componentă a calculilor renali sau biliari. Dozele mari de vitamina C îngreunează absorbția vitaminei B12.

Conform opiniei generale cantitatea necesară unui organism sănătos variază între 200 și 500 mg/zi. Această doză poate fi administrată timp îndelungat, să zicem între luna octombrie și mai, pe perioada de toamnă-iarnă-primăvară. Vara, când avem posibilitatea de a cumpăra relativ ieftin o varietate mare de legume și fructe proaspete, se poate suspenda utilizarea vitaminei C, sau doza ei poate fi redusă la 100 mg. Pentru fumători este necesară administrarea continuă a vitaminei, pentru că fumatul îngreunează absorbția vitaminei C introduse în organism.

*Dr. Nyulas Kinga
Traducere Heim Klára*

Tevékenységi és pénzügyi beszámoló

Raport de activitate și raport financiar

Szolgáltatások, programok és egyébek

- Különböző segédeszközök beszerzése és díjmentes továbbadása: járókeret, kerekesszék. Akkumulátorok részleges kifizetése
- Élelmiszercsomag, tisztítószer családoknak
- Családlátogatás, tanácsadás, adminisztrációs problémák megoldása stb.
- Fogyatékkal élő személyek szállítása lehetőség szerint
- Adományba kapott akadálymentes kisbusz általános kijavítása
- Havi közösségfejlesztő lelkinapok szervezése
- Farsangi multság szervezése
- Fraternitás továbbképző tábor Szelterszen
- *Rejtett gyöngyszemek* kiállítás szervezése fogyatékkal élő személyek és krónikus betegek alkotásaiból
- A személyi gondozó asszisztensek szupervíziója
- Karácsonyra készülődés lelkinappal, üdvözetek, adventi koszorúk készítésével
- Szilveszteri multság szervezése

- A HIFA-Ro Info negyedévenként megjelenő folyóirat
- Rádióadás minden hónap utolsó szerdáján
- Képzési szolgáltatás: felnőttoktató képzés, projektmenedzser képzés, szociális és polgári képességek – Építsünk hidakat! képzés

- HIFA-Park kampány
 - SMS kampány
 - A HIFA-Park reklámfilmjének forgatása
 - Sajtótájékoztatók
 - Koncert a főtéri karácsonyfa körül
 - Jótékonyági aukció adományba kapott festményekkel

Részt vettünk

- A Weekend telep megnyitója
- Majális
- A marosvásárhelyi Civil Szervezetek Vására
- Swimathon – úszás a HIFA-Parkért
- Halásznapi - Sáromberke
- Egyesületünk képviselte magát az európai Fraternitás közgyűlésen, Lengyelországban
- Részvétel a pókakeresztúri falunapon
- Védett műhelyek vására
- Olimpikus sportnap

Programok szervezése más szervezetek által a HIFA-Parkért

- Mikulás szaladás a HIFA-Parkért
- Labor @ pont hu előadás

Szolgáltatások és programok

- Achiziționarea diferitelor dispozitive medicale și distribuirea lor gratuit: cărucioare, cadre de mers. Contribuție la cumpărarea acumulatorilor
- Pachete alimentare și obiecte igienico-sanitare pentru familii
- Vizitarea familiilor, consiliere, rezolvarea problemelor administrative etc.
- Transportul persoanelor cu dizabilități în limita posibilităților
- Reparația generală a microbuzului primit în donație
- Organizarea lunară a zilelor de reculegere
- Organizarea carnavalului
- Tabăra de formare Fraternitas la Selters
- Organizarea expoziției *Perle ascunse*, din lucrările persoanelor cu dizabilități și bolnavi cronici
- Supervizarea asistenților personali
- Pregătirile de Crăciun prin organizarea zilei de reculegere, pregătirea coroanelor de advent și felicitări
- Organizarea petrecerii de Revelion

- Publicarea trimestrială a revistei HIFA-Ro Info
- Emisiune radio: lunar în ultima zi de miercuri
- Cursuri: formator de formatori, manager de proiect, competențe sociale și civice - Să construim poduri

- Campania Parcul HIFA
 - Campania SMS
 - Filmarea spotului publicitar pentru Parcul HIFA
 - Conferințe de presă
 - Concert în jurul bradului de Crăciun din Centru
 - Licitatie de binefacere din picturile primite în donație

Am participat

- Deschiderea Complexului de Agreement Weekend
- 1 mai la iarbă verde
- Târgul ONG
- Swimathon – înot pentru Parcul HIFA
- Zi de pescuit - Dumbrăvioara
- Asociația a fost reprezentată la adunarea generală a mișcării Fraternitas European din Polonia
- Participare la Ziua Localității Păcureni
- Participarea la Târgul Atelierelor Protejate
- Ziua sportivă Olimpică

Program organizate de alte organizații în favoarea Parcului HIFA

- Maratonul Moș Nicolae
- Spectacolul Labor @ pont hu

	2011	2012	
Bevétel (RON)	196836	203424	Venit (RON)
Kiadás (RON)	181741	173502	Cheltuie (RON)
Maradék (RON)	15095	29922	Sold (RON)
Bejövétel	2012		Venituri
Adományok	60434		Donație
2%	11588		2%
Élelem	12403		Alimente
Pályázatok	30386		Granturi
Egyéb szponz.jogi szem.	38650		Alte spons. pers. juridice
Tagsági díj	192		Cotizație
Kamat	8061		Dobândă
Gazdasági tevékenységek	41710		Act. economice
Összesen	203424		Total
Kiadások	2012		Cheltuie
Alkalmazottak, bedolgozók	67293		Angajați, colaboratori
Kommunikáció	10551		Comunicații
Szállítás	5763		Transport
Adományok	31824		Donații
Adminisztráció	51390		Administrație
Egyebek	6681		Altele
Összesen	173502		Total



Gyűjtés a HIFA-Parkért
2012. október 15. - 2013. április 4.

Colectă pentru Parcul HIFA
15 octombrie 2012 - 4 aprilie 2013

SMS	63518	SMS
Jogi személyek	42479	Persoane juridice
Fizikai személyek	4080	Persoane fizice
Egyházak	11095	Biserici
Téglajegyek	10080	Bilete de cărămidă
Összesen	131252	Total



Hirdetések

MEGHALLGATLAK! Mindazok a fogyatékkal élő, krónikus beteg személyek, szüleik és gondozóik, akiknek szükségük van arra, hogy meghallgassák őket, vagy tanácsot kérjenek, telefonáljanak egyesületünk pszichológusának, Csata Évának a 0752062121-es telefonszámon minden hétköznapi délelőtt 9-11 és délután 14-16 óra között, vagy írjanak az evacsata@ymail.com email címre.



Azok a marosvásárhelyi mozgássérültek, akik kerekesszékeikkel valamilyen okból kifolyólag (gumidefekt, akkumulátorok lemerülése, stb.) úton maradnak, hívják a **112-es** telefonszámot, hogy hazaszállíthassák őket.



Azok a mozgássérültek (Marosvásárhelyről és környékéről), akiknek szükséges orvoshoz menni, és kerekesszékkal tudnak csak közlekedni, egyesületünk segít a **szállításban**. A részletekről érdeklődni lehet a 0744959990-es telefonszámon.



Egyesületünk főleg **önkéntes munkán** alapszik. Szeretettel várunk mindenkit, aki szívesen ajándékozna szabadidejéből. Köszönjük!



VÁSÁROLJON! Sérült és beteg személyek által készített üdvözlőlapokat, házassági meghívókat, gyöngyből fűzött nyakláncokat, karkötőket, fülbevalókat, agyag- és faragott dísz tárgyakat, varrottasokat és egyébeket. Az ezekből nyert bevételt a fogyatékos személyek támogatására és tevékenységeink megszervezésére használjuk!



Amennyiben **tagja** szeretne lenni egyesületünknek, **támogatni** szeretné terveinket, vagy újságunkba szeretne **írni**, jelentkezzen!



Különböző **képzéseket** szervezünk:

Felnőttoktató, Személyi gondozó asszisztens, Súlyosan fogyatékos személyek személyi asszisztense, Szociális és polgári képességek (Építünk hidakat! – Általános ismeretek a fogyatékkal élő személyek életmódjáról), Projektmenedzser, Webdesigner, Szakmai tanácsadó. Jelentkezni lehet Csata Évánál, telefonszám: 0752062121.



A **Marosvásárhelyi Rádióban** a hallgatók rendszeresen, minden hónap utolsó szerdáján, a László Edit *Összhang* című műsorában 19 órától hallhatnak sérült személyek életéről, problémáiról.

Anunțuri

TE ASCULT! Persoanele cu dizabilități și cu boli cronice, părinții și îngrijitorii acestora, care au nevoie de sfaturi sau să fie ascultați, pot apela la Csata Éva, psihologul asociației la numărul de telefon 0752062121 în fiecare zi lucrătoare între orele 9-11 și 14-16 sau să trimită email la evacsata@ymail.com.



Acele persoane cu dizabilități locomotorii din Tg. Mureș, care folosesc fotolii rulante și rămân pe stradă din cauza unor defecțiuni, până de cauciuc, etc., să apeleze la **112** și vor fi **transportați** acasă.



Acele persoane cu dizabilități locomotorii (din Tg. Mureș și din împrejurimi), care se pot deplasa numai cu fotolii rulante și au nevoie să fie **transportați** la medic, pot apela la ajutorul asociației noastre. Pentru detalii sunați la numărul de telefon 0744959990.



Asociația noastră se bazează mai ales pe **muncă voluntară**. Îi așteptăm pe toți cei care doresc să ofere din timpul lor liber. Mulțumim!



CUMPARAȚI! Felicitări și invitații de nuntă, lăntșoare, brățări, cercei prelucrați din mărgel, ornamente din argilă, ornamente sculptate din lemn, cusături și altele confecționate de persoane cu dizabilități și bolnave! Veniturile provenite din acestea sunt folosite în beneficiul persoanelor cu dizabilități și la activitățile organizate de noi!



Dacă doriți să fiți **membru** al asociației noastre, să ne **ajutați** în realizarea proiectelor sau să **publicați** în ziarul nostru, contactați-ne!



Organizăm diferite **cursuri**: Formator de formator, Asistent personal de îngrijire, Asistent personal al persoanei cu handicap grav, Competențe sociale și civice (Să construim poduri! – cunoștințe generale despre persoanele cu dizabilități), Designer pagini web, Manager de proiect, Consilier de orientare profesională privind cariera. Vă puteți înscrie la Csata Éva, nr. de telefon: 0752062121.



La **Radio Tg. Mureș** ascultătorii au ocazia, ca în ultima zi de miercuri a fiecărei luni de la ora 19 să asculte în limba maghiară emisiunea *Összhang*, a lui László Edit, care prezintă aspecte din viața și problemele persoanelor cu dizabilități.

Vásároljon téglajegyet 10, 50, 100, 500 vagy 1000
RON értékben, ami szintén a HIFA-Park
épülésében segít bennünket!
Köszönjük!

Cumpărați talon de cărămidă în valoare de 10, 50,
100, 500 sau 1000 RON, prin care ne puteți ajuta
în construirea Parcului HIFA!
Mulțumim!

TÉGLAJEGY A HIFA-PARKÉRT Sorszám Adományozó Telefon Aláírás Dátum Ára 10 RON	Tisztelt Támogató! Ön egy téglát vásárolt a HIFA-Park felépítéséhez, ami Gondozást és szociális segítséget nyújtó otthon lesz fogyatékkal élő személyek részére, Pókakeresztúron Adományozó neve TÉGLAJEGY A HIFA-PARKÉRT Ára 10 RON
---	--

Talon de cărămidă pentru Parcul HIFA Nr. serie Donator/oare Telefon Semnătură Data Preț 10 RON	Stimate Donator/donatoare! Dumneavoastră ați cumpărat o cărămidă pentru construirea Parcului HIFA Centrul de îngrijire și asistență socială pentru persoane cu dizabilități, din Păcureni Numele donatorului/donatoarei TALON DE CĂRĂMIDĂ PENTRU PARCUL HIFA Preț 10 RON
---	--

Támogassa a HIFA-Parkot, támogassa az életet!
CSAK EGYÜTT SIKERÜL!

Sprrijiniți Parcul HIFA, sprrijiniți viața!
NUMAI ÎMPREUNĂ REUȘIM!

