

Hifa - Ro^{INFO}



2013
anul XI. évf.
nr. 43. szám

Trimestrul III. 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...

- ♦ Csata Éva: Előszó (3. old.)
- ♦ Önkéntesek a HIFA-România Egyesületről és önmagukról (4. old.)
- ♦ Az Év Önkéntese is a miénk... (8. old.)
- ♦ Csata Éva: Két önkéntes Német Izabella és Mihály Enikő szemével a 14. szelterszi FRATERNITÁS tábor (9. old.)
- ♦ Gál Győző Harold: Egészséges, kiegyensúlyozott életmód (13. old.)
- ♦ Márton Zólyomi Attila Csaba: Önkéntesség a törvényesség jegyében (15. old.)

Din sumar...

- ♦ Csata Éva: Cuvânt înainte (pag. 3)
- ♦ Voluntari despre Asociația HIFA-România și despre viața lor personală (pag. 4)
- ♦ Și Voluntarul Anului este al nostru... (pag. 8)
- ♦ Csata Éva: A XIV-a tabără FRATERNITAS de la Selters prin ochii celor două voluntare: Német Izabella și Mihály Enikő (pag. 9)
- ♦ Gál Győző Harold: Un stil de viață echilibrat și sănătos (pag. 13)
- ♦ Márton Zólyomi Attila Csaba: Cadrul legal al voluntariatului (pag. 15)

„Ahogyan a hullám nem önmagáért van, hanem hogy az óceán hullámozásában állandóan részt vegyen, életem sem lehet soha önmagáért, mindig csak annak átélésében, ami körülöttem van.” (Arnold Schweitzer)

„Așa cum valul nu există în sine, numai ca să participe în continuare în fluctuația oceanului, așa nici viața mea nu poate fi niciodată pentru mine, numai pentru trăirea celorla din jurul meu. (Arnold Schweitzer)

*Szelterszi Fraternitás
továbbképző tábor*

*Tabăra de formare
Fraternitas din Selters*



Támogatóink 2013-ban

- jogi személyek -

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, 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

Sponsorii noștri în 2013

- persoane juridice -



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!

*Seğits, hogy seğıthessünk!
KÖSZÖNJÜK!*

*Ajută, ca să putem ajuta!
MULȚUMIM!*

2%

Köszönjük, hogy
adója 2%-ával 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 Igazgatója

Levelezési cím

Iroda helyszíne
Irodai időpont minden hétköznapi

Egyéb elérhetőségek

Bankszámlaszám

Kérjük, adományozza
adója 2%-át!

Nyomtatja

HIFA-RO INFO

Simon Judit-Gyöngyi
Csata Éva
Székely Blanka-Beáta

Hifa-România
RO 540554 Tg. Mureș B-dul Pandurilor 18/1

Tg. Mureș Str. Enescu nr. 2
10-12, 15-17

Tel: 0744-959990
E-mail: office@hifa.ro
Website: www.hifa.ro

Hifa-România Ajutor pentru Toți,
RO30RNCB0188034979810001/RO
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

Adresă de corespondență

Locație birou
Orarul biroului în zile lucrătoare

Alte contacte

Cont bancar

Vă rugăm, donați 2% din impozitul
dumneavoastră!

Tipărește

Előszó

„Megfizetik, megköszönik? Annyira mindegy! Az a fontos, hogy valakin tudtam segíteni. ...”

Böjte Csaba: Veszteségből nyereség, vereségből győzelem

Ez a számunk az önkéntességről szól. Egy olyan munkáról, amit az ember önszántából, szeretetből, saját akaratából, nem kényszerítve senki és semmi által, az emberiség érdekében végez el, fáradságot és zokszót nem ismerő módon. Hiszen, ha nem így lenne, nem tenné.

Ahogy a szóban magában is benne van – nem valami ellenében teszi, hanem önként, önmagáért, egy olyan cél érdekében, amiben hisz – de leginkább azon személyek érdekében, akik erre rászorulnak. Akiknek ezáltal derűt, örömet és mosolyt csal az arcukra, boldogságot a szíveikbe.

Az igazi önkéntességről bennem egy kép él élesen. Egy olyan szentestéről, amikor az volt a feladatunk, hogy kihordjunk közel hetven csomagot a rászorulóknak – akiknek nemhogy feldíszített karácsonyfájuk, hanem még száraz kenyerek sem volt a szeretet és önfeláldozás estéjére. Ahogy jártunk házról házra, és egyre csak fogytak a kihordandó csomagok – nem a fáradságunk nőtt, hanem a szíveink öröme és életet adó melege. Életemben először éreztem úgy istenigazából, hogy a Megváltó születésnapját ünneplem.

Valamikor késő este, fél tíz tájékán fejeztük be a megfeszített munkát. Az egyetlen családfenntartó, apa közülünk, halkan megszólalt:

- Istenem, s nekünk otthon még fánk sincs..., mit mondanak majd reggel a gyerekek?...

Lélekszakadva szaladtunk, utolsó reményként a Cuza Voda utcai piacra. Esélyünk sem volt ebben az órában fát találni.

A piac kihalt volt. Lelógó fejekkel, szomorúan indultunk vissza – amikor egy sötét sarokból megszólalt valaki:

- Nem akarnak venni véletlenül egy fát?...

Minden bizonnyal egy angyal lehetett. Egy Önkéntes Angyal, akinek megesett a szíve rajtunk.

Cuvânt înainte

„O să mă răsplătească cineva vreodată? O să-mi mulțumească cineva? E totuna! Tot ce contează este, că am putut fi de ajutor cuiva...”

**Böjte Csaba: Veszteségből nyereség, vereségből győzelem
(Din pierdere câștig, din învingere victorie)**

În acest număr va fi vorba despre voluntariat. Un serviciu pe care omul îl face de bunăvoie, din iubire, din voință proprie, fără a fi silit de nimeni și nimic – în folosul umanității, fără a se plânde de oboseală. Dacă nu ar fi așa, nu l-ar mai face.

Precum denotă și cuvântul, nu este o activitate efectuată contra cost, ci din bunăvoie, pentru sine, pentru un scop în care crede cineva – dar mai ales pentru persoanele nevoiașe; pentru cei cărora le poate aduce astfel fericirea, zâmbetul pe buze, bucuria în suflète.

Trăiește în mine o imagine vie despre adevărata semnificație a voluntariatului. Este vorba despre o seară de Crăciun, când am avut sarcina de a împărți în jur de 70 de pachete nevoiașilor, care nu doar că nu au avut un brad împodobit, dar nu au avut nici măcar pâine uscată pentru seara în care sărbătorim iubirea și sacrificiul de sine. Cum umblam din casă în casă și se terminau pachetele, noi nu ne simțeam mai obosiți, chiar din contră, creștea în suflètele noastre bucuria și căldura dătătoare de viață. Am simțit pentru prima dată cu adevărat că sărbătoresc ziua de naștere a Mântuitorului.

Seara târziu, pe la ora nouă și jumătate, am terminat munca intensă. Singurul dintre noi care era și susținător de familie, un tată, a spus încet:

- Dumnezeu, noi nici măcar nu avem brad acasă... Ce o să spună dimineața copiii?...

Cu o ultimă speranță în suflète am alergat împreună în piața Cuza Vodă. Nici o șansă să găsim un brad la ora asta.

Piața era goală. Cu capetele plecate, triști ne întorceam, când dintr-un colț întunecat cineva ne-a întrebat:

- Nu doriți cumva să cumpărați un brad?

Cu siguranță a fost un înger. Un Înger Voluntar, căruia i s-a făcut milă de noi.

Önkéntesek a HIFA-România Egyesületről és önmagukról

Voluntari despre Asociația HIFA-România și despre viața lor personală

A legnehezebb dolog mindig arról vallani, amit szeretünk, arról beszélni, amit ismerünk, és azt bemutatni, ami életünk része. Ezért van az is, hogy ha bemutatkozásra kérnek fel bennünket, nehezen és akadozva szediünk össze magunkról néhány eseten gondolatot, holott ki ismerne jobban bennünket, mint mi magunk?

Több régi és új önkéntesnek tettünk fel azonos kérdéseket a HIFA Románia Egyesületről, önmagukról, az egyesülettel való találkozásukról, az itt teljesítendő feladatköreikről és a lelkükben megfogalmazódott üzenetről. Az élménybeszámolók nagyon változatosak voltak, de amit az egyesületről magáról mondtak el, az minden esetben megegyezett.

Körtesi Károly

1949. szeptember 19-én születtem Marosvásárhelyen. Tanulmányaimat a Papiu Ilarian Liceumban végeztem. Voltam marós a Matriconnál, azután gépkocsivezetői iskolát végeztem. 1999-ig munkaviszonyban álltam, egészen addig, amíg egy baleset kapcsán el nem veszítettem a jobb lábamat, és betegnyugdíjaztak.

A HIFA Egyesületről először 2003-ban hallottam, és azonnal érdekelni kezdett, hiszen én magam is sérült lettem. Elmentem egy rendezvényre a Deus Providebit Házba, ahol megismerkedhettem, és közel kerülhettem a többi sorstársamhoz. Ez egy esély volt arra, hogy láthassam, vannak az enyémnél súlyosabb esetek is. Mindez erőt adott a feladatvállalásra és segítőkészségre.

Protézis segítségével el tudom látni a gépjárművezetői feladatokat, két gépkocsi van a felelősségemre bízva. Rendezem a javításokkal járó teendőket, irodai munkában segítek a kolleganőknek a különböző akták eljuttatásában a megfelelő hivatalokba. Mindezeket a teendőket kedvelem, de az autót vezetni – az a legfőbb hobbim, ez számomra az igazi hivatás.

Egyesületünkékeszszólópéldájaasegítőkészségnek, kölcsönös összefogásnak, harmóniának, kemény akaraterőnek, lelki kötődésnek. Ennek fényében éljük mindennapjainkat. Nagy álmunk a HIFA PARK megvalósítása, aminek érdekében mind-

Cel mai difícil lucru este să oferim mărturii despre ce iubim, să vorbim despre ce cunoaștem și să prezentăm ceea ce face parte din viața noastră. Tocmai din cauza asta, ori de câte ori suntem rugați să ne prezentăm, găsım cu greu – și rostım bálbăut câteva gânduri despre noi, deși cine ne-ar putea cunoaște mai bine, decât noi înșine?

Am adresat aceleași întrebări mai multor voluntari vechi și noi despre Asociația HIFA-România, despre ei, despre întâlnirea lor cu asociația, despre sarcinile lor aici, și despre mesajul care s-a format în sufletele lor. Relatările experiențelor au fost împărțite, însă ceea ce au avut de spus despre asociația în sine, era același în toate cazurile.

Körtesi Károly

M-am născut pe 19 septembrie 1949 în Tg. Mureș. Mi-am terminat studiile la Liceul Papiu Ilarian. Am lucrat pe mașină de frezat la Matricon, după care am terminat școala de conducător auto. Până în 1999 am fost angajat, până când mi-am pierdut piciorul drept într-un accident și s-a efectuat pensionarea pe caz de boală.

Despre Asociația HIFA am auzit pentru prima dată în 2003 și am devenit interesat numaidecât, deoarece și eu am devenit o persoană cu dizabilitate. M-am dus la un eveniment în Casa Deus Providebit, unde am făcut cunoștință cu multe persoane și am devenit mai apropiat de ceilalți care se aflau în situații asemănătoare mie. A fost o șansă pentru mine de a vedea, că există cazuri mai grave decât al meu. Toate acestea mi-au dat puterea să accept sarcini de la ei și să devin astfel un sprijin.

Cu ajutorul unei proteze reușesc să fac față sarcinilor unui conducător auto și am în responsabilitate două autoturisme. Mă ocup de tot ce ține de service, ımı ajut colegele la birou cu înaintarea diferitelor acte la instituțiile corespunzătoare. ımı place să fac toate acestea, dar să conduc un autoturism, acesta este hobby-ul meu preferat, acesta reprezintă adevărata mea vocație.

Asociația noastră este exemplul elocvent a oferirii de sprijin, a cooperării reciproce, a armoniei, a voinței puternice, al atașamentului spiritual. În lumina acestora ne trăim zilele. Visul nostru cel mare este realizarea Parcului HIFA în interesul

Élni fogyatékkal, nem fogyatékosan!

ent felvállalunk – ezáltal nyújtva valódi segítséget sorstársainknak.

Gál Győző Harold

22 éves vagyok, és Mezőpanitban élek. Ebben az évben fejeztem be az egyetemem.

A HIFA Egyesület számomra teljesen ismeretlen volt, míg első éves hallgatóként találkoztam a felajánlott képzéseikkel, amelyet a Sapientia mutatnak be. Jelenkeztem is, de csupán azért, hogy minél többért tudással rendelkezzem, és természetesen a diploma is kecsegtetett. Tehát jelentkeztem, nagy öröömre, mivel megismerkedhettem Csata Évával, aki egy kiváló nagyon segítőkész hölgy. Elkalauzolt a fogyatékkal élők világába, ezáltal kifejlesztve bennem a szociális érzékenységet és a vágyat a segítséghoz, a támogatáshoz azok iránt, akik hátrányosabb helyzetben élnek, mint én. Hasznomra vált ez, hisz betekintést nyertem a fogyatékkal élők mindennapjaiba, akikről addig tudomást sem vettem, vagy talán nem is akartam.

Jelenleg az irodában segédkezem, de készen állok, hogy segítséget, megerősítést nyújtsak a sérültek számára, személyes találkozások által. Az irodai munkát igazán kedvelem, kissé új számomra, mivel újonnan végeztem el az egyetemem. Lehetőséget kaptam, hogy megbirkózzam bürokratikus feladatokkal, amelyek ugyancsak fontos szerepet töltenek be a segítő munkában, ha nem is közvetlen módon kapcsolódnak a sérültekhez. Várom, hogy a velem együtt dolgozók lássák bennem a kompetenciát, és egyre fontosabb munkát bízzanak rám, hogy munkám révén segíthessem a sérülteket, és saját szociális érzékenységet is fejlesszem ezen a területen.

A gondolatmenetemet egy szálon bontakoztatnám ki, amely a sérültek elszigetelésének a megakadályozását, illetve lelki állapotuk frissességét, kiegyensúlyozottságát igyekszik megeremteni. Kiváló jelzővel ruháznám fel az egyesület munkáját, hisz csodálatos célt képviselnek, felkarolják a segítséget kérőket és elfogadókat, a kezüket nyújtják, hogy együtt haladjanak tovább, és mindezt egy olyan önző világban teszik, ahol az emberek nem segítséget nyújtanak, hanem inkább átgázolnak embertársaikon. Kívánom, hogy Isten segítse az egyesületet, az önkénteseket abban, hogy munkájukat fáradságot nem ismerő szeretettel végezhessék. Nem utolsó sorban reménykedem, hogy együttműködésem a HIFA-val eredményes lesz, és közösen sok ember arcára sikerül mosolyt csalnunk.

Trăind normal cu dizabilitate!

căruia ne asumăm tot – oferind astfel ajutor real celor aflați în situația noastră.

Gál Győző Harold

Am 22 de ani și trăiesc în Pănet. Anul acesta am terminat facultatea.

Asociația HIFA a fost total necunoscută pentru mine, până când în anul întâi de studenție m-am întâlnit cu cursurile oferite de asociație, care au fost prezentate la Universitatea Sapientia. M-am înscris și eu, însă doar pentru a deține o cunoaștere pe mai multe niveluri și bineînțeles pentru că și diploma a fost promițătoare. Așa că m-am înscris și spre marea mea bucurie am făcut cunoștință cu Csata Éva, o femeie remarcabilă, iar susținerea ei este uimitoare. Ea m-a călăuzit în viața oamenilor care trăiesc cu dizabilități, și a dezvoltat astfel în mine sensibilitatea socială și dorința de a ajuta, de a-i sprijini pe aceia, care trăiesc în situații defavorizate ca și mine. Această experiență a devenit utilă pentru mine, deoarece am dobândit o viziune asupra vieții de zi cu zi a persoanelor care trăiesc cu dizabilități, persoane despre care nu știam înainte sau poate că nici nu voiam să știu.

Momentan ofer asistență la birou, însă sunt pregătit să ofer ajutor și consultanță pentru persoanele cu dizabilități și prin intermediul unor întâlniri personale. Îmi place munca la birou cu adevărat. Este un domeniu nou pentru mine, pentru că am terminat de curând facultatea. Am primit posibilitatea de a birui sarcini birocratice, care joacă și ele un rol important în munca de facilitator, chiar dacă nu sunt în mod direct în legătură cu persoanele cu dizabilități. Aștept ca cei cu care lucrez împreună să-mi vadă competențele și să-mi încredințeze sarcini tot mai semnificative, astfel încât să ajut persoanele cu dizabilități și să-mi mai dezvolt sensibilitatea socială.

Mi-aș elabora gândurile pe un singur fir, care încearcă să împiedice izolarea persoanelor cu dizabilități și să facă posibilă revigorarea stării lor spirituale și a echilibrului interior. Munca asociației aș putea să o descriu ca fiind excepțională, deoarece își asumă un scop nobil, întâmpină cu brațele deschise pe cei care cer ajutor sau beneficiază de ajutor, își întind mâna ca să meargă împreună mai departe, și fac toate acestea într-o lume în care oamenii se prezintă cu stări egoiste, egocentrice și nu numai că nu oferă asistență, ci mai mult își calcă în picioare aproapele. Îmi doresc ca Dumnezeu să-i ajute ca munca lor să ia amploare și să o desfășoare tot așa cu o iubire nemărginită și cu o muncă intensă. Nu în ultimul rând, sper în continuare în colaborarea dintre HIFA și mine să fie una productivă și împreună să reușim să aducem zămbete pe buzele multora.

Bereczki Zoltán és Kovács Tünde Annamária

Bereczki Zoltán és barátnője, Kovács Tünde Annamária együtt önkénteskednek szabadidejükben egyesületüknél. Ők valóban olyan esetekben vannak jelen, amikor segítségük nélkülözhetetlen egy-egy rendezvény, közös program, találkozó sikeres kimeneteléhez.

Egy ismerős ismerősén keresztül (Király Csaba) kerültünk az egyesülethez. Rendezett, álmokkal teli csapatnak tűnt, ami kiderült, hogy igaz is. Álmokból születik meg a valóság...

Hogy mi az, ami maradásra késztet? Ezt a kérdést nagyon egyszerűen meg lehet válaszolni: Segíts, hogy segíthessenek. Azzal, hogy olyan embereknek segítesz, akiknek valóban szükségük van rá, egyúttal magadon is segítesz. A lélek gondozása a legfontosabb, és aki már segített, az tudja, hogy ezzel a saját lelkét is gondozza, még ha néha apróságnak is tűnik, de mély hatást gyakorolhat az emberre.

Ez a csapat színtelen, szagtalán, szemmel nem látható összefogott szeretet.

Mărginean Camelia

Megtiszteltetés számomra, hogy néhány gondolatomat megoszthatom önökkel. Barátságos ember vagyok, ezért is igyekszem, hogy soha ne fogyjon el a mosoly az arcomról, ami életörömet hagy maga után. Ennek igyekszem eleget tenni minden egyes alkalommal.

Valamikor 2006-ban találkoztam először a HIFA-Románia Egyesülettel és Simon Judittal, amikor az egyetem kötelező gyakorlati időszakának teljesítése miatt harmadmagammal az egyesülethez kerültünk gyakorlatozni. Judit vezetésével sikerült megvalósítanunk egy pályázatot a fogyatékkal élők integrálásának gyakorlati célkitűzéseivel kapcsolatosan. Az első benyomások a Gyergyószentmiklóson töltendő hét alatt körvonalazódtak bennem, ahol a nyert pályázat megvalósításának színhelyén részt vehettünk a tevékenységek megszervezésében és megvalósításában. A szavak nem bizonyulnak elegendőnek annak a leírására, amit ott éltünk át. Csodálatos emberekkel találkoztunk és ismerkedtünk meg az ország minden részéről, akiknek belső értékeik, bátorságuk és életerejük tiszteletre méltó. Az a tény, hogy nem ismertek lehetetlen, rávezetett arra, hogy mindannyian egy örök és egyetemes szeretetben és támogatásban részesültünk, az Égiek jóvoltából.

A feladatkörköt, amiket el kellett látnom, a szükség határozta meg. Ami engem illet, igyekeztem mindenben eleget tenni a

Bereczki Zoltán și Kovács Tünde Annamária

Bereczki Zoltán și prietena lui, Kovács Tünde Annamária desfășoară împreună activități de voluntariat la asociația noastră în timpul lor liber. Ei sunt prezenți doar în cazul în care ajutorul lor este de nelipsit ca un eveniment, program comun sau întâlnire să aibă un rezultat de succes.

Am ajuns la asociație prin cunoștința unei cunoștințe (Király Csaba). Ni s-a părut o echipă ordonată, plină de visuri, ceea ce s-a și dovedit a fi cu adevărat. Din visuri se naște realitatea...

Ce ne îndeamnă să mai rămânem la asociație? Este o întrebare cu un răspuns foarte simplu: Ajută ca să putem ajuta. Odată ce oferi ajutor unor oameni, care depind de ajutorul tău, te ajută pe tine însuși. Îngrijirea sufletului este deosebit de importantă și cine a ajutat deja pe cineva știe, că odată cu asta își îngrijește și propriul suflet. Chiar și un gest aparent nesemnificativ, poate avea impact mare asupra omului.

Echipa aceasta este iubirea unită, incoloră, inodoră, invizibilă ochiului.

Traducere Szigeti Szidónia

Mărginean Camelia

Mă numesc Marginean Camelia și sunt onorată să pot să îmi împărtășesc câteva din gândurile mele cu dvs. Sunt o fire prietenoasă și tocmai de aceea încerc să nu îmi lipsească de pe chip zâmbetul și o data cu el bucuria ce o lasă în urma lui, nu de fiecare dată îmi iese dar mă străduiesc mereu și mereu.

A fost cândva prin 2006 când de la facultate ni s-a spus că eu și trei colege de ale mele vom face practica la asociația HIFA. Așa am cunoscut-o pe Judit. Având îndrumarea ei am dat contur unui proiect cu tema: integrarea persoanelor cu dizabilități în societate câștigându-l cu succes. Primele impresii am putut să le am după săptămâna petrecută la Gheorgheni, unde au avut loc activitățile planuite și notate în proiectul câștigat. Cuvintele nu sunt suficiente pentru a descrie tot ceea ce s-a petrecut acolo. Am întâlnit oameni deosebiți prin frumusețea lor interioară cât și prin curajul și puterea lor de a-și trăi viața frumos și fără limite – prin dans, jocuri și multă voie bună! Totul le e cu puțință pentru că au un Sprijin mereu acolo sus!

Atribuțiile au fost în funcție de nevoile asociației, atunci când era nevoie de ajutor încercam să îmi ofer sprijinul.

rám bízott kéréseknek. Abban az esetben, amikor segíthetsz valakin, minden egyes feladat nemesnek tűnik.

Többször volt alkalmam beszélgetni a HIFA-ról és az önkéntes munkáról azokkal, akik közel állnak hozzám, és minden egyes ilyen alkalommal könnybe lábadt a szemem. Csak dicsérő és elismerő szavakkal tudok nyilatkozni úgy az egyesületről, mint a jogosultakról. Valódi csoda, hogy mennyi mindenre képes egy maréknyi jóakarátú ember, telve szeretettel, életörömmel. A bennük lévő csoda mindennapi elhíntése által mindannyiunk példaképei ők.

Moga Florina

Az első találkozásom a HIFA-Romániával egy kötelező egyetemi gyakorlatomnak köszönhetően jött létre. A tény, hogy ennél az egyesületnél teljesíthettem a gyakorlatot, egy új tapasztalatot jelentett számomra. Annak ellenére, hogy amit itt tettem, nem egészen egyezett a tanulmányaimmal, de a szociális szféra mindig is érdekelt, az emberközi kapcsolatok alakulása és a HIFA célszempontja éppen ennek az érdeklődési körömnek volt megfelelő. Elhatároztam, hogy folytatom az egyesületnél elkezdett tevékenységemet a nyári gyakorlati időszak lejárta után is. Ugyanis szükségét éreztem annak, hogy valami hasznosat tegyek, és szabadidőmet a rászorulóknak megsegítésére fordítsam. Így lettem hát az egyesület önkéntese.

Ez idő alatt, megtanultam pályázatot írni, a megnyert projekteket pedig lépésről lépésre megvalósítani, különböző iratcsomókat összeállítani, illetve rálátást nyerni az állami intézményekkel való együttműködés alapjaira. Legfőbb tevékenységeim önkéntesként az iratok archiválása, adatbevezetés, fordítás, az egyesületnegyedévenként megjelenő folyóiratának javítása, illetve különböző találkozókra és megbeszéléseken való részvétel volt. A legjobban ezek közül a kerekasztal megbeszéléseken való részvételt, a szemináriumokon, találkozókra, különböző eseményeken való részvételt kedveltem, hiszen nemcsak új kapcsolatok kialakítását jelentették számomra, hanem egy másfajta rálátást a világra, mint amivel addig rendelkeztem.

Egy olyan világban élünk, ahol minden egyes személy ugyanazokkal a jogokkal és korlátlan szabadsággal rendelkezik. Ezt a tényt azonban most már tapasztalattal a hátam mögött, teljesen másként értelmezem. A fogyatékkal élőknek ugyanis szükségük van a segítségünkre, mind emberi támogatásra, mind az állam részéről jövő támaszra, az akadálymentesített közlekedésre, a beilleszkedésre, munkahelyek kialakítására, európai uniós alapok lehívására központok létesítése érdekében, valamint politikai képviselő és minden egyes életterben nyújtandó képviselő és támasz érdekében.

Atunci când poți ajuta pe cineva toate responsabilitățile sunt frumoase indiferent de natura lor.

Am avut ocazia de multe ori să vorbesc celor dragi mie despre Asociația HIFA și de fiecare dată ochii mi-au fost scufundați în lacrimi. Doar cuvinte de laudă și de apreciere pot fi atribuite Asociației și beneficiarilor ei. E într-adevăr senzațional ce minuni pot face o mână de oameni talentați, iubitori de frumos și dornici să trăiască o viață fără limite prin bucuria și entuziasmul pe care îl împrăștie în jurul lor zi de zi. Sunt un exemplu pentru noi toți!

Moga Florina

Primul meu contact cu Asociația Hifa-România a fost ca urmare a unei activități de practică universitară. Faptul că am făcut practica la Asociația Hifa-România a fost o experiență nouă pentru mine. Cu toate că ceea ce am aflat, am învățat aici nu ținea de domeniul specializării mele de la facultate, întotdeauna acest câmp al relațiilor inter-umane, a comunicării umane, al socialului m-a interesat iar Asociația Hifa-România are ca grup țintă persoanele defavorizate, persoanele cu dizabilități. Am hotărât ca activitatea mea în cadrul Asociației să continue și după terminarea practicii obligatorii. Am simțit nevoia să fac ceva important, folositor celor din jur și timpul meu liber să-l materializez prin ajutorarea celor defavorizați. Astfel am devenit voluntar la acest ONG.

În acest timp am învățat cum se scrie un proiect, care sunt pașii realizării acestuia, întocmirea anumitor acte, circulația actelor în instituțiile publice. Principalele mele atribuții în calitate de voluntar erau: arhivarea actelor, tehnoredactare, traducere, corectarea revistei Hifa-Ro Info, participarea la diferite întruniri. Maximul de interes pentru mine îl reprezenta participarea la mese-rotunde, seminarii, întruniri, evenimente, deoarece era o ocazie bună de a asimila noi cunoștințe, de a cunoaște lumea astfel de cum o știam eu, de a-mi face noi contacte.

Trăim într-o lume în care toți indivizii beneficiază de aceleași drepturi, libertăți. Acum văd aceste lucruri și din alte perspective. Persoanele cu dizabilități au nevoie de ajutorul nostru, al oamenilor, pentru integrarea lor mult mai bine în societate, de ajutorul statului pentru facilitarea deplasării lor, de acordarea mai multor locuri de muncă, de accesare mai multor fonduri europene, pentru înființarea unor centre de recuperare, de reprezentarea lor în politică, în toate domeniile vieții.

Bizalommal ajánlanám mindenki számára a HIFA-Románia Egyesületet, hiszen odaadásuk, a tevékenységek, amiket szerveznek, a tanácsadás (lelki és jogi), a problémamegoldási módszereik, a támasz, amit nyújtanak a sérülteknek, mind nagyon értékesek.

Tapasztalataink, a sajtóban való szerepléseik, tevékenységük, valamint több éves múltjuk arra mutat rá, hogy az egyesület jogosultjainak a száma évről évre nőni fog, a támogatók is gyarapodnak, és ha sikerül akár külföldi támogatókat is bevonzani, egy felsőbb szintre lehet emelni a támogatást, ami értelmet, célt, képzettséget és egyenlő esélyeket adhat a fogyatékkal élőknek.

Traducere Csata Éva



Az Év Önkéntese is a miénk...

Kelemen Attila, egyesületünk egyik alapembere lett az Év Önkéntese cím birtokosa Maros megyében. A cím megtisztelő és elismerő, de közel sem ér fel azzal a fáradságot nem ismerő, emberfeletti munkával, amit Attila és társai végeznek az egyesület számára. Hogy mit jelentett számára ez a Díj, néhány szóban megosztja velünk.

Teljes meglepetés volt. Aznap délelőtt részt vettem a nyári vakációs egyházi gyerekeprogramok felkészítőjén, délután pedig trabantosok találkozója volt Segesváron, ahova el szerettem volna menni. De a kollégák azzal érveltek, hogy gitározni kell, egy kis műsort kell összehozni a vásárt záró rendezvényre, úgyhogy ne menjek sehova, szükség van rám, maradjak a városban.

Recomand cu încredere Asociația HIFA-România pentru activitatea, pentru devotamentul, implicarea în întreaga muncă depusă în ajutorarea financiară, morală, rezolvarea unor probleme administrative a persoanelor cu dizabilități.

Consider că pe baza recenziilor-aprecierilor din presa locală, a întregii activități, a experienței mele ca voluntar în interiorul asociației, HIFA-România va avea din ce în ce mai mulți beneficiari, sponsori, ajutor intern chiar și extern țării noastre, pentru a da un sens vieții persoanelor cu dizabilități, a nu se simți singuri ci consiliați, ajutați, formați profesional.

Și Voluntarul Anului este al nostru...

Kelemen Attila, unul din oamenii de bază a asociației a devenit posesorul titlului de Voluntarul Anului în județul Mureș. Acest titlu reprezintă o onoare și este de apreciat, dar nu se poate compara cu devotamentul și eforturile mari pe care Attila și colegii lui le depun pentru asociație. Ce a însemnat pentru el acest PREMIU, ne va dezvălui în câteva cuvinte.

A fost o mare surpriză. În dimineața aceea am luat parte la pregătirile pentru programul de vară pentru copiii bisericii, iar după-masa mi-aș fi dorit să particip la întâlnirea deținătorilor de Trabant de la Sighișoara. Cu toate acestea, colegii țineau să cânt la chitară. atunci când va trebui să organizăm o mică festivitate pentru încheierea târgului, ca urmare să nu mă duc nicăieri, pentru că au nevoie de mine și să rămân neapărat în oraș.

Tudomásom volt róla, hogy létezik ilyen (díj) is, valamikor a civil szervezetek vásárának ideje alatt esett róla szó, de hogy pont az egyesületünket tün-
tetik ki, azt nem gondoltam.

Ha már nem mentem Segesvárra, kinyomtattam pár dalszöveget, csak nem fért a fejembe, hogy miért kellene én énekeljek, mert amúgy inkább basszus-
gitározni szoktam a szentkirályi ifis zenekarba. Természetesen a hír hamarabb hazaért, mind én...

Hogy mit változtatott meg bennem ez a DÍJ? Minden maradt a régiben, hiszen ahogy a díjátadó
ünnepség előtt sem, éppen úgy utána sem ezért önkénteskedtem. Hanem szeretetből és hűségből –
mert ennek van helye.

Isten fizesse minden kedves önkéntesünk fáradságot nem ismerő, áldozatos munkáját.

Știam că există și o (decernare) pentru că a venit vorba despre asta cândva în timpul târgului ONG, dar nici nu mă gândeam că tocmai asociația noastră o să câștige titlul.

Dacă tot nu m-am dus la Sighișoara, am listat câteva versuri de cântece, dar pur și simplu nu pricepeam nicicum de ce trebuie să cânt tocmai eu, care de obicei cânt la bas în orchestra de tineret a bisericii de la Sâncrai. Precum era de așteptat, vestea a ajuns acasă mai repede decât mine...

Ce schimbări a adus acest PREMIU? Totul a rămas ce a fost, deoarece precum nici înainte de decernarea premiilor, nici acum nu pentru asta practic voluntariatul, ci din iubire și loialitate – pentru că doar acestea își au locul.

Dumnezeu să răsplătească pe fiecare dintre voluntarii noștri dragi pentru munca intensă, plină de sacrificii!

Traducere Szigeti Szidónia



Két önkéntes, Német Izabella és Mihály Enikő szemével a 14. szelterszi FRATERNITÁS tábor

Hányadik alkalommal vesztek részt a Szelterszen minden évben megrendezendő, immáron 14-ik Fraternitás továbbképző táboron?

Izabella: Először 2003-ban vettem részt a Fraternitas táborban, Krisztina barátnőm segítjeként, majd hosszabb távollét után 2011-től minden évben.

Enikő: Ez volt a második tábor, amelyben részt vettem.

Hogyan tettetek eleget első alkalommal a meghívásnak? Ki hívott, milyen körülmények között, milyen személyes félelmekkel néztetek szembe indulás előtt a készülődés hévében?

Izabella: Nagy Kinga és Krisztina barátnőinken keresztül kerültünk kapcsolatba a HIFA-val, a testvérem és én. Bemutattak minket Juditnak és a tagoknak egy lelki nap alkalmával, és elhívtak bennünket táborba. Nem igazán voltak félelmeim, mert Kingáékkal gyerekkori barátok vagyunk. Talán kissé aggódtam az ottani köves-sziklás udvar miatt. Aztán láttam, hogy vannak még lelkes

A XIV-a tabără FRATERNITAS de la Selters prin ochii celor două voluntare: Német Izabella și Mihály Enikő

A câta oară ați participat la tabăra de formare anuală Fraternitas organizată anul acesta pentru a 14-a oară?

Izabella: Prima dată am participat la tabăra Fraternitas în 2003, ca și ajutorul prietenei mele Krisztina, și după o perioadă lungă de absență, începând cu 2011, în fiecare an.

Enikő: Aceasta a fost a doua tabără la care am participat.

Cum ați făcut față prima dată invitației? Cine v-a invitat? Ce fel de circumstanțe au fost? Ce fel de temeri personale ați avut în mijlocul pregătirilor înainte de a porni?

Izabella: Sora mea și cu mine am intrat în contact cu HIFA prin intermediul prietenelor noastre Nagy Kinga și Krisztina. Cu ocazia unei zile spirituale am făcut cunoștință cu Judit și ceilalți membrii și ei ne-au invitat în tabără. Nu prea am avut temeri, pentru că am fost prieteni din copilărie cu Kinga. Poate îmi făceam un pic griji din cauza suprafeței stâncos-pietros a curții. După aceea am văzut că mai există voluntari entusiasmați, care ajută la

önkéntesek, akik szükség esetén besegíthetnek, és már emiatt sem aggódtam. Amúgy nagyon szeretek utazni, kirándulni és új emberekkel ismerkedni, így kissé izgatottan, de örömmel készültem.

Enikő: A tavaly (munkanélküli lévén) Judit felkérésére, azt gondoltam, miért is ne mehetnék el, és rugalmasságom felejtethetném élményekkel gazdagított. Félelmeim természetesen voltak, de inkább önmagammal kapcsolatosak, hogy esetleg nem tudok eleget tenni a felém irányuló kéréseknek.

Miben gazdagodtatok évről évre, melyek voltak számotokra a legemlékezetesebb események, amik akár mai napig élesen és elevenen élnek bennetek?

Izabella: Valóban évről évre gazdagodtam, és nagy hálával gondolok vissza minden táborra, mert az Úr áldásait és vezetését fedeztem fel ezeken az alkalmakon: nevelődtem, csiszolódtam, türelmesebb, elfogadóbb és hálásabb lettem. Sok erősítést és lelki bátorítást kaptam. Rájöttem, hogy csak úgy tűnik, hogy mi, a két lábon szaladgálók segítünk, de valójában a sérültek segítenek rajtunk a különleges kisugárzásokkal, alázatukkal és hitükkel. Mindig jó élményekben volt részem: együtt strandoztunk Szentegyházán, sétáltunk, lubickoltunk a hegyi patakban, virágokat szedtünk, énekeltünk, filmeket néztünk, jókat vidultunk karaokézás és társasjáték közben.

Enikő: Rengeteg tapasztalattal gazdagodtam ezek alatt az együtt töltött napok alatt. A legemlékezetesebb számomra az „angyalok” játék volt, hiszen mindannyiunkat megtanított az egymásra és az önmagunkra való figyelésre egyaránt. Megtapasztaltatta a segítségnyújtást és elfogadást egyaránt.

Mit csinál egy önkéntes a Fraternitás táborban? Milyen a napi programok, miben különbözik esetleg azokétól, akik elsősorban táborozni és nem segíteni mennek oda? (hánykor keltek, mi a nap első, második, harmadik feladata, mikor jut idő önmagatokra, pihenésre, esetleg egy kis önfeledt játékokra?)

Izabella: Nem munkaként tekintek a segítségnyújtásra, így nem érzem fáradtnak magam, sőt, feltöltődöm. Lehet, hogy korábban keltem, mert a szobatársaimat én költöttem, de napközben a tartalmas programok és beszélgetések során igazából regenerálódtam. Nem mondhatom, hogy fizikailag elfáradtam, mert csak apróságokban kellett segítenem: dolgokat előszedni, odaadni, játékokat levezetni, papírmunkába besegíteni. Én úgy érzem, hogy el voltam kényeztetve, ki voltam szolgálva, bőven jutott időm pihenésre a táborozók társaságában, játékokra, sétára, lubickolásra.

Enikő: Az önkéntes a szelterszi táborban segíteni van jelen. Én rendszerint fél nyolckor keltem, majd segítettem másoknak is felkelni, reggelizni, helyet változtatni – ebédlő, mellékhelyiségek, te-

nevoie, așa că nu mi-am mai făcut griji nici pentru asta. De altfel, îmi place să călătoresc, să mă duc în excursii și să fac cunoștință cu oameni noi. M-am pregătit cu emoții dar și bucurie.

Enikő: Anul trecut neavând un loc de muncă, am răspuns cu întrebarea „De ce n-aș putea merge?” la invitația lui Judit și flexibilitatea aceasta m-a îmbogățit cu multe experiențe de neuitat. Bineînțeles, că am avut temeri, dar mai mult în legătură cu mine, că nu aș putea răspunde la solicitările adresate.

Cu ce v-ați îmbogățit an de an? Care au fost evenimentele cele mai memorabile, care trăiesc și azi puternic în voi?

Izabella: Am devenit mai bogată într-adevăr și mă gândesc cu recunoștință la fiecare tabără, pentru că am descoperit în ele binecuvântările și conducerea Domnului. La aceste evenimente: m-am educat, m-am cizelat, am devenit mai răbdătoare, tolerantă și recunoscătoare. M-am întărit și am primit încurajare sufletească. Mi-am dat seama că noi, cei care alergăm pe două picioare, suntem un ajutor doar aparent, dar persoanele cu dizabilități sunt cele care ne ajută pe noi cu carisma lor neobișnuită, cu smerenia și credința lor. De fiecare dată am avut experiențe bune: am fost împreună la strand la Vlăhița, ne-am plimbat, ne-am bălăcit în păruș de munte, am adunat flori, am cântat, ne-am uitat la filme, ne-am simțit bine în timp ce cântam karaoke și jucam jocuri de societate.

Enikő: M-am îmbogățit cu enorm de multe experiențe pe parcursul acestor zile petrecute împreună. Cel mai memorabil joc a fost „îngerășul” pentru că ne-a învățat pe toți să oferim atenție celorlalți, dar și nouă înșine. Am avut atât experiența oferirii de ajutor, cât și a primirii lui.

Ce face un voluntar într-o tabără Fraternitas? Cum se desfășoară programul vostru zilnic? Cu ce diferă programul vostru de programul celor care vor să participe în primul rând în tabără și nu se duc acolo ca să ajute? (La cât vă treziți; care este prima, a doua, a treia sarcină a zilei; cât timp rămâne pentru voi, pentru odihnă sau eventual pentru un joc destins?)

Izabella: Nu am privit ca și muncă ajutorul oferit, ca umare, nu m-am simțit obosită, ba, mai mult m-am reîncărcat. Poate că mă trezeam mai devreme, pentru că eu îmi trezeam colegele de cameră, însă m-am regenerat cu adevărat în timpul zilei participând la programe și conversații valoroase. N-aș putea spune, că am obosit din punct de vedere fizic, pentru că am ajutat doar la lucruri mărunte: am pregătit și înmănat unele lucruri, am condus câteva jocuri, am asistat la completarea documentelor. Eu m-am simțit răsfățată, servită, am avut timp din plin să mă odihnesc în compania participanților, am avut timp să mă joc, să mă plimb și să mă bălăcesc.

Enikő: Voluntarul este prezent în tabăra de la Selters pentru a fi de ajutor. Eu m-am trezit la șapte și jumătate în mod regulat, după care am ajutat și alte persoane să se trezească, să ia micul dejun, să-și schimbe locația – sala

rasz, patakpart stb. között. Pihenésre rendszerint olyankor jutott időm, ha kivontam magam valamilyen közös program alól.

Mi volt az idei tábor témája, mottója, és hányan vettek részt?

Ne tedd azt másokkal, amit nem szeretnéd, hogy veled tegyenek. Körülbelül 35-en voltak végig jelen.

Legérdekesebb, legemlékezetesebb, legviccesebb dolgok, amik említésre méltóak.

Izabella: Kirándulások, események, játékok, filmek, közös programok, énekek, tábortűz.... Legemlékezetesebb események: a pataki lubickolás, séta az Asszonybosszantóba, filmezés, közös éneklés a tábortűznél, Darts-ozás, vetélkedők, közös játék, szabadtéri istentisztelet.

Enikő: Számomra - "Ne tedd másnak azt, ami neked sem esne jól!"... az egész tábor emlékezetes volt, úgyhogy nehezen tudnék kiragadni egy vagy két olyan pillanatot, eseményt vagy történetet. Ha őszinte akarok lenni, azt kell mondanom, az egész tábor egy emlékezetes és említésre méltó esemény.

Mit mondanátok el egy olyan személynek, aki semmilyen információval nem rendelkezik a HIFA-ról és a Fraternitásról, erről a táborról, ami évek óta visszacsalogat benneteket?

Izabella: Akik először jöttek el táborba, meghatottan és feledhetetlen élményekkel tértek haza. Minden alkalom a Fraternitással egy garantált lelki tisztulás, feltöltődés, pihenés, szórakozás, röviden a sérültek és „egészségesek” áldott együttléte. Ezért, kedves önkéntesek, gyertek el bizalommal a HIFA rendezvényeire, lelki napokra, táborokba és ti is megtapasztalhatjátok. Hagyjátok otthon a félelmeiteket és előítéleteiteket, és merjetez úgy közeledni a sérültekhez, mint tehetséges, értékes emberekhez, akiktől rengeteget tanulhatunk, és akik által gazdagodhatunk.

Enikő: Hogy ezt ki kell próbálni...

Az önkéntesség számotokra egy tudatosan vállalt életforma, vagy ösztönszerűen cselekedve simultatok bele ebbe a szerepbe?

Izabella: Számomra ez nem életforma, én inkább beleszülettem, mert együtt nőttem fel mozgássérült barátnőimmal. Nem úgy élem meg, hogy önkéntesként veszek részt, hanem, hogy a barátnőimmal megyek kirándulni és emberekkel ismerkedni vagy régi, kedves arcokat viszontlátni.

Enikő: Azt hiszem kissé mindkettő...

Miért éri meg önkéntesnek lenni a XXI. században?

Izabella: Talán, mert minden, amit adunk, sokszorosan megtérül. Nemcsak mi vagyunk ott a sérültekért, hanem ők is ott vannak értünk. Én úgy

de mese, toaletta, terasza, malul pârâului etc. Timp să mă odihnesc am avut doar când m-am sustras de la vreun program comun.

Care a fost tematica, motto-ul taberei de anul acesta și câți au participat?

Ce ție nu-ți place altuia nu-i face! Au fost prezenți în jur de 35 de participanți pe toată durata taberei.

Cele mai interesante, cele mai memorabile, cele mai nostime momente, care sunt demne de menționat.

Izabella: Excursiile, evenimentele, jocurile, filmele, programele comune, cântecele, focul de tabără... Cele mai memorabile evenimente: bălăceala în pârâu, plimbarea la Asszonybosszantó, vizionarea filmelor, cântecele de la focul de tabără, Dartsul, competițiile, jocurile comune, slujba în aer liber.

Enikő: Pentru mine: Ce ție nu-ți place altuia nu-i face!... toată tabăra a fost memorabilă, așa că mi-ar fi greu să extrag câteva momente, evenimente sau întâmplări. Dacă vreau să fiu sinceră întreaga tabără a avut un program de neuitat.

Ce ați spune unei persoane care nu deține nicio informație despre HIFA și Fraternitas? Ce ați spune despre această tabără care vă ademenește de ani de zile să participați?

Izabella: Cei care au participat pentru prima dată la tabără, s-au întors acasă impresionați și cu experiențe de neuitat. Orice eveniment împreună cu Fraternitas reprezintă o purificare sufletească garantată, reîncărcare, odihnă, distracție, este, pe scurt, comunitatea binecuvântată a celor „sănătoși” și a celor cu dizabilități. Tocmai de asta, dragi voluntari, veniți cu încredere la evenimentele HIFA, la zilele spirituale, în tabere și veți avea experiența aceasta. Lăsați-vă acasă temerile și prejudecățile și îndrăzniți să vă apropiați de persoanele cu dizabilități ca și de niște oameni talentați, valoroși de la care puteți învăța și acumula foarte multe.

Enikő: Această experiență trebuie trăită!

Voluntariatul pentru voi este o formă de viață asumată în mod conștient sau un rol care simțiți intuitiv că vi se potrivește?

Izabella: Cred că pentru mine este o formă de viață, pentru că m-am născut în acest mediu. Am crescut împreună cu prietenele mele, care au dizabilități. Nu simt că aș participa ca și voluntar, ci simt că mă duc în excursie împreună cu prietenele mele și fac cunoștință cu oameni noi sau revăd fețe cunoscute.

Enikő: Cred că un pic din amândouă...

De ce merită să fi voluntar în secolul XXI?

Izabella: Poate pentru că orice dăm, se compensează înzecit. Nu numai noi suntem acolo pentru cei cu dizabilități, ci și ei sunt acolo pentru noi. Eu așa simt,

érzem, hogy valahol mindannyian sérültek vagyunk, ha kívülről ez nem is tűnik fel, és szükségünk van egymás lelki támogatására.

Enikő: Az önkénteskedést nem lehet ezzel a mértékegységgel mérni. Mert felbecsülhetetlen...

Mit hoztatok magatokkal az idei táborból – meghatározható élményben, pillanatban, kapcsolatban, eseményben, képben, színben, amiben szeretnétek.

Izabella: Napsütést hoztam magammal, ami nem éget, hanem kellemesen átjárja minden sejtemet, nyugalmat, békét, frissességet, sok mosolyt, amellyel én is szebbé tehetem valakinek a napját. És az egyik legdrágább ígét, amelyből már más élethelyzetekben is erőt kaptam: „Azoknak, akik az Istent szeretik, minden a javukra szolgál”.

Enikő: Tekintetek, köszönömök, virágok, kék ég, mindenféle élmény (külső-belső), hála, megerősödés a mindennapi élethez.

Mi az, amit ebből tovább tudtok származtatni környezetetek számára?

Izabella: Próbálok mindent értékelni, amim van, türelmesebbnek lenni, bátorítani, elfogadni az embereket, mert ezáltal ők is bizalmasabban nyitnak mások felé.

Enikő: Semmit, ha a környezetem nincs megérve egy új tapasztalatra, tanításra, lehetőségre, hanem csak értetlenül bámulnak, hogy „te ezt tudod csinálni? Hát nem tudtam, hogy tudom csinálni, amíg neki nem láttam, és meg nem próbáltam.

Köszönöm a HIFA nevében is a válaszaitokat és természetesen azt, hogy közöttünk élték. Isten áldja a ti és minden önkéntesünk fáradozatlan és örömteli munkáját.

Csata Éva

că undeva purtăm și noi în noi dizabilități, chiar dacă aparent ele nu se pot observa, avem nevoie să oferim suport spiritual unul altuia.

Enikő: Voluntariatul nu se poate măsura cu această unitate de măsură. El este de neprețuit...

Ce ați adus cu voi din tabăra de anul acesta? Îl puteți defini în experiențe, momente, relații, evenimente, desene, culori – oricum doriți.

Izabella: Am adus cu mine strălucirea soarelui, care nu arde, ci trece prin toate celulele mele; liniște; pace; revigorare; multe zâmbete, cu care și eu pot să fac ziua cuiva mai frumoasă. Și unul din versetul cel mai drag mie, prin care am primit deja putere și în alte situații ale vieții: „Dumnezeu toate le lucrează spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu”.

Enikő: Priviri, mulțumiri, flori, cer albastru, tot felul de experiențe (exterioare-interioare), gratitudine, consolidare pentru viața de zi cu zi.

Care dintre acestea le puteți duce mai departe în mediile voastre?

Izabella: Încerc să apreciez ce am, să fiu mai răbdătoare, să accept oamenii, pentru că prin acest gest și ei devin mai încrezători în relația cu ceilalți.

Enikő: Nimic, dacă mediul meu nu este suficient de matur pentru o nouă experiență, învățătură, posibilitate, ci oamenii se holbează nedumeriți întrebând „Tu cum reușești să faci asta?” Păi, nici eu nu știam că sunt în stare de asta până nu m-am apucat și am încercat.

Mulțumesc în numele HIFA pentru răspunsurile voastre și desigur mulțumiri că trăiți printre noi. Dumnezeu să binecuvânteze atât munca voastră intensă și plină de bucurii, cât și munca celorlalți voluntari!

Csata Éva, traducere Szigeti Szidónia



Egészséges, kiegyensúlyozott életmód

Ez a cikk a kezdete egy egészséges életmód témakörébe tartozó sorozatnak. Ebben a részben érvekkel fogom erősíteni, hogy miért döntsenek az egészséges életmód mellett, illetve kitérünk, hogy mit, miért, és hogyan alkalmazhatjuk életünkben az egészséges életmódot.

• *Mai világunk és az egészségnevelő információk:* Mai világunkat az információk hálózatának nevezhetjük. Körülvesznek minket a médiumok különböző típusai, a világháló, és információ-csomagokkal látnak el bennünket szinte minden tudományterületről. Az egészséges életmódot is besorolhatjuk ezen tudományterületek közé, mert számos információt hallunk róla. A véleményem az, hogy ezek csupán foszlányinformációkat biztosítanak az érdeklődők számára. Biztos vagyok benne, hogy ezek leközlésével jól akarnak, de szélsőséggé válnak, mivel az egészséges életmód egy komplex működési rendszert képez, nem csupán töredékekből áll, mint amelyekkel találkozhatunk. FONTOS, hogy az egészséges életmódot fokozatosan átadott, egymásra épülő tudás alakítsa ki bennünk, mint egyénekben, nem holmi légből kapott témák kaotikus és szempont nélküli kiválasztása. TEHÁT az egészséges életmód kialakítása egymásra épülő kontinuitást feltételez.

• *Mi az egészséges életmód?*

Mint már fennebb említést tettem róla, az egészséges életmód egy működési rendszer, amelynek alapelvei, pillérei vannak, és együttesen, egymásra épülve képezik az egészséges életmódot. Az egészséges életmódot kiegyensúlyozottság jellemzi, kellő testmozgás, megfelelő táplálkozás, stressztűrő, illetve - megoldó képesség és sok más egység, amelyekre majd kitérek a cikksorozatban.

• *Mi az egészség?*

Kitérünk fogalmakra, amelyek az egészséges életmód részét képezik, de még nem beszéltünk arról, hogy mi is tulajdonképpen az egészség. Tisztázzuk tehát, hogy mi is az egészség. Az egészséget egy mechanizmusnak lehet nevezni, amely minden nap megújult, lankadatlan erővel hajt minket. Az egészség, mint komplex működési rendszer magába foglalja a teljes testi, lelki és szociális jólét állapotát, valamint a betegség hiányát. Roppant tág és elvont ez a definíció. Véleményem szerint nincs ember, aki ezeknek a kritériumoknak teljességében eleget tudna tenni, mivel túlságosan idillikus. Hiszen ki nem került holtpontra már lelkileg, kinek van mindig jó hangulata?

Un stil de viață echilibrat și sănătos

Acest articol reprezintă începutul unei serii cu tematica: un stil de viață sănătos. În acest articol o să vă prezint argumente solide de ce să vă decideți pentru un stil de viață sănătos. Pe lângă acest lucru, o să avem în vedere și ce, de ce și cum să adoptăm un mod de viață sănătos în viața noastră.

• *Lumea de azi și informații despre educația pentru sănătate:* Lumea de azi se poate numi și rețeaua informațiilor. Ne înconjoară diferite tipuri de media, internetul și ne aprovizionează cu pachete informaționale din aproape toate domeniile științifice. Stilul de viață sănătos îl putem încadra tot în domeniile acestea, pentru că auzim multe informații despre el. După opinia mea, acestea pot asigura doar bucăți de informații pentru cei interesați. Sunt convins, că au intenții bune cu publicarea acestor informații, însă devin extremiști, deoarece un stil de viață sănătos formează un sistem funcțional complex și nu doar fragmente precum cele prezentate de ei. Este IMPORTANT ca stilul nostru de viață sănătos să se formeze în noi ca și entități din cunoștințe obținute treptat și succesiv și nu prin selectarea unor teme în mod aleator, haotic și fără considerație. AȘADAR, elaborarea unui stil de viață sănătos presupune o continuitate de ansamblu coerent.

• *Ce este stilul de viață sănătos?*

Precum am menționat mai sus, stilul de viață sănătos este un sistem funcțional, care are principii, piloni de bază, și ele împreună, prin construcția lor, reprezintă stilul de viață sănătos. Stilul de viață sănătos se remarcă prin echilibru, exercițiu fizic, alimentație corespunzătoare, capacitate de rezistență la stres, respectiv de rezolvarea problemelor și multe alte elemente pe care le voi menționa în seria articolelor ce urmează.

• *Ce este sănătatea?*

Am vorbit despre termeni, care fac parte din stilul de viață sănătos, dar încă nu am menționat ce înseamnă de fapt sănătatea. Să clarificăm ce înseamnă sănătatea. Sănătatea s-ar putea numi mecanismul care ne pune în mișcare cu efort susținut, care se regenerează zi de zi. Sănătatea ca și un sistem funcțional complex include stări fizice, sufletești și bunăstare socială, precum și lipsa bolii. Această definiție este extrem de largă și abstractă. După opinia mea, nu există om, care să poate îndeplini toate aceste criterii, deoarece ar fi o situație prea idilică, deoarece cine nu a

Saját meghatározásom alapján egészséges az, aki a saját korlátain belül, illetve képességeihez mérten szembe tud nézni minden élethelyzettel, valamint meg tudja valósítani önmagát. Ha már a lelki holtpontról ejtettem példaként szót, akkor magyarázatképpen elmondom, hogy bár mélypontra kerülünk időnként, de ha van bennünk akarat, életerő a változtatásra, és szívesen teszünk annak érdekében, hogy kikeveredjünk ebből a lelki állapotból, zsákutcából, akkor elmondhatjuk magunkról, hogy a lelki egészségünkkel nincs probléma, mert szeretünk élni, emelt fővel nézünk szembe a kihívásokkal, és jó kedéllyel folytatni akarjuk az életet.

• *Miért választ az egészséges életmódot?*

Két nagyon fontos oka van, az első, hogy megőrizd a testi-lelki erőnlétedet minél hosszabb ideig, és kiegyensúlyozottan, boldogan, vidáman éld minden napjaid, illetve a második, hogy megelőzd ezáltal a helytelen életmód következtében kialakuló betegségeket. Ezeket részletezni lehet.

• *Hogyan tudod alkalmazni saját életedben az egészséges életmódot?*

Legfontosabb lépés az ELHATÁROZÁS. Folytonosan találkozunk olyan kijelentésekkel, hogy az egészséges életmód alkalmazása nem nehéz, én ki merem jelenteni, hogy igenis nehéz, DE elérhető fokozatosan az akarat erejével, amely az elhatározásból és tettvágyból fakad, és eképpen teljességében kivitelezhetővé válik életünkben.

• *Miért nehéz?*

Mert már kialakult ízlésünk, szokásrendszereink vannak, amelyek uralják, irányítják életünket. Ezekről pedig nagyrészt le kell mondanunk, de tudjuk, hogy a szokásainktól megválni egykönnyen nem lehet, csak idővel, lépésről lépésre, kemény elhatározás segítségével, és így elérhetjük apránként azt a rendszert, amelyet az egészséges életmód kínál. DE ha már megszületett benned az elhatározás, hogy tetteiddel protektíven akarsz hatni az egészségedre, és teszel is annak érdekében, hogy elérd az egészséges életmódot, akkor a SIKER GARANTÁLT.

• *Mi az egészség, egészséges életmód feltétele?*

Mindenképp a béke, hiszen kit foglalkoztatna például az egészséges táplálkozás a nyomorúságos időkben, az emberek annak is örülnek, ha táplálékhoz jutnak, vagy a testmozgásra ki fektetne hangsúlyt, azzal is megelégednének, ha egy biztonságos helyen elhúzódhatnak. Ezen túllépve, amely társadalmi szintű probléma, fontos az egyéni egészségtudatos életfilozófia. A vágy, hogy egészségesen élj, hogy tégy az életed minőségi voltáért, illetve hosszú ideig való megőrzéséért. Fontos részét képezi még az egészséges életmód-

tráit in impas sufletească? Cine are tot timpul voie bună? Conform definiției mele, este considerat sănătos cel care poate face față circumstanțelor vieții, respectiv se poate autoafirma. Dacă tot am menționat de impas, ca și explicație aș dori să vă împărtășesc, că deși ne aflăm in impas din când în când, totuși avem voință, vitalitate să ne putem schimba, și facem cu plăcere orice pentru a depăși această stare sufletească, atunci putem afirma, că nu avem probleme cu sănătatea sufletească, pentru că ne place să trăim și întâmpinăm cu capul sus provocările și ne continuăm viața cu voie bună.

• *De ce să alegeți un stil de viață sănătos?*

Există două motive importante. Primul motiv: să vă păstrați condiția fizică - sufletească bună pentru un interval de timp cât mai îndelungat și să vă trăiți viața cât mai echilibrat, fericit și cu bucurie. Al doilea motiv: să preveniți prin comportamentul descris anterior bolile apărute în urma unui stil de viață inadecvat. Despre acestea s-ar putea scrie și mai detaliat.

• *Cum poți implementa în viața ta stilul de viață sănătos?*

Cel mai important pas este luarea DECIZIEI. Ne întâlnim des cu afirmații, care susțin că implementarea unui stil de viață sănătos nu este dificilă, însă eu mă încumet să afirm, că din contră - este grea, DAR este posibilă treptat, prin puterea voinței și prin dorința de a înfăptui ceva, și tocmai astfel devine acest stil în totalitate realizabil.

• *De ce e greu?*

Pentru că avem deja gustul dezvoltat, ritualurile noastre, care domină viața noastră, ne orientează. Trebuie să renunțăm în mare parte la acestea, însă știm cu toții, că nu ne putem despărți de obiceiurile noastre prea ușor, doar pas cu pas, în timp, cu ajutorul unei voințe puternice. Astfel putem atinge puțin câte puțin acel sistem, care oferă un stil de viață sănătos. DAR, dacă a luat viață în tine decizia deja, și încerci să ai un impact protectiv asupra sănătății și încerci să faci ceva pentru a realiza acest obiectiv - atingerea unui stil de viață sănătos, atunci SUCCESUL ESTE GARANTAT:

• *Care este condiția unui stil de viață sănătos?*

Pacea, în toate cazurile. Cine se interesează de alimentația sănătoasă în vremuri mizerabile, când oamenii se bucură să primească ceva de mâncare. Cine pune accent pe condiția fizică atunci, când se mulțumește și cu un loc sigur unde să se poată retrage. Dincolo de acestea, o problemă la nivelul societății este importanța existenței unei filozofii individuale de viață cu privire la aspecte legate de sănătate. Dorința de a trăi sănătos, de a face ceva pentru aspectul calitativ al vieții tale, respectiv menținerea acestuia pentru un timp îndelungat. Un alt aspect important al unui

nak, hogy mindenképp saját anyagi kerettel bírj, hogy belátásod szerint tudj egészséges termékeket vásárolni. Amit megcáfolnék, az az állítás, hogy az egészséges életmód pénz kérdése. NEM! Tudatos vásárló lévén a fontos, illetve egészséges termékekre összpontosítva kisebb anyagi kerettel is részévé tudod tenni életednek az egészséges életmódot.

KEDVES OLVASÓ, HATÁROZD EL MAGAD, LÉGY KITARTÓ, ÉS GYÓZNI FOGSZ!

Gál Győző Harold, közegészségügyi szakember

stil de viață sănătos este să deții un buget propriu, ca să poți cumpăra produse sănătoase după bunul tău plac. Aș dori să contrazic afirmația cum că pentru un stil de viață sănătos apare problema banilor. NU ESTE ADEVĂRAT! Ca și consumator conștient, concentrându-te pe produsele importante, respectiv sănătoase, poți adopta un stil de viață sănătos chiar și cu un buget mai mic.

DRAGĂ CITITORULE, HOTĂRĂȘTE-TE, FII PERSISTENT ȘI O SĂ CÂȘTIGI!

Gál Győző Harold, specialist sănătate publică



Önkéntesség a törvényesség jegyében

“Az önkéntesek nem azért nem kapnak fizetést, mert értéktelenek, hanem azért, mert értékük felbecsülhetetlen.” (Sherry Anderson)

Statisztikai adatok szerint hazánkban a fiatalok csupán 7%-a vesz részt aktívan az önkéntes munkában, bár deklarativ szinten jóval többen bekapcsolódnának. Ebből a megfontolásból gondoltunk arra, hogy ebben a lapszámban az önkéntesség témakörét taglaljuk.

Az önkéntesség a civil társadalom fontos eleme, amely megerősíti és támogatja a közösségi értékeket, mint az embertársainkhoz való ragaszkodást és segítségnyújtást. Az egyén ezáltal közösségi jogait és kötelezettségeit gyakorolva aknázza ki saját maga teljes emberi potenciálját. Meg lehet találni azokat a metszéspontokat, amelyek segítenek áthidalni a különbségeket, amelyek elválasztanak, azért, hogy egy egészséges és erős társadalomban élhessünk, ahol együtt kereshetjük a megoldásokat a felmerülő kihívásokra, és együtt formálhatjuk közös sorsunkat.

Az önkéntesség világszintű fontosságát hangsúlyozza a 2001-ben elfogadott **Az önkéntességre vonatkozó egyetemes nyilatkozat**. A nyilatkozat kimondja minden nő, férfi vagy gyermek azon jogát, hogy szabadon szövetkezhet, és önkéntesként tevékenykedhet kulturális vagy etnikai származásra, vallásra, életkorra, nemre, fizikai állapotra, szociális vagy gazdasági helyzetre való tekintet nélkül. Mindenkinek joga van idejét, tehetségét és energiáját mások vagy a közösség javára fordítani, egyéni vagy közös tevékenység keretében, anélkül, hogy ezért anyagi ellenszolgáltatást várna el.

Cadrul legal al voluntariatului

“Voluntarii nu sunt plătiți, nu pentru că nu au nici o valoare, ci pentru că, sunt de neprețuit.” (Sherry Anderson)

Potrivit statisticilor, în țara noastră, numai 7% din tineri sunt implicați direct în activitatea de voluntariat, deși la nivel declarativ există un potențial mult mai mare. Din aceste considerente, ne-am propus, că în numărul de față a revistei, să parcurgem problematica voluntariatului.

Voluntariatul este o componentă fundamentală a societății civile, prin care pot fi întărite și susținute valorile legate de comunitate, de serviciul adus aproapelui și de atașamentul față de acesta. Persoana prin aceasta poate să își exercite drepturile și responsabilitățile de membru a comunității, în timp ce învață și se dezvoltă pe parcursul întregii vieți, realizându-și astfel întregul potențial uman. Se pot stabili puncte de legătură între diferențele care ne despart astfel încât să putem trăi împreună în comunități sănătoase, puternice, și să lucrăm împreună la identificarea unor soluții la provocările pe care le întâlnim conturând destinul nostru comun.

Importanța activității de voluntariat, la nivel mondial, a fost accentuat, prin adoptarea în anul 2001 a **Declarației Universale cu privire la voluntariat**. Declarația prevede, dreptul fiecărei femei, al fiecărui bărbat sau copil de a se asocia în mod liber și de a activa ca voluntar fără deosebire de originea culturală sau etnică, religie, vârstă, sex, și condiția fizică, socială sau economică. Toate persoanele din lume trebuie să aibă dreptul de a-și oferi în mod liber timpul, talentul și energia în beneficiul altora sau al comunităților prin acțiuni individuale sau colective, și fără a aștepta recompense financiare.

A dokumentum előírja az önkéntességi tevékenység folytatásához szükséges feltételeket: olyan közeg megteremtése, amelyben az önkéntes tevékenység értelmet nyer, és amely hozzájárul az elvárt eredmények eléréséhez. Szükség van az önkéntesek részvételi feltételeinek pontos meghatározására, beleértve a megbízó szervezet és az önkéntes között létrejött megegyezés kölcsönös felbontásának feltételeit és azon irányelvek kidolgozását, amelyek meghatározzák az önkéntesi tevékenységet. Az önkéntesek és azokat segítő személyek biztonságának szavatolása ugyanilyen fontos szempont.

Az önkéntesek megfelelő képzésben kell részesüljenek, tevékenységüket rendszeresen ki kell értékelni, és eredményeiket formálisan is el kell ismerni. A fizikai, gazdasági, szociális és kulturális korlátok felszámolásával biztosítani kell mindenki számára az önkéntes munkára vonatkozó átláthatóságot. Ugyanakkor a **Nyilatkozat** felsorolja azokat az alapelveket, melyek meghatározzák az önkéntesség működését:

- az önkéntesség olyan kreatív erő, amely által egészséges és erős közösségek alakíthatóak ki, ahol minden ember méltósága tiszteltetben van tartva.
- megtanítja az egyéneket emberi jogaik gyakorlására olyan módon, hogy ezáltal könnyebbé váljon az életük.
- hozzájárul a közösség szociális, kulturális és környezeti problémáinak a megoldásához.
- világszinten együttműködés által segít egy emberibb és igazabb társadalom kialakításában.

Hazánkban az önkéntes tevékenység megszervezésének első lépéseit 1989-ben tették meg. Ebben az évben a nemzetközi szervezetek (Békehadtest, Nyitott Társadalom Alapítvány) önkénteseket hoztak az országba, és olyan projekteket kezdtek támogatni, amelyeknek önkéntességi komponensei is voltak.

Nálunk az első önkéntes központok 1997-ben alakultak (a kolozsvári Pro Vobis részleg), az Európai Unió PHARE programja segítségével. Ezek után más központok is létrejöttek, amelyek később országos hálózattá fejlődtek. Ugyanebben az évben tartották meg az első önkéntességgel foglalkozó országos konferenciát, megszerkesztették az első honlapot, és kiadták az első folyóiratot, amely a román önkéntesekről szolt, **Voluntariat.ro** címmel.

Romániában az első törvényi szabályozás ebben a témakörben 2001-ből való. Ez a 95-ös számú törvény a mai napig érvényben van, természetesen az eszközölt módosításokkal. A továbbiakban a törvény legfontosabb összetevőit fogjuk részletezni, amelyeket jó lenne, ha ismernének a jövőbeli önkéntesek.

- az önkéntesség olyan közhasznú tevékenység,

Documentul stipulează condițiile legate de activitatea de voluntariat, astfel: trebuie creat un mediu în care activitatea voluntară are sens și contribuie la atingerea unor rezultate convenite dinainte, este necesar o definire clară a criteriilor referitoare la participare a voluntarilor, inclusiv cu privire la condițiile în care organizația și voluntarul pot să înceteze angajamentul lor reciproc, și de a dezvolta politici care să ghideze activitatea voluntară; este imperios necesar oferirea de protecție împotriva diferitelor riscuri ale voluntarilor și persoanelor pe care aceștia le deservește.

Voluntarii trebuie să fie instruiți adecvat, evaluați în mod regulat și rezultatele lor apreciate în mod formal, să fie asigurat accesul tuturor la activitățile de voluntariat, prin eliminarea barierelor fizice, economice, sociale și culturale. Totodată în **Declarație** sunt menționate, principiile pe care trebuie să se bazeze voluntariatul:

- este o forță creativă, prin care se construiesc comunități sănătoase și puternice care respectă demnitatea tuturor persoanelor;
- învață persoanele să își exercite drepturile ca ființe umane și astfel să își amelioreze viețile;
- ajută la soluționarea problemelor sociale, culturale și a celor legate de mediu;
- construiește o societate mai umană și mai dreaptă prin colaborare la nivel mondial.

Primele încercări de organizare, a activității de voluntariat în țara noastră se datează din anul 1989. În acest an organizațiile internaționale (Peace Corps, Fundația pentru o Societate Deschisă) au început să plaseze voluntari străini și să finanțeze proiecte care să includă și componente de voluntariat în România.

În 1997 au apărut la noi primele centre de voluntariat, de exemplu departamentul din cadrul Pro Vobis în Cluj, cu sprijinul Uniunii Europene prin programul PHARE. Acestea au fost urmate apoi de alte centre, care mai apoi au pus bazele unei rețele naționale a centrelor de voluntariat în țara noastră. Tot în același an a avut loc prima conferință națională cu privire la voluntariat și au fost lansate prima pagina web și prima revistă dedicată voluntarilor români, sub numele **Voluntariat.ro**.

În România, prima reglementare legală în domeniu, a fost adoptată în anul 2001, prin legea nr. 95 care cu modificările și adăugările corespunzătoare este în vigoare și în prezent. În continuare vom detalia, cele mai importante aspecte ale legii, care este bine să fie cunoscute, de către viitorii voluntari.

- voluntariatul este definit, ca o activitate de in-

amelyet bármely fizikai személy saját kezdeményezésére folytat, mások javára, anyagi ellenszolgáltatás nélkül.

- az önkéntességi viszony két szereplője: az önkéntes és a megbízó szervezet

- az önkéntes az a fizikai személy, aki önkéntességi tevékenységet folytat anyagi ellenszolgáltatás nélkül.

- a **megbízó szervezet** az a magán vagy közjogi személy, amely az önkéntességi tevékenységet felügyeli, haszonszerzés célja nélkül.

Azok akik, önkéntes tevékenységet szeretnének folytatni, néhány jól meghatározott **feltételnek** kell megfelelniük.

- az önkéntességi tevékenység szabadon kifejezésre juttatott beleegyezésen kell alapuljon.

- az önkéntességre törekvő személy aktív résztvevője kell legyen a közösségnek.

- az önkéntesi tevékenység kizár bármely anyagi ellenszolgáltatást a haszonélvező részéről.

- az önkéntesi tevékenységben való részvétel az esélyegyenlőségen és kirekesztésmentes bánásmódon kell alapuljon.

Ha a felek úgy döntenek, az önkéntesi tevékenység alapulhat írott formában megkötött önkéntességi szerződésen. A szerződésben rögzíteni kell az önkéntes jogait és kötelezettségeit.

A jogok a következők:

- az önkéntesi tevékenység összhangban kell legyen az önkéntes képességeivel és akaratával.

- a megbízó szervezetnek biztosítania kell az önkéntességi tevékenység törvényes feltételeit és a munkavédelmi előírásokat.

- a megbízó szervezetnek, a törvényes előírásoknak megfelelően, baleset és betegbiztosítást kell kötnie az önkéntes számára, továbbá biztosítania kell minden a tevékenységéből adódó kockázati tényezővel szemben. Biztosítás hiányában, az önkéntes által, önhibáján kívül elszenvedett kárt, amely az előírt tevékenysége végzése közben keletkezik, teljes mértékben a megbízó szervezetnek kell megtérítenie. Az önkéntes írásos formában lemondhat erről a jogáról.

- az önkéntességi tevékenység végeztével a megbízó szervezet egy névre szóló igazolást állít ki, amelyben elismeri az önkéntes által végzett munkát és az általa szerzett tapasztalatot.

- ha a szerződésben a felek rögzítették, a megbízó szervezetnek vissza kell térítenie az önkéntességi tevékenységgel kapcsolatosan felmerült minden költséget az önkéntes számára.

- az önkéntes szabad akaratából lemondhat erről a jogáról.

teres public desfășurată din proprie inițiativă de orice persoană fizică, în folosul altora, fără a primi o contraprestație materială.

- cele două părți ale unui raport de voluntariat sunt: voluntarul și organizația gazdă.

- voluntarul este persoana fizică, care desfășoară activități de voluntariat, fără a primi o contraprestație materială.

- prin **organizația gazdă** se înțelege, persoana juridică de drept public sau persoana juridică de drept privat, fără scop patrimonial, care administrează activitatea de voluntariat.

Activitatea de voluntariat se bazează pe câteva condiții bine definite, care trebuie să fie îndeplinite de persoanele, care doresc să activeze în acest domeniu.

- voluntariatul, trebuie să se bazeze pe consimțământ liber exprimat.

- persoana care vrea să devină voluntar, trebuie să aibă o participare activă în viața comunității.

- activitatea de voluntariat exclude orice fel de contraprestație materială din partea beneficiarului.

- participarea la activitățile de voluntariat se face pe bază egalității de șanse și de tratament, fără nici un fel de discriminare.

Dacă părțile convin, că este oportun, activitatea de voluntariat se poate desfășura pe baza unui contract de voluntariat, încheiat în forma scrisă. În contract trebuie să fie menționate, atât drepturile, cât și obligațiile voluntarului.

Drepturile sunt:

- desfășurarea activității în concordanță cu capacitatea și disponibilitatea sa;

- asigurarea de către organizația gazdă a desfășurării activităților în condițiile legale de protecție a muncii, în funcție de natura și de caracteristicile activității respective;

- asigurarea de către organizația gazdă, în condițiile prevăzute de lege, împotriva riscurilor de accident și de boală sau a altor riscuri care decurg din natura activității; în lipsa asigurării, orice daune suferite de voluntar în decursul desfășurării activității de voluntariat se suportă integral de organizația gazdă, dacă acestea nu au fost determinate de culpa voluntarului. Voluntarul poate renunța la acest drept. Renunțarea trebuie să fie expresă și se exprimă în scris;

- eliberarea de către organizația gazdă, la terminarea perioadei de voluntariat, a unui certificat nominal care să recunoască prestarea activității de voluntar, precum și experiența și aptitudinile dobândite;

- în funcție de înțelegerea dintre organizația gazdă și voluntar, se poate stabili rambursarea de către organizația gazdă, în condițiile convenite în contract, a cheltuielilor efectuate pentru realizarea activității.

- renunțarea de către voluntar la acest drept echivalează cu un act de liberalitate.

A kötelezettségek a következők:

- teljesítse a megbízó szervezettől kapott feladatokat
- az önkéntes a tevékenysége során birtokába jutott adatokat köteles titokban tartani
- az önkéntesnek részt kell vennie a megbízó szervezet által szervezett vagy ajánlott, az önkéntesi munkát elősegítő kiképzésen
- az önkéntes felel a tevékenysége során önhibájából a megbízó szervezetnek okozott morális vagy anyagi károkért

Az önkéntességi szerződésben foglaltak nem vagy nem megfelelő teljesítése a Polgárjogi Törvénykönyvben előírtak alapján büntetendő. Ha az önkéntességi szerződésben foglaltak végrehajtása során, a felek akarától függetlenül, olyan helyzet adódik, amely megnehezíti azok megvalósítását, a szerződés újratárgyalható, vagy ha a felmerült helyzet lehetetlenné teszi a megvalósítást, teljes mértékben felbontható. Az önkéntességi szerződés újratárgyalása bármelyik fél írásos kérésére történhet, a szerződésben foglalt feltételek tiszteletben tartásával. Az önkéntességi szerződés egyoldalú felbontása bármelyik fél írásos és indokolt kezdeményezésére történhet, a szerződésben foglalt feltételek tiszteletben tartásával. A szerződés felbontási határideje 30 nap. Az önkéntességi szerződés megkötése, végrehajtása vagy felbontása során felmerülő nézeteltérések megoldása az illetékes bíróság hatáskörébe tartozik, ha a felek nem tudnak peren kívül egyezsége jutni. A benyújtott kereset mentesül a bélyegilleték terhe alól.

Az önkéntesség egy olyan nemes tevékenység, amely által embereket ismerhetünk meg, és új tapasztalatokkal gazdagodhatunk. Az önkéntes munka új távlatokat nyit, és meggyőződésem, hogy ezáltal, akár egyetlen ember is jobbra tudja tenni a világot.

Márton-Zólyomi Attila Csaba, jogász

Bibliográfia:

Önkéntességre vonatkozó egyetemes nyilatkozat
195/2001-es törvény módosított és újraközlött változat.

Obligațiile sunt următoarele:

- să îndeplinească sarcinile primite din partea organizației gazdă;
- să păstreze confidențialitatea informațiilor la care are acces în cadrul activității de voluntariat;
- să participe la cursurile de instruire organizate, inițiate sau propuse de organizația gazdă pentru o mai bună desfășurare a activității voluntarului;
- voluntarul este răspunzător pentru daunele morale sau materiale aduse organizației gazdă în cadrul activității de voluntariat din propria culpă.

Răspunderea pentru neexecutarea sau pentru executarea necorespunzătoare a contractului de voluntariat este supusă regulilor prevăzute de Codul civil. Dacă pe parcursul executării contractului de voluntariat intervine, independent de voința părților, o situație de natură să îngreuneze executarea obligațiilor care vin voluntarului, contractual va fi renegociat, iar dacă situația face imposibilă executarea în continuare a contractului, acesta este reziliat de plin drept. Renegocierea contractului de voluntariat se face la cererea scrisă a uneia dintre părți în condițiile stabilite prin contract. Denunțarea unilaterală a contractului de voluntariat are loc din inițiativa oricăreia dintre părți și se face în formă scrisă, cu arătarea motivelor. Condițiile denunțării se stabilesc prin contract, termenul stabilit pentru prezentarea preavizului fiind de 30 de zile. Litigiile izvorâte din încheierea, modificarea, executarea sau încetarea contractului de voluntariat sunt de competența instanțelor judecătorești, dacă părțile contractului nu le pot rezolva pe cale amiabilă. Acțiunile izvorâte din contractul de voluntariat sunt scutite de taxă de timbru.

Voluntariatul este o activitate nobilă, prin care se poate cunoaște noi oameni și se poate îmbogăți cu experiențe noi. Munca voluntară, deschide noi perspective și am convingerea, că prin ea, chiar și o singură persoană, poate face lumea mai bună.

Márton-Zólyomi Attila Csaba, jurist

Bibliografie:

Declarația Universală cu privire la voluntariat
Legea nr. 195/2001 modificată și republicată



**LÉGY ÖNKÉNTES!
AJÁNDEKOZZ AZ IDŐDBŐL!**

**JELENTKEZZ A 0752062121-ES
TELEFONSZÁMON**

**FI VOLUNTAR!
DĂRUIEȘTE DIN TIMPUL TĂU!**

**SUNĂ LA NUMĂRUL DE TELEFON
0752062121**



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 hétköznap délelőtt 10-11 és délután 15-16 óra között, vagy írjanak az evacsata@ymail.com email címre.



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



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



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



VÁSÁROLJON! Sérült és beteg személyek által készített üdvözlőlapokat, házassági meghívókat, gyöngyből fűzött nyakláncokat, karkötőket, fülbevalókat, faragott dísz tárgyakat, varrottasokat és egyebeket.



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



Különböző **képzéseket** szervezünk: 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, László Edit *Összhang* című műsorában 19 órától hallhatnak sérült személyek életéről, problémáiról.



Vásároljon
TÉGLAJEGYET a HIFA-PARKÉRT!

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 10-11 și 15-16 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!



CUMPĂRAȚI! Felicitări și invitații de nuntă, lăntișoare, brățări, cercei prelucrați din mărgelă, ornamente sculptate din lemn, cusături și altele confecționate de persoane cu dizabilități și bolnave!



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**: 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.



Cumpărați TALOANE DE
CĂRĂMIDĂ pentru PARCUL HIFA

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

**Sprrijiniți Parcul HIFA, sprrijiniți viața!
NUMAI ÎMPREUNĂ REUȘIM!**



A HIFA-ROMÂNIA Egyesület kampányt szervezett a HIFA-Park felépítésének érdekében, ami állandó (védett lakás típus) és időszakos (reszpiró típus) gondozást és segítséget nyújtó otthon lesz fogyatékkal élő személyek részére Maros megyében, Pókakeresztúron. Munkalehetőséget nyújt és a turizmus fellendülését is jelenti majd a fent említett településen és környékén.

A HIFA-Parkért szervezett első SMS-kampány (2012. október 15. - 2013. február 14.) és egyéb eddigi bejött támogatások eredményeként összegyűlt: SMS-ből 73325,94 RON, jogi személyektől (cégek, civil szervezetek) 48229,20 RON, fizikai személyektől 4770,40 RON, egyházi gyűjtésekből 12394,60 RON, téglajegyekből 16392,00 RON. Ez összesen 155312,14 RON.

Ez egy nagyon jó eredmény, de sajnos nem elegendő, ahhoz, hogy elkezdjük az építkezést. Köszönjük, hogy az első kampányunk idején mellettünk voltak a projekt megvalósítása céljából, amihez még nagyon sok támogatás szükséges.

KÖSZÖNJÜK!

Asociația HIFA-ROMÂNIA a organizat o campanie de strângere de fonduri pentru înființarea Parcului HIFA în localitatea Păcureni, jud. Mureș. Prin acest parc dorim să oferim un loc, un centru de îngrijire și asistență permanentă (tip locuințe protejate) și periodică (tip centru respiro) pentru persoane cu dizabilități. Totodată acest proiect ar însemna locuri de muncă pentru ei, dar și pentru cei din jurul localității, precum și dezvoltarea turistică a zonei.

În urma primei campanii de SMS (15 octombrie 2012 - 14 ianuarie 2013) și a altor metode de atragere de fonduri organizate pentru Parcul HIFA până în prezent a avut următoarele rezultate: din SMS-uri 73325,94 RON, de la persoane juridice (firme, ong-uri) 48229,20 RON, de la persoane fizice 4770,40 RON, din donații din partea mai multor biserici 12594,60 RON iar din taloane de cărămidă 16392,00 RON, deci totalul fiind 155312,14 RON.

Este un rezultat foarte bun, dar nu îndeajuns pentru a reuși să începem proiectul propus. Am dori să mulțumim că ați fost alături de noi, ne-ați sprijinit la prima noastră campanie pentru realizarea proiectului, care în continuare solicită un sprijin foarte mare.

VĂ MULȚUMIM!