



2014  
anul XII évf.  
nr. 46. szám

Trimisul II. 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: Bevezető gondolatok (3. old.)
- ♦ Csata Éva: Terézke és családja (3. old.)
- ♦ Igazi anyanyelvemre tanítani a halló világot (6. old.)
- ♦ Németh-Jakab Imola: Hangokat látok (10. old.)
- ♦ Gál Gyözö Harold: A pihenés beszoritása felgyorsult életmódnakba (12. old.)
- ♦ Márton-Zólyomi Attila Csaba: Tájékoztató (14. old.)
- ♦ Besenyei Sarolta: Együtt a HIFA-Parkért (15. old.)
- ♦ A HELPING HANDS PROGRAM-ról (16. old.)

*"Csak akkor szólalj meg, ha biztos vagy benne, hogy amit mondaná fogsz, szebben hangzik, mint a csend." (ismertetlen szerző)*

## Din sumar...

- ♦ Csata Éva: Gânduri introductive (pag. 3.)
- ♦ Csata Éva: Terézke și familia sa (pag. 3.)
- ♦ Predarea limbii native lumii care aude (pag. 6.)
- ♦ Németh-Jakab Imola: Văd sunete (pag. 10.)
- ♦ Gál Gyözö Harold: Importanța odihnei în stilul de viață accelerat în care trăim (pag. 12.)
- ♦ Márton-Zólyomi Attila Csaba: Informare (pag. 14.)
- ♦ Besenyei Sarolta: Împreună pentru Parcul HIFA (pag. 15.)
- ♦ Despre PROGRAMUL HELPING HANDS (pag. 16.)

*"Vorbește doar atunci când cuvintele tale sunt mai frumoase decât tăcerea." (autor necunoscut)*



A Civil Szervezetek  
Vásáran  
♦  
La Târgul ONG

# Támogatóink 2014-ben

- jogi személyek -

BETHLEN GÁBOR ALAP, FUNDAȚIA COMMUNITAS, ORTOPROFIL, CONSILIUL JUDEȚEAN MUREȘ, MUNICIPIUL TG. MUREŞ, RMDSZ, MÁSTER DRÜCK, FOMCO SRL, ADIMAG SRL, SC ALLCOLORS SRL, ZIMEX SRL, EFENDI SRL, FERMA OPREA-AVI COM, INTELLIGENT IT, NETSOFT SRL, TORDAI SRL, SC LATERAL SRL, FUNDAȚIA COMUNITARĂ MUREŞ, SABAU&ASOCIAȚII



LATERAL



E lapszám támogatója az  
RMDSZ és a COMMUNITAS  
ALAPÍTVÁNY



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

*Segíts, hogy segíthessünk!  
KÖSZÖNÜK!*

Tipărirea acestui număr este  
sprijinit de UDMR și  
FUNDATIA COMMUNITAS

MULTUMIM BISERICILOR,  
PERSONELOR FIZICE ȘI DIFERITELOR  
COMUNITĂȚI CĂ NE-AU SPRIJINIT. VĂ RUGĂM,  
SĂ SPRIJINIȚI ÎN CONTINUARE  
PROIECTELE NOASTRE

*Ajută, ca să putem ajuta!  
MULTUMIM!*

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

**2%**  
Asociația Hifa-România  
Cod de identificare fiscală: 13226582  
Cod IBAN: RO30RNCB0188034979810001

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

## HIFA-RO INFO

Főszerkesztő  
Főszerkesztő-helyettes

HIFA-RO Kiadó Igazgatója

Levelezési cím

Iroda helyszíne  
Irodai időpont minden hétköznap

Egyéb elérhetőségek

Bankszámlaszám

A nyomtatásért felelős

## HIFA-RO INFO

Simon Judit-Gyöngyi  
Csata Éva

Csata Éva

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

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

Tel: 0744-959990, 0752062121  
E-mail: office@hifa.ro  
Website: www.hifa.ro

HIFA-România Ajutor pentru Toți,  
RO30RNCB0188034979810001/RON  
RO03RNCB0188034979810002/EUR  
RO13RNCB0188034979810016/USD

Master Druck Tel: 0265-262359

## 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

Responsabil pentru imprimare

## Bevezető gondolatok

Ez a lapszámunk a hallássérültekről szól. Oly keveset tudunk róluk, hogy hajlamosak vagyunk ennek köszönhetően elzárkózní előlük és azoktól a problémáktól, amelyekkel minden napjaink során szembesülnek.

Egyesületünk, a HIFA-ROMÁNIA évek óta harcol az esélyegyenlőségért. Egy olyan világ és környezet megteremtése és létrehozása érdekében, ahol nem jelent gondot vagy kellemetlenséget a másik ember korlátja – hanem nyitottak vagyunk elfogadni, és azokra az erősségeire építeni, amelyek igenis jelen vannak.

Ebben kíván segítséget nyújtani tehát jelen lapszámunk – közelebb vivén az olvasókat, annak a megértéséhez, hogy mit jelent hallássérültként élni egy olyan világban, amely hangokra épült.

Hiszünk abban, hogy a megértés egy reális lépést jelent az elfogadás felé - amely könyebbé teszi a beilleszkedést, azok számára, akik kagylóként őrzik gyöngyeiket, egy olyan világban, amely tudatlansága miatt elzárkózik előlük.

Csata Éva



## Gânduri introductive

Acest număr al revistei vă vorbește despre cei cu deficiență de auz. Știm atât de puțin despre ei, încât suntem tentați să ne izolăm de acești oameni și de problemele lor cu care se confruntă în viața de zi cu zi.

Asociația noastră, HIFA-ROMÂNIA, se luptă de ani de zile pentru egalitate de șanse; pentru crearea și realizarea unei lumi și a unui mediu care nu reprezintă o problemă sau neplăcere limitări umane – ci mai degrabă există deschidere pentru acceptare și să putem construi pe acele puncte forte care există deja.

În acest număr al revistei ne dorim să ajutăm cititorii să înțeleagă mai bine ce înseamnă să trăiești cu deficiențe auditive într-o lume care este construită pe sunete.

Credem că înțelegerea este un pas real către acceptare – care va facilita integrarea acelora care își păstrează valorile ca pe niște adevărate comori într-o lume care se izolează de ei fiindcă nu-i cunoaște.

Csata Éva, traducerea Györgyi Júlia

## Terézke és családja

Ebben a lapszámunkban a hallássérültek világáról szeretnénk egy pontosabb képet nyújtani. Minukutána egyesületünk évek óta kapcsolatban áll Gábor Terézkével és édesanyjával, Gyöngyivel, teljesen kézenfekvőnek és magától érthetődőnek bizonyult, hogy ennek a számnak egyik cikke róluk fog szólni.

Mielőtt egy cikkirő találkozik interjúja alányával – el-képzeliései vannak a témaáról, amit körül fognak járni, a kérdésekéről, amik segítenek a téma kibontakoztatásában, valamint a találkozás alaphangulatáról. És ez most sem volt másként. Előzetesen szerettem volna, ha beszélnek a Terézke születésének körülményeiről, gyerekkoráról, a szerető és biztonságot nyújtó családról, amely körülvette és segítette az első lépések meg-tételében, a fejlődésben és beteljesedésben.

Ezzel szemben beszélgetésünk első felében minden gyökerestől felfordult. A nagyothallásának ténye teljesen eltörpült, amellett, hogy ő élete első éveit egy árvaházban töltötté, aki igazi sikertörténettel bír, hiszen kamaszéveire elérte azt, amire

## Terézke și familia sa

În numărul de față al revistei noastre, am vrut să creionăm un tablou cât mai precis despre viața celor cu deficiență de auz. Dat fiind faptul, că asociația noastră este în contact de mai mulți ani cu Gábor Terézke și mama ei, Gyöngyi, era de la sine înțeles, ca un articol din acest număr să vorbească despre ei.

Înainte de a se întâlni cu cel care face obiectul discuției- autorul are idei despre tema care va fi dezbatută, despre întrebările care vor ajuta în aprofundarea acesteia, precum și despre atmosfera întâlnirii. La fel a fost și acum. În prealabil am fi vrut să se vorbească despre împrejurările nașterii lui Terézke, despre copilăria ei, despre familia iubitoare și dățătoare de siguranță, care o înconjura și o sprijinea în parcurgerea primilor pași făcuți pe calea dezvoltării și împlinirii.

Față de aceasta în prima parte a discuției noastre totul s-a întors pe dos. Deficiența de auz a trecut total pe plan secundar, pe lângă faptul, că era un copil care primii ani din viață și i-a petrecut într-un orfelinat, ea este protagonista unei adevărate întâmplări de succes, căci până la adoles-

## *Élni fogyatékkal, nem fogyatékosan!*

minden árván maradt gyerek vágyik – a szerető családot. Igen nagy és pótoltatatlanságokat kaptott az élettől, amelyet kellő alázattal és tudatos-sággal fogad, óriz és becsül.

Terézke születésének körülmenyei tisztázatlanok. Papíraiból az derül ki, hogy fogyatékkal született, édesanya a korhában hagyta, ahol két éves koráig hányódott egyik intézményből a másikba. Végül, Marosvásárhelyre az Eminescu utcai árvaházba helyezték, ahol hozzá hasonló kiskorú árvákat neveltek. Ennek az intézménynek az egyik legnagyobb pozitívuma a tágra nyílt kapui voltak. Amik lehetővé tették a gyerekek látogatását minden egyes érdeklődő számára. Így jutott el a két fiatal lánytestvér is, akik először nem Terézkét, hanem egy másik kislányt kezdték el kivenni, sétáltatni és foglalkozni vele. Mivel azonban egyik alkalmal a kislány nem volt bent, amikor el szerették volna hozni, Terézkére esett a választásuk, akit nem vett ki senki, hiszen nem kommunikált. Négy évesen kommunikációs fejlődésszintje egyenlő volt egy másfél éves gyerekével. De tele volt szeretettel és hálával a szíve. Gyöngyi (örökbefogadó Édesanya) elmondása szerint az egyszerű dolgoknak is úgy tudott örülni, ahogy mi a legnagyobbaknak sem...

Későn derült fény arra, hogy Terézke hallássérült. Talán, ha hamarabb – megfelelő orvosi eszközökkel, megfelelő szakemberek segítségével és egyénre szabott fejlesztési programmal – sokkal többet ki lehetett volna hozni állapotából, a normalizálás érdekében.

Terézke hét éves koráig élvezhette az Eminescu utcai gyermekotthon vendégszeretét. Ezt követően Mezőzáhra helyezték, hiszen 7-18 éves korig ez a központ láttá el az árva, gondozásra szoruló lányokat. Kettős váltást jelentett ez Terézke számára, mivel nem csak otthon, hanem iskolát is váltott, kezdett. Állapotából adódóan Kolozsvárra helyezték a Nemhallók számára létrehozott tanintézménybe. Családjá hálával emlékszik vissza az itt eltöltött időre. Elísméréssel adóznak az iskola vezetői előtt, a tanári kar előtt, hálásak azért a nevelésért és azokért a hatásokért, amik Terézkéből becsületes, szeretetteljes, értékes embert faragott.

A család mindvégig Terézke mellett állt. Négyéves korában kezdték el alaposabban megismerni, időnként kivenni, és gondozni, élményeket biztosítani számára. Ezt a rendszert a Terézke hét éves korában bekövetkezett váltás – a marosvásárhelyi otthonból a mezőzáhi otthonba való költözése sem törte meg. Továbbra is kivették vakációk idejére és



centă a obținut ceva la care fiecare copil orfan își dorește – o familie iubitoare. A primit de la viață un dar foarte mare și de neînlocuit, pe care-l a acceptat, păzit și prețuit cu supunerea și conștiințiozitatea necesată.

Împrejurările nașterii lui Terézke sunt neclare. Din acele ei reiese, că s-a născut cu deficiență, a fost abandonată la spital de către mama ei, unde a trăit până la vîrstă de doi ani plasată fiind dintr-o instituție în alta. Până la urmă a ajuns în Tg. Mureș, la orfelinatul de pe strada Eminescu, unde erau educați orfani minori de vîrstă ei. Această instituție avea un beneficiu foarte important: porțile ei erau larg deschise. Acest lucru dădea posibilitatea celor interesați să viziteze copiii. Așa au ajuns aici două surori tinere, care în prima clipă au început să se plimbe și să se ocupe de o altă fetiță, nu de Terézke. Datorită faptului că odată când au venit, fetița nu era de față, au ales-o pe Terézke. Pe Terézke nimenei nu o voia, deoarece nu comunica. La vîrstă de patru ani, avea nivelul de dezvoltare al comunicării al unui copil de un ani și jumătate. Dar înima ei era plină de iubire și recunoștință. După spusele lui Gyöngyi (mama ei adoptivă) ea se bucură și pentru lucrurile simple în aşa fel, cum noi nici pentru cele mai mari nu o facem...

Târziu a ieșit la iveau, că Terézke are deficiență de auz. Poate mai devreme cu instrumentele medicale adecvate, cu ajutorul unui personal specializat și cu un program de dezvoltare personalizat s-ar fi putut obține rezultate mult mai bune privind normalizarea stării sale.

Terézke până la vîrstă de șapte ani s-a bucurat de ospitalitatea orfelinatului de pe strada Eminescu. După aceea a fost mutată la Zau de Câmpie, deoarece în centrul de aici au fost amplasate fete de vîrstă între 7-18 ani care aveau nevoie de îngrijire. Astă însemnând pentru Terézke o dublă schimbare, fiindcă nu numai căminul s-a schimbat, ci și școala a început-o. Din cauza stării sale a fost transferată la școala specială pentru surzi de la Cluj. Familia ei își aduce aminte cu recunoștință de vremurile petrecute aici. Sunt recunosători conducerii școlii, corpului profesoral, pentru educația dată și impactul oferit, care au făcut din Terézke un om cinstiț, iubitor și valoros.

Familia a fost tot timpul alături de Terézke. La vîrstă de patru ani începeau să cunoască mai serios, din când în când o scoteau din instituție, o îngrijesc, asigurau experiențe pentru ea. Acest sistem nu s-a modificat niciodată schimbarea intervenită la vîrstă de șapte ani, prin mutarea lui Terézke din căminul din Tg. Mureș, la cel din Zau de Câmpie. Continua să o scoată, dacă aveau posibilitate,

## *Trăind normal cu dizabilitate!*

**Élni fogyatékkal, nem fogyatékosan!**

hosszabb hétvégekre, ha tehették. Ebben nem csak az iskola, de az otthon is támogatta őket. Egészen addig a pontig, amíg az otthon esetében igazgató-váltás nem történt. Ez a változás megnehezítette a család és Terézke akadályok nélküli együttélését, ami arra a végleges döntésre juttatta őket, hogy Terézkét végleg kivegyék az otthon falai közül, ahol tulajdonképpen egyetlen napot sem töltött el.

A változás minden egyes szempontból pozitívának és áldásosnak bizonyult. Terézke tanulmányi átlaga nőtt. Iskoláit jó eredményekkel sikerült elvégeznie. Ami nem csak feledhetetlen emlékeket, hanem életreszóló barátságokat is jelentett számára.

Az iskola befejezése óta napjai csöndben és nyugalomban telnek otthonában, családra körében. Segít a háztartási munka elvégzésében, illetve el-sajátította a quilling technikát, ami igazi szárnyalást jelent a kreativitásban. Munkái számosak és színvonalasak. Több alapítvány, egyesület életében, programjaiba bekapsolódnak – és miért ne? – mernek boldogok lenni, hiszen megérdemlik....!

Köszönöm szépen Szilágyi Gyöngyinek, a Terézke édesanyjának a közreműköést, ennek a csodálatos és tanulságos történetnek a leírása érdekében. Isten áldja ezt a csupaszív családot.

*Csata Éva*

**Trăind normal cu dizabilitate!**

pe timpul vacanțelor și în weekendurile mai lungi. În această demers au fost sprijiniți nu numai de școală, dar și de cămin. Astă s-a întâmplat până în momentul în care s-a schimbat directorul căminului. Această schimbare a îngreunat conviețuirea fără obstacole dintre familie și Terézke, ceea ce a determinat luarea deciziei finale, de a o scoate definitiv pe Terézke dintră zidurile căminului, unde de fapt nu a petrecut nicio zi.

Schimbarea s-a dovedit a fi pozitivă și binefăcătoare din toate punctele de vedere. Media generală a lui Terézke la învățătură a crescut. A reușit să-și termine studiile cu rezultate bune. Acest lucru a însemnat pentru ea nu numai amintiri de neuitat, ci și prietenii de o viață.

De când a absolvit școala viață ei decurge în liniște și pace acasă, în sânul familiei. Ea ajută în rezolvarea treburilor gospodărești, totodata și în sușit tehnica quilling, ceea ce îi dă aripi în creativitate. Lucrările sale sunt numeroase și de un nivel calitativ înalt. Terézke și familia sa este implicată în viață și programele mai multor fundații și asociații – și de ce nu? – au curajul să fie fericiti, căci merită...!

Îl mulțumesc frumos lui Szilágyi Gyöngyi, mama lui Terézke pentru colaborare în descrierea acestei întâmplări de viață minunate și pline de învățăminte. Dumnezeu să binecuvânteze această familie de suflet.

*Csata Éva, Traducerea: Márton-Zólyomi Attila Csaba*



## Igazi anyanyelvemre tanítani a halló világot

Erdélyi József elmondása szerint tizenegy rokona hallássérült.

*Az apai nagyanyám a többiekktől eltérően egészségesen született. A második világháború idején egyszer belázasodott, és a nagyanyja, az én ükanyám a kályha fölött tette, hogy helyrejöjjön. A láza valóban lement, de elveszítette a hallását. A szülein szintén hallássérültek, a Siketek Intézetében ismerkedtek meg Kolozsváron. Én is abban a városban születem, de amikor 1 éves és 8 hónapos voltam, elhunyt édesapám, és anyám hazaköltözött Vásárhelyre a szüleihez. Nálunk a családban mindig mindenki dolgozott. Édesanyám az Azomures alkalmazottja volt, három műszakban járt munkába, így többnyire a nagyapám nevelgetett, a jelnyelvre is ó tanított meg. Ő egyébként cukrász volt.*

A jelnyelvről és annak elsajátításáról a következő képpen mesél:

*A nyári vakációban sok időt töltöttem a nagyenyedi rokonaimnál, ott az egyik szomszédasszony, egy idős nő könyvet tett elém, hogy a betűkkel is meg tudjak ismerkedni. Az anyai nagyanyám román, a többi rokonaim mind magyarok. De ott, Enyeden román környezetbe kerülttem, ezt a nyelvet tanultam meg, viszont minden is igyekeztem egy „kicsi magyart” is felszedni.*

Beilleszkedése az óvodai és iskolai környezetbe nem volt zökkenőmentes.

*A nehézségek az iskolában kezdődtek. Orvosi javaslatra normál tanintézetbe jártam. Mindig az első padban ültem, mégsem hallottam tisztn, hogy mit mond a tanítónő. Ha a táblára írt, nem volt gond, de amikor magyarázott, alig tudtam követni. Gyakran kölcson kellett kérnem az osztálytársaim füzetét, hogy behozzam a lemaradást.*

Takács Éva, a Hallássérültek egyesületének szakembere a következő képpen vélekedik:

*Józsi édesanya sokáig ingadozott, fontolgatta, hogy nem lett volna-e jobb a kolozsvári intézetbe beiratni a fiát. Rengeteget beszélgettünk erről. Végül ó is belátta, hogy jobb, ha gyermeké a családban marad.*

Józsi szerint:

*Nagy szerencsém volt az egyik szomszédunkkal. Tanáró volt az egyik rokona, és elvállalta, hogy segít nekem a*

## Predarea limbii native lumii care aude

Conform celor spuse de Erdélyi József unsprezece din rudele lui sunt surzi.

*Bunica din partea tatei s-a născut sănătoasă în comparație cu ceilalți. În timpul celui de al doilea război mondial brusc a făcut temperatură iar bunica ei, stră-străbunica mea a tîrnat-o deasupra cuptorului ca să-i scadă temperatura. Într-adevăr temperatura ei a scăzut dar și-a pierdut auzul. Părinții mei tot surzi sunt. Ei s-au cunoscut la Institutul pentru surzi din Cluj. Și eu tot în acel oraș m-am născut, dar la vîrstă de 1 an și 8 luni tatăl meu a decedat și mama mea s-a mutat la Tg. Mureș la părinții ei. La noi în familie toată lumea lucra tot timpul. Mama mea era angajată la Azomureș, lucră în trei ture, aşa că pe mine în mare parte m-a crescut bunicul meu și tot el m-a învățat și limbajul semnelor. Dânsul era astfel cofetar.*

Despre limbajul semnelor și învățarea acestuia, povestește următoarele:

*În timpul vacanței de vară am petrecut mult timp la rudele mele din Aiud, acolo o vecină, o femeie în vîrstă, a pus în fața mea o carte ca să mă pot familiariza și cu literele. Bunica din partea mamei a fost româncă iar celealte rude maghiare. Acolo în Aiud am ajuns într-un mediu român, am învățat limba asta dar întodeaua mi-am dat silință să învăță puțin și limba maghiară.*

Integrarea în mediul preșcolar și școlar nu a fost lipsită de probleme.

*Greutătile au început la școală. La recomandarea medicului am fost înscris în învățământul normal. Întodeaua am stat în prima bancă dar tot nu am auzit clar ce spunea învățătoarea. Dacă a scris pe tablă atunci nu am avut probleme, dar atunci când explică abia reușeam să o urmăresc. Frecvent trebuia să împrumut caietele colegilor mei pentru a putea recuperă ceea ce pierdusem.*

Takács Éva experta de la Asociația Surzilor povestește următoarele:

*Mama lui Józsi oscila mult timp cu gândul că oare nu ar fi fost mai bine să-și fi înscris băiatul la Institutul din Cluj. Am povestit foarte mult despre asta iar într-un final a luat decizia ca copilul să rămână împreună cu familia.*

După Józsi:

*Am avut mare noroc cu o vecină. O rudă de a ei era învățătoare și a acceptat să mă ajute la învățătură – a*

## Élni fogyatékkal, nem fogyatékosan!

tanulásban – vette át a szót a fiatalembert. – Hetedik osztályban aztán megbuktam fizikából, de az ősi pótvizsgán sikerült átmenő jegyet szereztem. A 11-es számú általános iskolába jártam, a középiskolát pedig a Gheorghe Șincaiban végeztem, három évig szakiskolai, utána két évet liceumi oktatásban volt részem. Autószerelői vezettségem van. De a nagy álmom az volt, hogy szakács legyek. Ahhoz viszont a Gazdasági Liceumba kellett volna felvételt nyernem a nyolcadik osztály után. Ez nem sikerült, de a szemedélyemről nem mondtam le. Csak nem másoknak, hanem a családomnak főzök.

## Iskolatársak és emlékek:

Harminc diákból öt barátom volt, egyesekkel közülik óvodásztársak voltunk. Kedvenc tantárgyaim a matematika, a földrajz és a sport voltak. A németet is kedveltem, csak most tantra már elfejeztettem. Szülőiértekezetre minden előkészítésen édesanyámat, és jelenhelyre fordítottam neki az elhangzottakat. De a lényeg úgyis az volt, hogy vannak-e igazolatlan hiányzásaim, és milyenek az osztálynaplóba beírt jegyeim, arról pedig a jelenlémét nélkül is meggyőződhetett.

## Élet az iskola után:

18-19 évesen az egyesület tagjaként különféle irodalmi, történelmi, tánc- és sportversenyekre jártam. Szeretek mozgásban lenni, utazni, és erre számtalan lehetőség kínálkozott. Aztán 2011-ben Takács Éva javaslatára és az ő segítségével elvégeztem Kolozsváron egy négy hónapos képzést, amely feljogosított arra, hogy jelenhelyet oktatók speciális intézetekben sértált gyerekekkel tanító pedagógusoknak. Az azt követő év elég nehéz volt számomra, ugyanis átestem egy térdműtéten. Akkoriban többnyire otthon ültem, pihentem. 2013 tavaszán szolt Éva, hogy pályázzam meg a 2011-ben indított projekt keretében felkínált állást, aminek betöltésére két évvel korábban kiképeztek. Amikor erről értesített, nem vettetem komolyan a dolgot, de két nap múlva már megvolt az iratcsomóm, amivel jelentkezni kellett. Tavaly áprilistól hat hónapig dolgoztam a sértált gyerekekkel oktató pedagógusokkal, eleinte Marosvásárhelyen, aztán az ország távolabbi részeibe, Suceava és Vásárhelyre, illetve Szebenbe is küldtek Romániában százan végeztük ezt a munkát. Érdekes volt az én igazi anyanyelvemre tanítani a halló világot. Júliusban viszont elégéleg felgyorsultak a dolgok, amikor az egyik városban befejeztem a tanítást, indulhattam is a másikba, egy héttel alatt pedig egy napot töltethettem otthon. Az is nehézséget okozott, hogy, akárcsak a beszélt nyelvnek, a jelenhelynek is megvannak a regionális változatai. De azért szép időszak volt, főleg a Vásárhelyen tartott tanórák hiányoznak.

Részlet a Nagy Székely Ildikó Népújságban megjelent cikkéből. Átdolgozta és aktualizálta Csata Éva – egyeztetés, beszélgetés és engedélyezés alapján.

## Trăind normal cu dizabilitate!

luat cuvântul tîrnărul – În clasa a saptea am rămas repetent la fizică, dar la examenul din toamnă am reușit să iau nota cu care am promovat. Am urmat școala generală nr. 11, iar liceul l-am terminat la Gherorghe Șincai, trei ani de școală profesională iar apoi doi ani predare liceală. Am meseria de mecanic auto. Dar visul meu cel mare era să ajung bucătar. Însă pentru asta era necesar să intru la Liceul Economic după terminarea clasei a 8-a. Chiar dacă nu am reușit să fac asta, nu am renunțat la pasiunea mea. Nu gătesc pentru alții ci doar pentru familia mea.

## Colegi și amintiri:

Din cei treizeci de colegi am avut cinci prieteni, unii dintre ei fiind și colegi din grădiniță. Materialele mele preferate au fost matematica, geografia și sportul. Mi-a plăcut și germana dar am uitat-o deja. La ședințele cu părinții întodeacuna am însoțit-o pe mama mea și traduceam pentru ea în limbajul semnelor ceea ce se discutase. Însă esențialul era dacă am sau nu absențe nemotivate și ce note am în catalog, iar despre asta se putea convinge și fără prezența mea.

## Viața după școală:

La vîrstă de 18-19 ani ca membru al asociației am participat la diferite concursuri de literatură, istorie, dans și sport. Îmi place să fiu în mișcare, să călătoresc și am avut nenumeroase ocazii să fac asta. Apoi în 2011 la propunerea și cu ajutorul lui Takács Éva am terminat un curs de patru luni la Cluj, care m-a calificat să pot predă limbajul semnelor în Instituții speciale pentru învățătorii copiilor cu dizabilități. Anul următor a fost destul de greu pentru mine pentru că am suferit o operație la genunchi. În aceea vreme, am stat mai mult acasă, m-am odihnit. În 2013 Éva m-a spus să candidez pe postul propus în proiectul din 2011, post pentru care am fost inițiat cu doi ani înainte. Atunci când m-a întințiat despre această ocazie nu am luat-o în serios, dar după două zile am avut deja gata dosarul de candidatură. Din aprilie anul trecut am început să lucrez timp de șase luni cu pedagogii copiilor cu dizabilități. Pentru început în Tg. Mureș, dar apoi și pe alte meleaguri ale țării, în județele Suceava, Vaslui dar și în Sibiu. În România am fost 100 de persoane, care am prestat această muncă. Un număr de o sută de persoane au prestat această muncă în România. A fost interesant să predăm limba mea maternă reală pentru lumea care poate auzi. În iulie însă lucrurile s-au precipitat destul de mult, atunci când terminam predarea într-un oraș, porneam imediat în celălalt oraș, iar în cursul unei săptămâni abia dacă am stat acasă o zi. Mi-a creat dificultăți faptul că, atât limba vorbită cât și limbajul semnelor au variații regionale. Cu toate acestea, a fost o perioadă frumoasă și îmi lipsesc îndeosebi orele predate la Tg. Mureș.

Extras din articolul lui Nagy Székely Ildikó apărut în ziarul Népújság. Revizuit și actualizat de Csata Éva – după consultare, discuții și aprobat. Traducerea din limba maghiară: Györfi Júlia.





Fogyatékkal élők sportnapja

◆  
Zi de sport pentru persoanele cu  
dizabilități





Fogyatékkal élők ifjúsági  
találkozója (FAITH)

Întâlnirea persoanelor cu  
dizabilități (FAITH)



## Hangokat látok

Mielőtt egy belátást nyithatnák a siket világ felé, egy két fogalmat tisztázni szeretném. Több megnevezésüket ismerjük, azonban egyesek tévesek vagy akár sértők lehetnek, ami a közösségiük illeti. Ilyenek a süketnéma, vagy a süket. Miért is sértők? Ha elgondolkodunk azon, hogy mikor is használjuk ezeket a kifejezéseket, talán rájövünk. Ha megkérdeznétek kollegáimat arról, hogy melyik az a megnevezés, ami nem sértő manapság, az a siket személy, nem megszokott még hazánkban, de Magyarországon már elégélfogadotttá vált. Mi is ezt használjuk.

Képzeljük el, hogy egy idegen városba érkezünk, körül nézünk, és nem ismerünk semmit, hát ilyenkor segítséget kérünk: odafordulunk embertársainkhoz, hogy célba érjünk, ugye? Ez sokunkkal megtörténhet, de mi történik akkor, ha leszólítunk egy embert, ö el kezd jelelni, mi meg nem értjük, ö segítene, de mi bepánikolunk, és elfordulunk. Akiknek nem volt még kapcsolatuk siket emberrel, azok erős sokkot és hittelenséget érezhetnek. A fenti történettel szemléltetni szeretném, hogy a siketség nem egy olyan dolog, amit látunk az utcán, nem vesszük észre, csak ha elkezdenek jelelni. Ez a kommunikációs rendszer nem csak holmi jelek tárháza, hanem egy rendszerben működő nyelv, olyan szintű, mint a mi hangos nyelveink, és mi jelnyelvnek hívjuk - ez is egy olyan fogalom, amit így használunk. Az 1960-as években meginduló nyelvészeti kutatók pedig bizonyították, hogy a siket közösségekben használatos jelnyelvek, a hangzó nyelvectől függetlenül kialakult szabályok által működtetett, komplex fonológiai, morfológiai, szintaktikai rendszerrel, valamint diszkuruzzabályokkal bíró nyelvi rendszerek (Grosjean 1982), melyek a vokális-akusztikus csatornán át terjedő, hangzó nyelvectől eltérően manuális-vizuális nyelvek. Végeztek olyan kutatásokat is, ahol MRI segítségével felmérték, és bizonyították, hogy jeleléskor is, mint a mi nyelvünk használatakor, ugyanazok az agyi területek ingerlődnek.

Sokan ilyenkor megkérdik, hogy vajon univerzális-e ez a jelnyelv, a válasz pedig nem minden nyelvnek megvan a maga sajátossága. Érdekesként azt is megosztanám, hogy dialektusok is vannak. Vegyük a magyar jelnyelvet példaként, hétfüleként a különféle jelnyelvi dialektusa létezik a magyarnak, mint például az erdélyi is egy ilyen forma, vagy a váci vagy a szegedi. A siketségre vonatkozó számadatokat áttekintve fontos megjegyezni, hogy a sikereteknek minden össze 5-10%-a születik siket családban (Berent, 2004). Ez azt jelenti, hogy a sikeretek közösségeben kis mértékű generációs folytonosság tapasztalható, a közösséggel

## Văd sunete

Înainte de a intra în lumea celor care nu aud, aş dori să lămürim câteva definiții. Cunoaștem mai multe denumiri ale celor care au această problemă de comunicare, unele sunt incorecte sau chiar supărătoare la adresa lor. E suficient să ne întrebăm în ce condiții ne folosim de aceste cuvinte și ne vom da seama de natura lor supărătoare. Dacă aş îndrepta pe colegii mei despre definiția pe care o auzim mai des și este mai acceptabil la noi (sau în Ungaria ca exemplu) este: deficiență de auz sau în termeni medicali, hipoacusici.

Să ne închipuim că ajungem într-un oraș străin unde încercăm să ne orientăm, dar nu cunoaștem locația. E mai ușor să cerem ajutor, vom întreba pe cineva ca să ajungem la destinație. Este o situație cotidiană. Dar ce se întâmplă dacă ne adresăm unei persoane, iar aceasta se folosește de limbajul semnelor. Persoana vrea să ne ajute, noi nu înțelegem și ne panicăm și încercăm să scăpăm din situația neplăcută. Cei care încă nu au avut contact cu persoane care au această deficiență, rămân surprinși și nu știu să gestioneze informațiile (gesturi, semne, sunete). Cu exemplul de mai sus am încercat să demonstrezi, că lipsa de auz nu se vede, nu se observă până când persoana în cauză nu se folosește de limbajul semnelor. Acest sistem de comunicare este un limbaj asemănător ca nivel cu modul de comunicare prin sunete a limbii vorbite și o numim limbajul semnelor. Cercetările lingvistice începute în anii 1960 au demonstrat, că limbajul semnelor folosit în comunitatea celor cu deficiență de auz, s-a format independent de limbajul auditiv, cu reguli fonetice, morfologice, sintactice, precum și cu reguli proprii și complexe de discurs (Grosjean 1982) care spre deosebire de limbile care se extind prin canale vocal-acustice sunt limbii manual-vizuale. S-au efectuat cercetări cu ajutorul aparatelor IRM (imaginistică prin rezonanță magnetică) unde s-a studiat și demonstrat, că prin folosirea limbajului specific acestor persoane sunt activate aceleași zone ale creierului ca și în cazul vorbitului.

Mulți se întreabă în astfel de cazuri, oare este limbajul semnelor universal, răspunsul fiind nu, deoarece fiecare limbă are specificul ei. Aș menționa că fapt divers, că are și dialecte. Să luăm, ca exemplu limbajul semnelor maghiare, care șapte dialecte diferite ca de exemplu cel transilvan este unul dintre ele, sau cel din Vác, sau cel din Szeged. Parcurgând datele statistice referitoare la surditate, este important de menționat, că doar 5-10% din persoanele cu deficiență de auz se nasc în familii cu părinți surzi (Berent, 2004). Aceasta înseamnă, că în comunitatea surzilor continuitatea generațiilor se poate observa în măsură mică, comunitatea nu

nem belülről „termelődik újra”, hanem minden generáció siket tagjai többségében a hallók közül kerülnek ki, és sokáig halló környezetben nevelkednek, élnek.

A siketeket és jelnyelveket hosszú idő óta számos tévhít övezи, egy párat a fentiekben már említtettem, ezek közül a legelterjedtebbek a következők:

1. aki siket, az néma is;
2. a siketség együtt jár más – értelmi – fogyatékossággal is;
3. a nyelv azonos a beszéddel, illetőleg a nyelv egyetlen megjelenési formája a beszéd;
4. a jelnyelv azonos a pantomimmel;
5. a jelnyelv univerzális nyelv, azaz a siketek mindenütt a világban ugyanazt a jelnyelvet használják;
6. a jelnyelvek a különböző hangzó nyelvek (esetenként mesterségesen kitalált) jelekkel kísért formái, önálló nyelvtani szabályok nélkül, mintegy követve egy hangzó nyelv minden jellegzetességét (Bartha, Hattyár és Szabó 2006).

A fenti tévhitekkel szemben elmondható, hogy a siketség és a némaság nem egymást feltételező jelenségek. Továbbá: noha a siket és nagyothalló populációban a járulékos értelmi fogyatékosság nagyobb arányban fordul elő, mint a hallók között, az együttes előfordulás egyáltalán nem tekinthető általános jelenségnak.

Az a feltételezés nem helytálló, hogy a siket gyereknél az írás a beszéd megfelelő helyettesítője, hiszen nem mindenkinek van megfelelő irodalmi érzéke, és a jelnyelv írott formáját össze lehet téveszteni gondolatzavarral. Ezen kívül a siket gyerek körében magasabb minden abúzus megjelenése, melyet nehezebben tudnak kifejezni, ha nincs rá jelnyelvi kifejezésük, és a hatóságoknak is problémás a felderítése, ha senki nem ismeri a jelnyelvet.

A siket gyerekek nagyobb valószínűsséggel szenveddnek mentális problémáktól, melyek különböző faktorok együttes hatása miatt állhatnak fent. A családon belüli korai hatékony kommunikáció megakadályozhatja ezen problémák kialakulását. A siketekkel foglalkozó klinikusoknak tisztaban kell lenniük az adott gyerek kommunikációs képességével és a siketség fejlődésbeli lemaradásainak következményével. A helyi szolgáltatóknak lépéseket kell tenniük, hogy csökkentsék a siketek korlátait a kommunikáció és különféle szolgáltatások elérése területén.

A fejlődést úgy tudjuk elérni, ha minél kreatívabb és vizuálisabb módszereket alkalmazunk a siket személyek fejlesztésében. Volt esélyem linzi pszichológusokkal tapasztalatcserére, akik ezt hétköznapi szinten művelik. Teszteket alkalmaznak, terápiaznak. Ezt itt is lassan elkezdtük.

se reproduce din interior, ci membrii fiecarei generații de surzi, în majoritatea lor provin din rândul celor care aud și multă vreme sunt educați și trăiesc într-un mediu auditiv.

Prejudecătile care urmăresc aceste persoane și modul lor de comunicare prin limbajul semnelor sunt nereale, precum:

1. dacă o persoană nu aude probabil nici nu vorbește;
2. persoanele hipoacusici au și alte deficiențe, ca de exemplu deficiențe mintale;
3. limba este identică cu vorberea; deci singura formă de comunicare este limba vorbită;
4. limbajul semnelor este identic cu pantomima;
5. limbajul semnelor este universal deci este folosit de persoanele cu deficiențe de auz din toată lumea;
6. limbajul semnelor în diferite limbaje acustice (în unele cazuri format artificial) urmate de semne, fără reguli ortografice, urmând toate caracteristicile unui limbaj acustic. (Bartha, Hattyár és Szabó 2006).

Dimpotrivă, persoanele cu deficiențe de auz și de vorbire nu suferă neapărat și de o deficiență mentală, deci nu este un fenomen care se poate asocia acestor persoane.

Scrisul nu poate înlătui comunicarea prin cuvinte, este o presupunere greșită să credem că asta ar putea fi soluția pentru un copil. Nu toți avem un simț literar dezvoltat, limbajul semnelor în formă scrisă poate fi de neînțeles sau confundat cu o stare mintală sau o gândire confuză. Din păcate copiii cu deficiență de auz sunt mai expuși abuzurilor, greutățile exprimării cauzează o investigare mai grea a cazurilor de acest gen, dacă se suprapune și cu lipsa unui translator din partea autorităților.

Copiii cu deficiență de auz suferă cu o probabilitate mai mare de probleme mentale cauzate de factori diferenți. Comunicarea cât mai intensă la o vârstă fragedă în cadrul familiei reduc mult aceste probleme. Specialiștii care se ocupă cu copii cu deficiență de auz trebuie să cunoască capacitatea de comunicare, dezvoltarea fizică și evoluția mentală a copilului. Prestatorii de servicii trebuie să facă demersuri prin care să reducă ingădirile de comunicare cu care se confruntă persoanele cu deficiențe de auz.

Evoluția acestor persoane cu deficiențe de auz se poate facilita prin metode cât mai vizuale și creative. Am avut posibilitatea să lucrez cu specialiști în domeniul din Linz. Metoda lor de lucru este foarte uzuală, cotidiană. Fac teste și diferite terapii. Cu timpul am început să aplicăm și noi aceste servicii.

Záróképpen szeretnék figyelmükbe ajánlani egy könyvet, végülis jelen cikk címét is arról a könyvről kölcsönöztem: Oliver Sacks: Hangokat látok, amely csodálatos betekintést nyújt a siket világba.

**Németh-Jakab Imola, Klinikai pszichológus  
Romániai Síketelek Országos Szövetségének  
Maros Megyei Fiókjának munkatársa**



Ca gând de încheiere vă recomand o carte a cărei titlu l-am împrumutat: Oliver Sacks: Văd sunete, o incursiune minunată în această lume a persoanelor cu deficiențe de auz.

**Németh-Jakab Imola, Psiholog clinic  
Angajată la Asociația Națională a Persoanelor cu  
deficiențe de Auz sucursala Târgu Mureș  
Traducere: Kelemen Attila**

## *A pihenés beszorítása felgyorsult életmódonkba*

Az egészséges életmód szempontjából nélkülözhetetlen a megfelelő életvezetés, amely tartalmazza minden elemet összességét, amely az egészségre gyakorolt hatásukkal jótékonyan hatnak, vagy mellőzésük által különböző problémák felmerülésének adnak teret.

### *Pihenés és az egészség kapcsolatban állnak?*

Az egészséges életmód kialakításának egyik tartópillére a kiegyensúlyozottság, amelynek szerves része a pihenés. Az adekvát életmód alkalmazásának alapvető feltétele, hogy a pihenés és szabadidős tevékenységeknek is teret engedünk életünkben, hisz azok a regenerálódásunkat segítik elő.

### *Mit értünk pihenés alatt?*

A pihenés fogalma alatt olyan aktivitások és tevékenységek összességét érjük, amelyek végzése által kikapcsolódást érünk el, illetve az életünk monotonitásából való kiszakadást eredményező tevékenységeket, amelyek következménye egy megújult és derűs állapot előidézése. A pihenés, tehát lehet egy olyan tevékenység, amely a munkánkkal ellentétes cselekvések sorát foglalja magába. Különböző nyugtató és stresszmentes állapotokat előidéző foglalkozások tesztelik meg a pihenést, amelyek az emberek számára relativ foglalkozásokat és szórakozásokat végzését jelenthetik.

### *Beszélhetünk tévhitről, ha a pihenés meghatározása a cél?*

Ha elmélkedni kezdtünk laikusként a pihenésről, az első dolog, amely eszmefuttatásunk következetetese, hogy pihenek, tehát nem teszek semmit, azaz a pihenés egyenlő a semmittevésessel. Ez a megfogalmazás abszolút nem állja meg a helyet, a fentiekben tisztáztuk már, hogy miért hibás ez a felfogás, és miért nevezhető tévhitnek.

## *Importanța odihnei în stilul de viață accelerat în care trăim*

Din punctul de vedere al modului de viață sănătos, un stil de viață adecvat este indispensabil. Aceasta ar trebui să conțină toate elementele care au un efect binefăcător asupra sănătății, sau prin neglijarea acestora pot să dea curs apariției diferitelor probleme.

### *Odihna și sănătatea, ce au oare în comun?*

Unul dintre pilonii de bază în formarea unui mod de viață sănătos este echilibrul, care conține ca parte integrantă odihna. Condiția de bază a aplicării unui mod de viață adecvat este să lăsăm loc în viață noastră odihnei și activităților de timp liber căci acestea ajută la regenerarea noastră.

### *Ce înțelegem prin odihnă?*

Prin noțiunea de „odihnă” înțelegem totalitatea acelor preocupări și activități, prin care obținem relaxarea, adică activități care au ca rezultat ruperea din monotonia vietii noastre, care au ca și consecință producerea unei stări de înnoire și seninătate. Deci odihna poate fi o activitate, care să conțină un sir de preocupări opuse profesiei noastre. Odihna este întruchipată prin activități care provoacă stări liniștităore, scutite de stres, ceea ce înseamnă pentru oameni efectuarea unor activități și preocupări relative de relaxare.

### *Putem să vorbim despre concepții greșite în definirea noțiunii de odihnă?*

Dacă începem să reflectăm în mod laic despre odihnă, primul lucru care reiese ca și concluzie este, că mă odihnesc, deci nu fac nimic, adică odihna este egală cu trăndăvia. Această definiție este absolut nepotrivită. În cele de mai sus am clarificat de ce este greșită această parere și de ce se poate defini ca o concepție greșită.

## A pihenésnek vannak formái?

A pihenés két formáját különíthetjük el a passzív és az aktív pihenést.

### *Passzív pihenés:*

A passzív pihenés alatt az alvást értjük leggyakrabban, de ide tartoznak még ennek más formái is, mint a zenehallgatás, olvasás és nem utolsó sorban a kikapcsolódást, felüdülést elősegítő beszélgetések.

### *Aktív pihenés:*

Ha az aktív pihenésre egy meghatározást keresnénk, akkor annak tartalmaznia kellene a testedzés és a szórakozás kombinációját. Olyan tevékenységek végzése, amellyel jó kondícióban tarjuk testünket, de fontos szempont, hogyha fizikai munkát végezzük, akkor a munkánk által megkövetelt testrészünk nyugalmát idézzük elő, és azokra összpontosítunk, amelyeket munkánkban nem veszünk igénybe, valamint a szórakoztató tevékenységeink végzése közben megmozgatásuk jó érzéssel, tüdő hatással vidámítanak bennünket.

### *Miért hagyjuk ki leggyakrabban életünkbeli az éltető pihenést, és az milyen következményeket von maga után?*

Leggyakrabban a nem megfelelően kialakított életvezetési stratégia miatt marad ki életünkbeli a pihenés. Azáltal, hogy a pihenés idejét redukáljuk életünkben, nem is vagyunk tudatában annak, hogy milyen mély és borszalmas problémákat generálunk életünk számára. A nem megfelelő mennyiségű és minőségű pihenés a munkavégzésünk közben jelentkezik fog, fokozatabbá téve benne a nehézségekre reagáló stressztűrő képességünk negatív megnyilvánulásait, idegességet és türelmetlenséget idézve elő, nem is beszélve a teljesítőképességünk hanyatlásáról. Az inadekvát pihenés a társas kapcsolatainkra is kihatással van, következetében csökken a tolerancia embertársaink iránt, valamint közömbös megnyilvánulásoknak ad teret.

Tudatában kell lenned, hogy az egészséges életmódot tulajdonképpen a kiegyensúlyozott életmód, nem hagyható el belőle a pihenés, mert így felborul a teljes rendszer. Mentálisan, lelkileg kifáradsz, amelynek testi tünetei is megnyilvánulhatnak életedben, fáradékony-ságot, csökkent fizikai erőnlétet tapasztalhatsz, vagy éppen mentális szinten csökkent teljesítőképesség jelentkezhet, illetve a depresszió különböző ármájai, hisz tudod, hogy az egészség egy szoros láncszemet képez, a test és a lélek szoros összefonódásából.

**KÍVÁNOM, KEDVES BARÁTOM, HOGY A MEGFELELŐ PIHENÉSNEK ENGEDJ TERET ÉLETEDBEN, ÉS ÉLVEZD MINDEN EGYES PILLANATÁT, AMELY FELTÖLT ERŐVEL.**

Gál Győző Harold, Közegészségügyi szakember



## Odihna are forme?

Putem să definim două forme ale odihnei una activă și una pasivă.

### *Odihna pasivă:*

Prin odihna pasivă de cele mai multe ori se înțelege somnul, dar există și alte forme ca ascultarea muzicii, cititul și nu în ultimul rând conversațiile odihnitoare și relaxante.

### *Odihna activă:*

Dacă am căuta o definiția a odihnei active, aceasta ar trebui să conțină o combinație între efortul fizic și distrație. Efectuarea unor activități, prin care putem să menținem corpul într-o condiție bună. Este foarte important în cazul în care executăm muncă fizică, atunci trebuie să inducem o stare de relaxare pentru părțile organismului supuse efortului și să ne concentrăm asupra acelor părți ale corpului care în cadrul muncii nu sunt supuse efortului fizic. Totodată, în cadrul activităților de relaxare efortul depus trebuie să aibă un efect benefic și să ne aducă bună dispoziție.

### *De ce omitem cel mai des din viața noastră odihna dătătoare de viață și ce consecințe atrage după sine?*

Cel mai des din cauza formării unei strategii de viață necorespunzătoare odihna este omisă din viața noastră. Prin reducerea timpului de odihnă, nu suntem conștienți ce consecințe adânci și dezastrose generăm pentru viața noastră. Odihna necorespunzătoare, se răsfrânge asupra muncii noastre calitativ și cantitativ, intensificând manifestările negative privind reacția la greutăți, capacitatea de filtrare a stresului, provocând nervozitate și nerăbdare, ne mai vorbind de scădere performanței noastre. Odihna inadevată are repercusiuni și asupra relațiilor noastre interumane, scade toleranța față de semenii noștri, intervin manifestări de indiferență.

Trebuie să fii conștient că modul de viață sănătos este de fapt un mod de viață echilibrat. Nu se poate neglija importanța modului de viață echilibrat, fiindcă se dă peste cap tot sistemul. Obosești pe plan mental, psihic ceea ce poate avea manifestări de simptome asupra corpului, poti observa oboseală, performanță scăzută sau poate apărea chiar o scădere a capacitatilor mentale, diferențele nuanțe ale depresiei, căci știi și tu că sănătatea formează o strânsă legătură în relația dintre trup și suflet.

**ÎȚI DORESC, DRAG PRIETEN SĂ INTRE ÎN VIAȚA TA ODIHNA ADEVATĂ ȘI SĂ TE BUCURI DE FIECARE ASTFEL DE MOMENT, CARE TE ÎNCARCĂ CU PUTERE.**

Gál Győző Harold, specialist Sănătate publică  
Traducere: Márton-Zólyomi Attila Csaba

## Tájékoztató

Ezután szeretnénk tájékoztatni az érdekelteket, hogy a fogyatékkal élő személyek jogállását szabályozó törvényekben néhány fontos módosítást eszközöltek: A 762/2007-es rendelet, amely a fogyatékossági fokozat megállapításának orvosi és pszicho-szociális feltételeit határozza meg, olyan értelemben módosult, hogy azon személyek, akiknél féloldali bénulást állapítottak meg, besorolást nyernek egy fogyatékossági fokozati csoportba. Tehát, az új rendelet előírja, a fogyatékossági fokozat megállapítását azon személyek számára, aik agyvérzés következtében féloldali bénulást szenvedtek, és részleges vagy állandó segítségre szorulnak a napi tevékenységek végzésében (tisztálkodás, ellátás, a gyógyszerek bevételle, stb.), a fennálló helyzetet szociális ankéttal kell igazolni.

A fogyatékossági bizonyítvány megszerzéséhez szükséges iratok:

- *Kapcsos irattartó*
- *Személyazonossági igazolvány* (eredeti és másolat)
- Alkalmazottak számára eredeti fizetési igazolás vagy nyugdíjasok számára nyugdíjazási végzési másolat (öregségi vagy rokkantsági nyugdíj a felülvizsgálati dátum feltüntetésével) ill. *nyugdíj szelvény*

A bizottsági felméréshez szükséges orvosi bizonylatok:

- *Orvosi levél*, amelyet a családorvos ír, és feltünteti az először kérelmező személy nyilvántartásban szereplő betegségeit
- Eredeti *szakorvosi véleményezés*, amelyben fel kell tüntetni a diagnózist, a betegség stádiumát és a jelenlegi állapotot esetenként a betegség kezdetének dátumával
- *Más orvosi bizonylatok* (kórházi kibocsájtók, analizisek, rendelői nyilvántartó másolatok stb.)
- a bizottsági szakértők kérésére.

Egy másik módosítást a 67/2014-es számú törvényel vezettek be, amely által módosul és kiegészül a 448/2006-os törvény 59-ik cikkelye. Ezen módosítások értelmében, azon fogyatékkal élő személyek, akiknek a betegsége olyan funkcionális vagy strukturális-anatómiai elváltozásokat idézett elő, amelyek vissza fordíthatatlannak, akik nem tudnak résztvenni állapot javító programon, és a bizottság számukra a fogyatékossági bizonylat érvényességi idejét véglegesként határozza meg, mentesülnek az állapot felmérő bizottság időszakos ellenőrzése alól.

Az új szabály alól két kivétel van:

- Azon személyek, akiknek az orvosi és pszicho-szociális helyezete rosszabbodott
- Azon személyek, akiknél felmerül a fogyatékossági fokozat megállapítására vonatkozó törvényes előírások megszegése.

## Informare

Prin această cale vrem să-i informăm pe cei interesați, că în legislația care reglementează statutul persoanelor cu dizabilități au fost aplicate câteva schimbări importante: Prevederile ordinului 762/2007 pentru aprobarea criteriilor medico-psihosociale pe baza căror se stabilește încadrarea în grad de handicap, s-au modificat în sensul că persoanele diagnosticate cu hemipareză/hemiplegie, vor fi încadrare într-un grad de handicap. Deci, noul ordin prevede încadrarea persoanelor care în urma unui accident vascular cerebral suferă de hemiplegie/hemipareză într-un grad de handicap, și necesită sprinț parțial sau permanent din partea altiei persoane pentru desfășurarea activităților zilnice (de îngrijire personală, de aprovizionare, de administrare a medicamentelor, etc.), dovedită prin ancheta socială anexată la dosar.

Actele necesare pentru obținerea certificatului de încadrare într-un grad de handicap sunt:

- *Dosar cu sind*
- *Act de identitate* - original și copie xerox;
- *Adeverință de salariat* - pentru salariați - în original; sau *decizie de pensionare* (pensie limită de vîrstă sau pensie de invaliditate cu specificarea datei de revizuire), respectiv talon de pensie - pentru pensionari - în copie xerox

Documente medicale necesare evaluării complexe realizate:

- *Scrisoare medicală* - tip, completată de medicul de familie cu bolile aflate în evidență, pentru persoanele care depun dosarul pentru prima dată - în original
- *Scrisoare, referat sau certificat medical* de la medicul specialist cu specificarea diagnosticului, a stadiului bolii și a stării prezente și - după caz - data debutului bolii - în original;
- *Alte acte medicale* (bilete de ieșire din spital, analize medicale, copii fișe dispensarizare, etc.) - la solicitarea specialiștilor serviciului evaluare complexă.

O altă schimbare s-a introdus prin legea nr. 67/2014 prin care se modifică și se completează art 59 din legea 448/2006. Potrivit acestor modificări persoanele cu handicap ale căror afecțiune a generat deficiențe funcționale sau structural-anatomicice într-un stadiu ireversibil, care nu pot urma programe de recuperare și pentru care comisia de evaluare a stabilit un termen permanent de valabilitate a certificatului de încadrare în grad și tip de handicap sunt scutite de prezență periodică în fața comisiilor de reevaluare.

Există două excepții de la această nouă regulă:

- persoanele ale căror condiție medico-psihosocială s-a agravat
- persoanele la care există suspiciuni privind încălcarea prevederilor legale referitoare la încadrarea în grad și tip de handicap



## Együtt a HIFA-Parkért

**Kedves Barátaim,**

2013 telén azzal a felkéréssel fordult néhány személy hozzám, hogy vállaljam el a HIFA-Park menedzsmentjét a sikeres kivitelezés érdekében. Tudtam a projektről, de nem ismertem részleteket a megvalósítási tervről és a megtett lépésekéről. Néhány héten belül sikerült átlátnom a projektet, annak erősségeit és hiányosságait. Így 2014 januárjától hivatalosan én lettem a HIFA-Park projektmenedzsere.

Az év első negyedévében véglegesítettük az előtanulmányt, valamint kikértük a projekt megvalósításához szükséges engedélyeket, amelyek az építkezési engedélyt szabályozzák. Az előtanulmány elkészítésével meghatároztuk a gazdasági mutatókat, amelyek alapján működni fog a HIFA Park és a befektetés részletes költségvetését. Ugyancsak sikerként számolható el, hogy a Maros Megyei Tanács 2014-2020-as regionális fejlesztési tervében kiemelt fontosságú projektként megjelent ez évben a HIFA Park megvalósítása. Ezen lépések megtétele szükséges volt a sikeres pályázat megírásához, amit a kiírás határidejének függvényében az idén megpályázunk.

2014 július-szeptember időszakában elkezdjük a nagy építkezést előkészítő munkálatokat, felépítjük a kapusszobát, valamint előkészítjük a megfelelő infrastruktúrát a nagy beruházásnak. A projekt kivitelezése két részből fog állni, elsőnek előkészül a szociális otthon, ami 75 sérültnek biztosít állandó lakhatást, utólag a Respiro Center, ami ideiglenes szállást nyújt 69 szobában kb. 130 sérültnek. A projekt teljes kivitelezési ideje 36 hónap és költségvetése 5,208,400.00 Euro ÁFA nélkül.

Párhuzamosan az adminisztratív és üzleti terv kidolgozásához szükséges szervezettel felvettük a kapcsolatot partnerség céljából, valamint az önrészhez kértünk támogatást több külföldi befektetési alaptól. E téren is sikereket számolhatunk el.

Meggyőződésem, hogy sikeresen zárjuk a projektet, és hamarosan nagyobb sikerekről számolhatunk be, addig is erőt, kitartást és szeretettel áradó életet kívánok mindenkinek.

Baráti üdvözlettel,

Besenyei Sarolta

## Împreună pentru Parcul HIFA

**Dragi Prieteni,**

La finele anului 2013 am primit solicitarea de a accepta managementul proiectului Parc HIFA. Am știut despre existența proiectului, însă nu am fost la curent cu planul de implementare și pașii care au fost parcursi până în acel moment. În câteva săptămâni am reușit să parcurg proiectul, să-i înțeleg deficiențele și punctele forte. Începând cu ianuarie 2014 am devenit oficial managerul de proiect al Parcului HIFA.

În primul trimestru al anului am finalizat studiul de fezabilitate, și am solicitat toate avizele și autorizațiile necesare pentru autorizația de construire. Prin finalizarea studiului de fezabilitate am stabilit indicatorii economici pe baza cărorva funcționa Parcul HIFA și bugetul detaliat de investiții. Un alt succes este includerea Parcului HIFA ca proiect de importanță maximă în planul de dezvoltare regională pentru perioada 2014-2020 al Consiliului Județean Mureș. Acești pași erau necesari pentru a fi parcursi pentru întocmirea unui proiect pentru finanțare, ceea ce se va realiza în decursul acestui an în concordanță cu termenele de depunere ce vor fi stabilite în apelul de proiect.

În decursul lunilor iulie-septembrie 2014 vom începe lucrările pregătitoare pentru construcția parcului HIFA, vom construi camera pentru portar, și vom pregăti infrastructura necesară pentru investiție. Proiectul se va realiza în două etape, prima va fi clădirea cu destinație socială care va oferi locuință permanentă pentru 75 de persoane cu dizabilități, iar ulterior se va realiza Centrul Respiro care prin cele 69 de camere va oferi cazare temporară pentru aprox. 130 de persoane în sistem hotelier. Termenul de realizare a proiectului este de 36 de luni cu o valoare totală de 5,208,400.00 Euro fără TVA.

În paralel cu pașii administrativi parcursi și de finalizare a planului de afaceri, am contactat mai multe organizații internaționale pentru parteneriat, precum am solicitat și susținerea unor fonduri de investiții străine pentru asigurarea aportului propriu necesar investiției. Și pe acest plan am dobândit succese.

Sunt convinsă, că putem încheia proiectul cu succes și în curând putem raporta succese mai mari, până atunci vă doresc putere, sănătate și o viață plină de dragoste.

Cu prietenie,

Besenyei Sarolta





NYÚJTSD FELÉNK A KEZED, ÉS TÁMOGASD A  
HIFA-PARKOT. VELED SIKERÜLNÍ FOG!

ÎNTINDE-NE MÂNA TA ȘI SPRIJINĂ PARCUL  
HIFA. CU TINE VOM REUȘI!

WWW.HIFA.RO / 0744959990



## ***HELPING HANDS (Segítő kezek)***

Kérjük, támogassa tervünket 10 RON-al a HELPING HANDS (Segítő kezek) PROGRAM keretében.

A HELPING HANDS program keretében bárki állandó támogató lehet meghatározatlan ideig, azzal, hogy havonta 10 RON-t adományoz a HIFA-Parknak.

Hogyan lehet valaki állandó támogató?

1. Küldjön egy emailt az [office@hifa.ro](mailto:office@hifa.ro) címen, vagy telefonáljon a 0744959990 számon, vagy látogasson el irodánkba (hétköznapokon 10-12 és 15-17, Marosvásárhely, George Enescu utca 2. szám) ezzel a szándékkal.
2. Aláír egy megegyezési szerződést, amit bármikor megszüntethet, abban az esetben, ha már nem akar állandó támogató lenni.
3. Az adományokat akár egy összegben vagy havonta át lehet adni, a szerződéskötéskor történt megegyezés alapján.

Köszönjük, és Isten áldása legyen minden embertársunkon!

## ***HELPING HANDS (Mâinile care ajută)***

Vă rugăm, susțineți proiectul nostru cu 10 RON prin programul HELPING HANDS (Mâinile care ajută).

Prin programul HELPING HANDS puteți fi donator permanent pe o perioadă nedeterminată donând 10 RON lunar pentru Parcul HIFA. Procedura de a fi donator permanent!

1. Trimiteti un email la [office@hifa.ro](mailto:office@hifa.ro) sau sunați la numărul 0744959990 sau vizitați-ne la biroul nostru (în zile lucrătoare între orele 10-12 și 15-17 la adresa din Tg. Mureș, str. George Enescu nr. 2) cu intenția de a fi donator permanent.
2. Veți semna un contract de angajament pe care îl veți putea încheta oricând dacă nu mai doriti să fiți donator permanent.
3. Donațiile pot fi oferite integral, într-o singură sumă sau lunar pe baza înțelegerei comune, la semnarea contractului

Vă mulțumim! Dumnezeu să binecuvânteze fiecare suflet!