



HIFA-RO

INFO

2023./XXI./I./77.

A HIFA-România Segítség
Mindenkinek Egyesület
negyedévi ingyenes lapja

Revista trimestrială gratuită
a Asociației HIFA-România
Ajutor pentru Toți



Building Bridges
Építsünk hidakat - Nappali központ
Să construim poduri - Centru de zi



Get up and walk
Kellj fel, és járj - Otthoni
beteggondozás
Ridică-te și umblă - Îngrijire la
domiciliu



Open heart
Nyitott szívek - Közösségi támogatás
és érzékenyítés
Inimi deschise - Servicii și suport în
comunitate



Help for everybody
Segítség mindenkinél - Közösségi
támogató szolgáltatás
Ajutor pentru toți - Servicii de
asistență comunitară

Támogatóink

- jogi személyek -

BETHLEN GÁBOR ALAP, FUNDAȚIA COMMUNITAS, ORTOPROFIL, CONSILIUL JUDEȚEAN MUREȘ, MUNICIPIUL TG. MUREȘ, MASTER DRUCK, FOMCO SRL, ADIMAG SRL, SC ALLCOLORS SRL, ZIMEX SRL, FERMA OPREA-AVI COM, NETSOFT SRL, FOTO SMILEY, THEREZIA, TORDAI IMPEX SRL, SALASTAR, SC LION VICTORIA SRL, SC KERNEL VENTURES SRL, PATHFINDER SRL, LATERAL, AN FEED, PSS, REEA



MUNICIPIUL
TÂRGU-MUREȘ



salastar

ADIMAG

MasterDruck
DESIGN & PRINT



ZIMEX

LATERAL



**FOTO
SMILEY.ro**



KERNEL VENTURES

NetSoft

Köszönjük mindenki más támogatását!

Segíts, hogy segíthessünk!

Mulțumim pentru sprinținul altora!

Ajută ca să putem ajuta!

Köszönjük, hogy
adójá 3,5%-val támogatja
munkánkat. Számítunk Önre
a jövőben is!

3,5%

Asociația HIFA-România

Cod de identificare fiscală: 13226582

Cod IBAN: RO30RNCCB0188034979810001

Vă mulțumim că ne
sprinținiți cu 3,5% din impozit.
Contăm și în viitor pe
Dumneavoastră!

HIFA-RO INFO

Főszerkesztő

Simon Judit-Gyöngyi

Redactor șef

Főszerkesztő-helyettes

Csata Éva

Redactor-șef adjunct

Tördelő szerkesztő

Nagy Emese-Lilla

Tehnoredactare

Korrektúra

Liliana Moldovan, Réti Ilona

Corectură

Kiadói igazgató

Csata Éva

Dicerctor Editora HIFA-RO

Levelezési cím

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

Adresă de corespondență

Iroda helyszín

Tg. Mureș Pta Trandafirilor 61

Locație birou

Irodai időpont minden hétköznap

10-17

Orarul biroului

Egyéb elérhetőségek

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

Alte contacte

Bankszámlaszám

RO30RNCCB0188034979810001/RON
RO03RNCCB0188034979810002/EUR
RO13RNCCB0188034979810016/USD

Cont bancar

A nyomtatásért felelős

Master Druck Tel: 0265-262359

Responsabil pentru imprimare

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

Bevezető gondolatok

„Minden válsághelyzet magában hordozza az újjászületés esélyét.” (Nena O’Neill)

A pandémia időszakát követően nagyon nehéz volt úgy az egyén, mint a közösségek, közösségek újjászületése. Újra kellett definálnunk önmagunkat, fontossági sorrendre volt szükségünk annak érdekében, hogy úgy és olyan módon szervezzük meg programjainkat, amelyekkel igazi lelki vigaszt, kikapcsolódást és gyógyírt tudunk nyújtani mindeneknak, akik igénylik ezt.

Nem volt könnyű biztonságossá tenni azokat a rendezvényeket, amelyekkel több embert szólítottunk meg. Hiszen jogosultjaink zömének az immunrendszer gyenge, így méltán félnek a megbetegedéstől, fertőzésekktől. De joggal mondhatjuk, hogy sikerült megtalálni a legoptimálisabb megoldásokat minden helyzetben, ami segített a válságot igazi újjászületéssé átformálni.

Hála van a szíveinkben azért, amivé ennek a tapasztalati tanulásnak köszönhetően lettünk. És bízunk benne, hogy idővel eljutunk majd arra a szintre is, hogy hálát tudunk adni jóért és rosszért egyaránt. Mindazokért, akiket és amiket elveszítettünk, és akik/amik még elkísérnek bennünket egy darabon.

„Valójában semmit sem birtokolsz, csak őrzöl egy darabig. S ha képtelen vagy tovább adni azokat, akkor azok birtokolnak téged. Bármi legyen is a kincsed, úgy tartsd a markodban, mintha vizet tartanál. Mert ha megszorítod eltűnik. Ha kisajátítod, tönkretesz. Tartsd szabadon, és örökre a tiéd marad.” (Buddha)

Gânduri introductory

“Fiecare situație de criză poartă în sine șansa renașterii.” (Nena O’Neill)

După perioada pandemiei a fost foarte grea renașterea, atât pentru individ, cât și pentru comunitate. A trebuit să ne redefinim, aveam nevoie de o listă de priorități, pentru a ne organiza programele astfel încât să putem oferi o reală mângâiere sufletească, relaxare celor care ne solicită acest lucru.

Nu a fost ușor să asigurăm condiții de siguranță la evenimentele prin care ne-am adresat mai multor oameni. Deoarece majoritatea beneficiarilor nostri au un sistem imunitar slab, le este frică de îmbolnăviri, infectări. Dar pe bună dreptate putem spune, că am reușit să găsim în fiecare situație soluțiile optime, ceea ce ne-a ajutat, să transformăm criza în renaștere.

Există recunoștință în inimile noastre, pentru ceea ce am devenit datorită acestei experiențe. Să sperăm că, cu timpul vom ajunge la nivelul la care vom putea fi recunoscători, atât pentru bine, cât și pentru rău. Pentru toți cei pe care i-am pierdut și cei care ne vor însobi încă o vreme.

“De fapt nu stăpânești nimic, numai păstrezi vremelnic. Și dacă ești incapabil să dai mai departe, te vor stăpâni pe tine. Orice ar fi, comoara să o ții în palma și cum ar fi apă. Fiindcă dacă o strângi dispare. Dacă o stăpânești, o distrugi. Păstrează-o liberă și va rămâne a ta pentru totdeauna.” (Buddha)



Visszatekintő

2022

Egyesületünk a HIFA-ROMÁNIA 2000-től tevékenykedik a szociális szférában, nevéhez méltóan igyekszik segíteni mindenkinet, akinek bárminemű segítségre, támogatásra, tanácsadásra, összefogásra vagy érdekvédelemre van szüksége.

Mindez azonban nem jöhett volna létre a tevékenységeinket és fenntartásunkat támogató hivatalos szervek és civilek nélkül, akiknek belénk vetett bizalma és összefogása nélkülözhettek volt számunkra az idei évben is.

Kiknek köszönjük:

- ✓ Marosvásárhelyi Polgármesteri Hivatal, Szociális Osztály,
- ✓ Maros Megyei Tanács,
- ✓ Bethlen Gábor ZRT,
- ✓ Communitas Alapítvány,
- ✓ cégek,
- ✓ civil személyek,
- ✓ partnerek,
- ✓ önkéntesek

Retrospectiva

2022

Asociația noastră HIFA-ROMÂNIA, activează din anul 2000 în sfera socială, fidelă numelui, încercând să ajute pe toți care au nevoie de suport, ajutor, sfat, sprijin de orice fel.

Toate acestea însă nu s-ar fi putut realiza fără sprijinul instituțiilor publice, companiilor și persoanelor fizice, care sunt susținătorii noștri, și a căror încredere și contribuire era indispensabilă și în acest an.

Cui mulțumim:

- ✓ Primăria Târgu Mureș, Direcția de Asistență Socială (DAS)
- ✓ Consiliul Județean Mureș,
- ✓ Bethlen Gábor ZRT,
- ✓ Fundația Communitas,
- ✓ companii,
- ✓ persoane fizice,
- ✓ parteneri,
- ✓ voluntari

Megvalósításaink rövid összefoglalója

Újdonságok:

- ✓ fogyatékkal élőknek nyújtottunk segítséget pályázatírásban, pályázati csomag összeállításában és leadásában
- ✓ 5 kisfilmet készítettünk fogyatékkal élőkkel/élőkről, akik sikereikről mesélnek, amelyekhez igen csak rázós út vezetett

Realizările noastre din acest an

Noutăți:

- ✓ Am oferit suport în scriere de proiecte și în realizarea dosarului de sarcină și predarea acestuia.
- ✓ Am realizat 5 scurt-metraje cu și despre persoane cu dizabilități, care vorbesc despre succesele lor, care le-au obținut la capătul unui drum foarte dificil.

- ✓ ISMERJ MEG EGY FOGYATÉKKAL ÉLŐT portrésorozat a TVR 1-gyel való közreműködésben
- ✓ SM (Sclerozis Multiplex) munkacsoporthoz elindítása
- ✓ Országos Civil szervezetek vezetői munkacsoporthoz
- ✓ Interaktív Szigetek munkacsoporthoz
- ✓ Kísért Imádság Hete fogyatékkal élőknek
- ✓ Önegyütterzést fejlesztő csoportmunka gondozóknak
- ✓ Lelkigyakorlat szervezése és levezetése a Hargita megyei Nemlátók számára
- ✓ Őszi és Téli Mulatság

Állandó és Különleges Programok

- ✓ Nappali foglalkoztató - irodalmi kör, zene kör, Bibliaismereti kör, kézműves foglalkozás, tematikus csoportfoglalkozások, sporttevékenységek, Fraternitás Lelki Napok és találkozók, tematikus ünnepi vagy ünnepre hangoló rendezvények
- ✓ Irodalmi Összhang fesztivál
- ✓ Rejtett Gyöngyszemek kiállítás és Online Alkotói Tábor fogyatékkal élőknek
- ✓ BB DANCE tánccsoporthoz: állandó próbák, fellépések, flash mobok, évente megszervezett intenzív tánctábor
- ✓ Fraternitás Tábor fogyatékkal élőknek és gondozóknak
- ✓ Civil Szervezetek Vásárán való részvétel
- ✓ Otthoni beteggondozás biztosítása
- ✓ Állandó akadálymentes szállítás biztosítása
- ✓ Tanácsadás - személyes, egyéni és csoportos, telefonos és online - pszichológiai, jogi illetve adminisztratív téren

- ✓ Serial de portrete „Cunoaște o persoană cu dizabilitate” în colaborare cu TVR1.
- ✓ Pornirea unui grup de inițiativă SM (Sclerozis Multiplex)
- ✓ Echipă de lucru a conducerilor de ONG la nivel național
- ✓ echipe de lucru Insule interactive
- ✓ Săptămâna rugăciunii asistate pentru persoane cu dizabilități
- ✓ Echipă de lucru pentru dezvoltarea auto-empatiei la îngrijitori.
- ✓ Organizarea și desfășurarea unei zile de reculegere pentru Organizația nevăzătorilor din județul Hargita
- ✓ Serbare de toamnă și iarnă

Programe permanente și speciale:

- ✓ Cercuri tematice – cerc literar, cerc de cunoaștere a Bibliei, lucru manual, activități de grup tematice, activități sportive, zile de reculegere Fraternitas, zile dedicate sărbătorilor sau pregătirii pentru sărbători.
- ✓ Concursul de creație Armonii Literare
- ✓ Expozițiile Perle Ascunse și Tabăra de creație online pentru persoane cu dizabilități.
- ✓ Grupul de dans BB DANCE: repetiții permanente, spectacole, Flash Mob, tabere de dans intensiv organizate anual
- ✓ Tabăra Fraternitas pentru persoane cu dizabilități și îngrijitori
- ✓ Participare la târgul ONG
- ✓ Asigurarea îngrijirii la domiciliu
- ✓ Asigurarea de transport accesibilizat în regim permanent
- ✓ Consiliere – individuală, de grup, telefonic, online, psihologic, juridic și administrativ.

- ✓ Tanuljunk Másként - Milyen fogyatékkal élni - Interaktív Szigetek programunk keretén belül: Maros megyei és marosvásárhelyi tanintézmények meglátogatása, a program vezetése, munkacsoport létrehozása és működtetése, vezetőkkel való találkozók megszervezése és vezetése
- ✓ Könyvkiadás, illetve a negyedévenként megjelenő folyóirat kiadása
- ✓ Könyvbemutatók szervezése

Amiért hálásak vagyunk, noha a döntés nagyon nehezen született meg:

Májusi költözés a DEUS PROVIDEBIT Tanulmányi Házba, ahol irodát, tanácsadó termet, foglalkoztató termet és rendezvénytermet használhatunk programjaink megszervezésére

Akikért hálásak vagyunk

- (😊) Új alkalmazottak, akik szakképzettséggel és tapasztalattukkal segítik munkánkat
- (😊) Gyermekáldás elő néz a BB DANCE egyik táncosa valamint fiatal alkalmazottunk

Akiket siratunk

- ∞ Faluvégi Dénes, a BB DANCE tánccsoport oszlopos tagja, igaz barátunk és sorstársunk, kórházi kezelésre szorult (végül, 2023. január 12-én elhunyt)
- ∞ Elhunyt jogosultak és gondozók, akiket ebben az évben veszítettünk el

Isten fizesse minden akadozónak azt, amivel hozzájárult terveink, vágyaink és álmaink

- ✓ Să învățăm altfel – Cum este să trăiești cu o dizabilitate – în cadrul programului Insule Interactive: Vizitarea instituțiilor de învățământ din județul Mureș și din Târgu Mureș, desfășurarea activității, crearea echipelor de lucru și gestionarea activităților, organizarea și desfășurarea întâlnirilor cu conducătorii instituțiilor.
- ✓ Editură de carte, revistă trimestrială.
- ✓ Organizarea de prezentări de cărți

Pentru ceea ce suntem recunoscători, deși decizia s-a luat extrem de greu:

Mutarea sediului în casa DEUS PROVIDEBIT, unde avem acces la birou, cabinet de consiliere și sală de evenimente.

Pentru cine suntem recunoscători

- (😊) Angajați noi, care ajută activitatea noastră cu expertiza și pregătirea lor
- (😊) Un membru a grupei de dans BB DANCE și o angajată este însărcinată.

Pe cine jelim

- ∞ Un membru a grupului de dans BB DANCE, un prieten drag este internat în spital (prietenul nostru s-a stins din viață în data de 12 ianuarie 2023)
- ∞ Beneficiarii și îngrijitorii trecuți în neființă în acest an.

Dumnezeu să-l răsplătească pe fiecare donator pentru contribuția sa la realizarea

megvalósításához. Az Isten kegyelmére hagyatkozunk, és készen állunk a következő év kihívásaira és áldásaira, hogy továbbra is mindenkin segíthessünk, aki hozzánk fordul.

planurilor și viselor noastre. Suntem pregătiți pentru binecuvântările și provocările anului care urmează, ca să-i putem ajuta pe toți care ni se adresează.



Új kollégák és program-kínálataik

Nagy Emese Lilla kollegánk klinikai pszichológusként erősítí csapatunkat. Isten kegyelméből az év harmadik trimeszterében csatlakozott hozzánk, és lelkes és csodálatos ötletei igazán színessé teszik az egyesületünk által kínált programokat.

Egyéni és csoportos tanácsadás mellett a következő programok szerepelnek a kínálatában, melyekkel bárki elhet, aki kedvet kap hozzá:

Az önegyüttérzés az a képességünk, amely lehetővé teszi úgy kapcsolatban maradnunk saját szemedésekkel, hogy közben nem roppanunk össze, hanem egy belső megtartottságot élünk át. Ebből a megtartottságból fakad az erőnk, ebből fakadnak kreatív ötleteink életünk nehézségeire megoldásokat találni. Az önegyüttérzés feltételezi az önmagunkra szánt időt, figyelmet, elfogadást, gyöngédséget, szeretetet, életigenlést

Minél megterhelőbb és minél hosszabb időn át áll fenn életünkben egy nehézség, annál inkább szükség van az önegyüttérzésre, mint hosszú távú belső erőforrásunkra. Így azoknak a személyeknek, akik fogyatékkal élő vagy krónikus beteg hozzátarozót ápolnak – sokszor évtizedeken keresztül – saját és a gondozásukra bízott személy testi és lelki egészsége, valamint a gondozói kapcsolat minősége szempontjából nagy segítséget jelent az önegyüttérzés fejlesztése.

Colegii noi și programele oferite de ei

Colega noastră, Nagy Emese Lilla susține echipa noastră în calitate de psiholog clinician. Prin mila lui Dumnezeu, ni s-a alăturat în al treilea trimestru al anului, iar entuziasmul și ideile ei minunate dau într-adevăr culoare programelor oferite de asociația noastră.

Pe lângă consilierea individuală și de grup, ea oferă următoarele programe, de care se poate bucura oricine este interesat:

Autocompașiunea este capacitatea noastră de a rămâne în contact cu propria suferință fără a ne prăbuși, ci trăind o stabilitate interioară. Din această reziliență ne tragem forță, ideile creative pentru a găsi soluții la dificultățile din viața noastră. Autocompașiunea presupune timp, atenție, acceptare, tandrețe, iubire și spirit de viață.

Cu cât este mai împovăřătoare și cu cât o dificultate persistă mai mult timp în viața noastră, cu atât avem mai multă nevoie de autocompașiune ca sursă de forță interioară pe termen lung. Astfel, pentru cei care îngrijesc o rudă cu dizabilitate sau bolnavă cronic, adesea timp de zeci de ani, dezvoltarea autocompașiunii este de mare ajutor pentru propria sănătate fizică și mentală și pentru calitatea relației de îngrijire, precum și pentru sănătatea persoanei încredințate în grija lor.

Ebből a célból indítottuk el a gondozók részére az **önegyüttérzést fejlesztő csoportmunkát**. Az öt hetet felölélő program első felében segítjük a gondozókat, hogy rátaláljanak magukban az önegyüttérzés képességére. Majd a program második felében azt keressük, hogy konkrét élethelyzetükben hogyan válhat az önegyüttérzés gyakorlása belső erőforrássá. A tapasztalatok megosztása segít megéreztetni a résztvevőkkel, hogy nincsenek egyedül a szenvédéseikben. Bár élethelyzetük és nehezségeik különböznek, mégis minden nyian ismerik mit jelent szenvédni, és ez a közös tapasztalat enyhíti fájdalmukat, a megtartottság, a valahova tartozás érzését kelti bennük. Így valósulhat meg az önegyüttérzés egyik alappillére: annak tudatosítása, hogy a szenvédés nem elválaszt egymástól, hanem mint közös tapasztalat összeköt egymással.

A Kísért imádság hete egy egy hetes személyesen kísért lelkigyakorlat a hétköznapokban. A személyesen kísért lelkigyakorlaton a lelkigyakoratozók minden nap beszélgetnek a lelki kísérőjükkel arról, hogyan találkoztak Istennel napjukban, napi imádságukban. Így személyre szabottan kapnak segítséget abban, hogy felismerjék Isten nekik szóló üzeneteit, közeledését, jelenlétéét életükben, imájukban, és válaszoljanak Neki. Ezáltal hitéletük személyessé válik, megelevenedik, élettel telik meg. Ilyen a lelkigyakorlatokra általában a világtól elvonultan, egy lelkigyakorlatos ház csendjében van lehetőség.

A fogyatékkal élők gyakran nem engedhetnek meg maguknak ilyen világtól való elvonulást. Sokszor még azt sem, hogy bejárjanak egy plébániára vagy lelkigyakorlatos központba beszélgetni egy lelki kísérővel az imájukról, az Istennel való kapcsolatukról. A

În acest scop, am lansat un **grup de autocompașiune** pentru îngrijitori. În prima jumătate a programului de cinci săptămâni, îi ajutăm pe îngrijitori să își găsească propria capacitate de autocompașiune. În a doua jumătate a programului, vom analiza modul în care practica autocompașiunii poate deveni o resursă internă în situația lor de viață specifică. Schimbul de experiențe îi va ajuta pe participanți să simtă că nu sunt singuri în suferința lor. Deși situațiile de viață și dificultățile lor sunt diferite, cu totii știu ce înseamnă să suferi și că această experiență comună le ușurează durerea, le dă un sentiment de susținere și de apartenență. În acest fel, se poate realiza unul dintre pilonii autocompașiunii:

Conștientizarea faptului că suferința nu ne separă unii de alții, ci ne leagă ca o experiență comună.

Săptămâna de Rugăciune Însoțită este o retragere personală de o săptămână în mijlocul vieții de zi cu zi. În timpul retragerii personalizate, participanții discută în fiecare zi cu ghidul lor spiritual despre cum l-au întâlnit pe Dumnezeu în rugăciunea lor zilnică. În acest fel, ei primesc un ajutor personalizat pentru a recunoaște mesajele lui Dumnezeu pentru ei, apropierea Sa, prezența Sa în viața lor și în rugăciunile lor și pentru a răspunde lui. În acest fel, viața lor de credincioși devine personală, vie și plină de viață. Astfel de retrageri au loc, de obicei, în liniștea unei case de retragere, departe de lume.

Persoanele cu dizabilități adesea nu își pot permite o astfel de retragere din lume. De multe ori nu pot merge nici măcar la o parohie sau la un centru de retragere pentru a discuta cu un ghid spiritual despre rugăciunile lor și despre relația lor cu

személyesen kísért lelkigyakorlat „akadálymentesítése” céljából hirdettük meg a fogyatékkal élők számára az online Kísért imádság hetét. A lelkigyakorlatozók saját életterükben, megszokott életüket élve részt vesznek a lelkigyakorlat csoportos közös kezdő meg záró együttlétében, és a köztes napokon lehetőségük nyílik az online térben beszélgetni lelki kísérőjükkel imádságukról, istenkapcsolatukról. A fogyatékkal éléssel járó lemondások és szenvedések egy olyan tágas teret hoznak létre a lélekben, amely egy páratlanul mély és érett istenkapcsolat kialakulását teheti lehetővé. Ugyanakkor ezek a szenvedések és lemondások megkeményíthetik és bezárkózásra készthetik a lelket.

Az online Kísért imádság hete személyre szabott segítség szeretne lenni a fogyatékkal élők számára, hogy életapasztalatuk ne beszűkítse lelküket, hanem hozzájáruljon belső megnyílásukhoz, tágasságukhoz, az Istenrel, önmagukkal és embertársaikkal való mély, érett kapcsolatuk kialakulásához.

Dumnezeu. Pentru a “face” rugăciunea însoțită “accesibilă” pentru persoanele cu dizabilități, am lansat Săptămâna online a rugăciunii însoțite. În propriul lor spațiu de viață, aceștia participă la sesiunile de deschidere și de închidere a retragerii în grup, iar în zilele dintre ele au ocazia de a discuta cu ghidul lor în spațiul online despre rugăciunea și relația lor cu Dumnezeu. Sacrificiile și suferințele trăirii unei vieți cu o dizabilitate creează un spațiu larg în suflet care poate permite dezvoltarea unei relații deosebit de profunde și mature cu Dumnezeu. În același timp, aceste suferințe și renunțări pot împietri sufletul și îl pot face să se închidă în el.

Săptămâna online de rugăciune însoțită își propune să fie un ajutor personalizat pentru persoanele cu dizabilități, astfel încât experiențele lor de viață să nu le stoarcă sufletul, ci să contribuie la deschiderea interioară, la lărgirea acestuia, la relația profundă și matură cu Dumnezeu, cu ei însiși și cu semenii lor.



Szotyori Tünde kollegánk mozgásfejlesztőként, illetve jelnyelv tolmácsként csatlakozott egyesületünk munkatársainak sorába.

Munkája és szaktudása által nem csak a betegeket, beteggondozókat, hanem a siketeket és nagyothonnalokat is szakszerűen tudjuk segíteni.

Az ember egész élete folyamán képes cselekvési lehetőségeit bővíteni és egyéni tudását fejleszteni

A Kinaesthetics, (ejtsd: kinesztétiksz) hozzásegít a mozgásunk tudatos érzékeléséhez, megtapasztalásához, megfigyeléséhez,

Colega noastră, Szotyori Tünde a intrat în rândul angajaților asociației noastre, ca specialist în dezvoltarea capacităților motorii, precum și ca interpret a limbajului mimico gestual.

Prin munca și profesionalismul ei putem să ajutăm nu numai pe bolnavi și pe asistenții personali, ci și pe cei cu deficiențe de auz.

Pe parcursul întregii vieți, omul are capacitatea de a lărgi posibilitățile sale de acțiune și de a dezvolta cunoștințele personale.

Kinaesthetics, mă ajută să percep, să experimentez, să observ, să cercetez, să-mi perfecționez mișcarea

kutatásához, bővítéséhez. Ezen szempontok segítségünkre lehetnek különösen akkor, amikor mozgásunkban (de nemcsak) korlátokba ütközünk.

Továbbá akkor is alkalmazható, amikor egy másik személyvel lépünk interakcióba és az a célunk, hogy őt, mint gondozzottat, az egyéni mozgásában hatékonyan, célzottan támogassuk.

A Kinaesthetics segít új mozgáslehetőségek felfedezésében, munkafolyamatok által okozott hátfájások, izommerevseg vagy más testi panaszok oldásában, időskorban a mozgékonyság és önállóság megőrzésében, de segít a saját kreativitás és flexibilitás fejlesztésében és bevetésében a legkülönbözőbb élethelyzetekben.

Az újszülöttekkel, idősekkel, fogyatékos személyekkel, betegekkel való foglalkozás során a Kinaesthetics egyaránt hatékonynak mutatkozik. Ápolóknak és ápoltaknak egyaránt előnyös a mozgás-kompetencia gyarapodása. Ha az ápolási feladatakat a Kinaesthetics alapján alakítjuk, bámulatos javulás érzékelhető az ápolt helyzetében, de az ápoló egészségi állapota is messzemenően megkímélődik.

Amennyiben szeretne megismerkedni ezzel a lehetőséggel, bátran lépj ki kapcsolatba a HIFA munkatársával, Szotyori Tünde kinaesthetic mozgásfejlesztővel a következő telefonszámon: 0751991117

în mod conștient. Aceste aspecte ne pot ajuta, atunci când ne confruntăm cu dificultăți în mișcare (dar nu numai).

Totodată poate fi utilizat, atunci când interacționăm cu o altă persoană și scopul nostru este să-l sprijinim pe beneficiar eficient și întintit în mișcările sale individuale.

Kinaesthetics ajută la descoperirea de noi posibilități de mișcare, calmarea durerilor de spate, a rigiditatii musculari și a altor probleme fizice cauzate de procesele de muncă, la păstrarea mobilității și independenței la bâtrânețe, dar ajută și la dezvoltarea și aplicarea propriei creativități și flexibilități în diferite situații ale vieții.

Kinaesthetics se dovedește eficient și în cazul nou născuților, persoanelor vârstnice, bolnavilor, persoanelor cu dizabilități. Atât pentru îngrijitori, cât și pentru beneficiari (îngrijitori) este avantajoasă creșterea competențelor de mișcare. Dacă tratamentul se bazează pe Kinaesthetics se poate observa o îmbunătățire simțitoare în starea beneficiarilor (îngrijitorilor), dar și starea de sănătate a îngrijitorilor este menajată cu adevărat.

Dacă dorîți să cunoașteți această metodă, luați legătura cu încredere cu angajata asociației HIFA, Szotyori Tünde specialist kinaesthetic, la numărul de telefon 0751991117.



Péter Alfonz László fogyatékkal élő kollegánk feladata, hogy kirándulásokat szervezzen és vezessen le fogyatékkal élő és krónikus beteg jogosultjaink, valamint gondozóik számára.

Ezek a kirándulások havi rendszerességgel zajlanak azzal a céllal, hogy

Colegul nostru Péter Alfonz László este o persoană cu dizabilitate, are sarcina de a organiza și coordona excursii pentru beneficiarii noștri, persoane cu dizabilități, bolnavi cronici, precum și pentru asistenții lor personali.

Acstea excursii se vor organiza lunar, cu scopul ca Alfonz, în calitate de ghid

Alfonz turisztikai vezetőként megtalálja és bemutassa Erdély és Székelyföld csodálatos és páratlan szépségeit.

A kirándulásokat idejében hírdejtük az általunk használt fórumokon

turistic să găsească și să arate frumusețiile minunate și unice ale Transilvaniei și a Ținutului Secuiesc.

Datele organizatorice referitoare la excursii, le vom anunța prin canalele de comunicare obișnuite.



Költségvetés

	2021	2022	
Bejövetel	733.663	974.979	Venituri
Kimenetel	647.330	932.543	Cheltuieli
Maradék	86.333	42.436	Sold



Situatie financiară



