



HIFA-RO

INFO

2025./XXIII./II./86

A HIFA-România Segítség
Mindenkinek Egyesület
negyedévi ingyenes lapja

Revista trimestrială gratuită
a Asociației HIFA-România
Ajutor pentru Toți



HIFA
ROMANIA

www.hifa.ro



0744 959 990

2000-2025

25 de ani
pentru beneficiul comunității

25 év
a közösség jólétéért

25 de copaci pentru
aerul curat din Tîrgu Mureș

25 fa Marosvásárhely
tisztá levegőjéért

Program susținut de:



A programul sprijină:



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



OrtoProfil



POWER SUPPLY SYSTEMS UPS



salastar



ZIMEX



Darina
HOTELS & STORES

ADIMAG



LATERAL



FOTO
SMILEY.ro



MasterDruck
DESIGN & PRINT



Köszönjük mindenki más támogatását!
Segíts, hogy segíthessünk!

Mulțumim pentru sprijinul altora!
Ajută ca să putem ajuta!

Megvalósítva a
Communitas Alapítvány
támogatásával



Realizat cu sprijinul:
Fundației Comunitas

3,5%

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

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

Vă mulțumim că ne
sprijiniți cu 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
Korrekktúra	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 Pța 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	RO30RNCB0188034979810001/RON RO03RNCB0188034979810002/EUR RO13RNCB0188034979810016/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

A legjobb érzés a világon – tartozni valahova. Azaz, otthon lenni benne. És ehhez a legfontosabb kulcs nem más, mint egy olyan csoport, közösség, ahol önmagad lehetsz. Ahol elfogadnak, szeretnek, ismernek, neveden szólítanak.

Ez a hely számunkra nem más, mint a HIFA, amely lehetőséget ad ismerkedésre, kapcsolattépítésre, a közösség megtartó erejének megtapasztalására, beszélgetésre és mások meghallgatására, segítség kérésére és nyújtására, valamint olyan élmények és tapasztalatok szerzésére, amelyek megszépítik a mindennapjainkat.

Ebben a lapszámban az év elejétől történt kiemelkedőbb eseményeket mutatjuk be, amelyek mindegyike a fent említettekre példa:

- ✓ A házások lelkinapja, amelyet alkalmazottaink épülése és feltöltődése érdekében szerveztünk meg februárban
- ✓ A Nők Napja, amelyet olyan fogyatékkal élő és krónikus beteg hölgyek, illetve beteggondozók érdekében szerveztünk meg, akiknek nem jut hely, idő és anyagi erőforrás az életükben szépítkezésre, nőiességük megélésére.
- ✓ A közös majálisozás, amelynek ötlete utolsó percben született, de annyi mosolyt csalt a résztvevők arcára, hogy tudtuk, éreztük és láttuk, hogy minden fáradozást megért.
- ✓ Civil Szervezetek Vásárára, amelynek már sokadik éve vagyunk résztvevői, és amely esélyt ad bemutatni és megmutatni tevékenységeinket, alkalmazottainkat, jogosultjainkat, egyesületünket.
- ✓ A Sport Napra, amelyet ezúttal kivittünk egy, a városban nemrégiben létrehozott szabadidős parkba.
- ✓ A Paszmosi kastély meglátogatására, amely kapcsolódást, feltöltődést és épülést nyújtott mindannyiunk számára.

Întroducere

Cel mai frumos sentiment din lume este să aparții unui loc. Să te simți acasă. Iar cheia acestui sentiment este comunitatea – grupul de oameni în care poți fi tu însuși. Unde ești acceptat, iubit, cunoscut, și strigat pe nume.

Pentru noi, acest loc este HIFA.

Spațiu care ne oferă ocazia de a cunoaște oameni noi, de a construi relații, de a simți puterea unei comunități unite. Un loc al dialogului și al ascultării, al sprijinului cerut și oferit. Un cadru în care trăim experiențe și momente care ne înfrumusețează viața de zi cu zi.

În acest număr al revistei vă prezentăm cele mai semnificative evenimente din prima parte a anului – fiecare dintre ele reflectând spiritul celor de mai sus:

- ✓ Ziua spirituală pentru cuplurile căsătorite, organizată în februarie pentru întărirea și reînnoirea sufletească a angajaților noștri;
- ✓ Ziua Femeii, dedicată femeilor cu dizabilități, celor care suferă de boli cronice, dar și îngrijitoarelor lor – persoane pentru care timpul, spațiul sau resursele materiale rareori permit răsfățul și exprimarea feminității;
- ✓ Sărbătoarea de 1 Mai, născută dintr-o idee de ultim moment, dar care a adus atât de multe zâmbete, încât am știut cu toții: a meritat din plin;
- ✓ Târgul O.N.G-urilor, la care participăm de ani și care ne oferă ocazia de a ne face cunoscuți: activitățile noastre, angajații, beneficiarii, și întreaga asociație;
- ✓ Zi de Sport, pe care am organizat-o, de această dată, într-un parc de recreere nou amenajat în oraș;
- ✓ Vizita la castelul din Posmuș, care a adus relaxare, reîncărcare sufletească și bucurie pentru toți participanții;

✓ És nem utolsó sorban az Adrienne számára előkészített meglepetés – amely mindannyiunk szemébe könnyeket csalt, hiszen egy olyan álom beteljesítése volt, amelyet Adrienne régen dédelgetett, és mindössze egy kis segítségre volt szüksége ahhoz, hogy valóra váljon.

És ez tulajdonképpen a mi feladatunk, célunk és álmunk:

Segítséget lenni Mindenkinek.

✓ Și nu în ultimul rând, surpriza pregătită pentru Adrienne – un moment care a adus lacrimi în ochii noștri, pentru că a fost împlinirea unui vis vechi, drag inimii ei, ce a devenit realitate cu doar puțin ajutor din partea noastră.

Aceasta este de fapt, misiunea, visul și scopul nostru:

Să fim sprijin pentru fiecare.



PROGRAMBESZÁMOLÓK:

HIFA-ROMÂNIA 2000-2025

25 de ani în beneficiul comunității
- 25 de arbori pentru aerul curat din Târgu-Mureș

25 év a közösség szolgálatában - 25 fa Marosvásárhely tiszta levegőjéért.

Egyesületünk idén ünnepli fennállásának 25. évfordulóját. Ennek az ünnepségsorozatnak első állomása, rendezvénye a 2025 április 8-án megszervezett 25 juharfa elültetése volt, amelyeket a marosvásárhelyi Kövesdomb negyedben ültettek el kollégáink, kedvezményezettjeink, támogatóik, valamint a virágkeresztet munkatársai, szakemberei.

A program célja a mögöttünk hagyott 25 év előtti tisztelgésen túl a közösség érzékenyítése a fogyatékkal élő személyek problémái iránt, valamint a környezetvédelem fontosságának hangsúlyozása egy olyan városban, ahol egyre több az autó, egyre nagyobb a forgalom és az élet is annyira rohanó, hogy szinte alig marad időnk a legfontosabbakra: csend, séta, elmélkedés, szemlélődés, tiszta levegő, egészségtudatosság a hétköznapi gyakorlatában.

Támogatóink ebben a projektben:

MAROSVÁSÁRHELY POLGÁRMESTERI HIVATALA valamint a FOMCO GROUP voltak.

Köszönet és hála, hogy álmaink valósággá válhattak.

RAPOARTE DE ACTIVITATE:

HIFA-ROMÂNIA 2000-2025

25 de ani în beneficiul comunității
- 25 de arbori pentru aerul curat din Târgu Mureș

25 de ani în slujba comunității – 25 de arbori pentru aer curat la Târgu Mureș

Asociația noastră sărbătorește în acest an cea de-a 25-a aniversare de la înființare. Primul eveniment din seria dedicată acestui jubileu a avut loc în data de 8 aprilie 2025, când am plantat 25 de arțari în cartierul Dâmbul Pietros din Târgu Mureș, împreună cu colegii noștri, beneficiarii, susținătorii și specialiștii de la grădina botanică.

Scopul programului, pe lângă omagierea celor 25 de ani care au trecut, este sensibilizarea comunității față de problemele persoanelor cu dizabilități și sublinierea importanței protecției mediului într-un oraș în care numărul autoturismelor crește constant, traficul devine tot mai intens, iar ritmul vieții este atât de alert încât abia dacă mai avem timp pentru lucrurile cu adevărat esențiale: liniște, plimbări, reflecție, contemplare, aer curat și conștientizarea sănătății în viața de zi cu zi.

Susținătorii acestui proiect au fost:

Primăria Municipiului Târgu Mureș și grupul FOMCO.

Le mulțumim din suflet pentru că au făcut posibilă transformarea visurilor noastre în realitate.



1. A házastársak lelkinapja

Ezt a programot alkalmazottaink épülése és feltöltődése érdekében szerveztük meg februárban, a Házasság hete időszakában. A program megnevezése ellenére arra biztattuk azokat a munkatársakat is, akik még nem élnek házasságban, de nyitottak a téma irányában, hogy jöjjenek el és vegyenek részt ezen a mély, lelki épülést ígérő napon.

Meghívottaink:

Kiss Zsuzsanna unitárius lelkész, Bartos Károly gyergyócsomafalvi plébános valamint Szabó István református lelkész, a Bonus Pastor igazgatója voltak.

A résztvevő alkalmazottak nem csak feltöltődtek annak a közösen eltöltött pár órának köszönhetően, hanem megismerhették azokat a technikákat, gyakorlati tudnivalókat, amelyek kapcsolataik megerősítésére szolgálnak.

Köszönjük ezt a felejthetetlen alkalmat, amely közösséggé formálta családtagjainkat is megerősítve bennünket abban, hogy a házasság szentsége érték, melynek megőrzése nem csak lehetőségünk, hanem kötelezettségünk is.

1. Zi de reflecție spirituală pentru cupluri

Am organizat acest proiect în luna februarie, în perioada „Săptămânii Căsătoriei”, cu scopul de a oferi angajaților noștri o oportunitate de dezvoltare și reîncărcare spirituală. În ciuda denumirii programului, i-am încurajat și colegii necăsătoriți, dar interesați de subiect, să participe la această zi promițătoare de introspecție și îmbogățire sufletească.

Invitații noștri speciali au fost: Kiss Zsuzsanna, preoteasă unitariană, Bartos Károly, paroh catolic din Ciumani, Szabó István, pastor reformat și director al organizației Bonus Pastor.

Angajații participanți nu doar că s-au încărcat sufletește datorită orelor petrecute împreună, ci au avut și ocazia de a învăța tehnici și informații practice utile pentru întărirea relațiilor personale.

Mulțumim pentru această experiență de neuitat care a adus unitate în rândul „familiei” noastre de colegi, reafirmând faptul că sfințenia căsătoriei este o valoare de păstrat — nu doar o opțiune, ci o adevărată responsabilitate.



2. A Nők Napja

A programot olyan foggyatékkal élő és krónikus beteg hölgyek, illetve beteggondozók érdekében szerveztük meg, akik számára nem jut hely, idő és anyagi erőforrás az életükben szépítkezésre, nőieségük megélésére, énidőre. Ennek adtunk teret és időt azon a március 8-i napon, amely róluk szól.

Az esemény meghívottai és előadástémái a következők voltak:

- A szépség belülről fakad – motiváló előadás – Kiss Edith
- Egészségtudatos életmód – nem mindig van köze a pénzhez – Fülöp Katalin
- Sminkelés és öltözködés – milyen színek állnak jól nekem – főbb típusok ismertetése – Csatlos Andrea színtanácsadó

A rendelkezésükre álló workshopok választhatók voltak, ami azt jelenti, hogy ki lehetett próbálni mindent, de ha valaki úgy döntött, hogy a felkínált lehetőségek közül csak egygel él, akkor azt tette.

A workshopok a következők voltak: masszáz, manikűr, smink, fonás, színtanácsadás fodrász, fotósarok.

De lássuk csak, hogyan telt a résztvevőknek a program:

Orosz Réka szerint: idén március nyolcadikán a nőnap délutánt a Hifa Romániával töltöttem. Én és még páran, mind sérült nők, vagy gondozók. Kaptunk ajándékba kozmetikumot, motivációs beszédek, fincsi kaját, masszázst, mindenféle szépülést, megtudtuk, hogy kinek mely színek állnak jól, készültek sztárfotók és kacagtunk nagyokat. Igazán értékelni való, hogy azok az alkalmazottak, akik ott minket elkényeztettek, szintén nők, ők dolgoztak velünk, értünk és ők koordinálták az önkénteseket. Köszönöm, hogy ennyi nagyszerű emberrel találkozhattam, és egy kicsit saját magammal is.

Tóth Tímea így vélekedett: köszönöm, hogy részese lehettem ennek a programnak. Nagyon jól éreztem magam, hiszen el voltunk kényeztetve.

2. Ziua Femeii

Acest program a fost organizat pentru femeile cu dizabilități și bolnave cronice, precum și pentru îngrijitoarele lor, care nu au suficient timp, spațiu sau resurse financiare pentru a se îngriji, a-și exprima feminitatea și a-și acorda timp pentru sine. Am oferit acest spațiu și acest timp în ziua de 8 martie, o zi dedicată lor.

Invitații evenimentului și temele prezentărilor au fost următoarele:

- „Frumusețea vine din interior” – prezentare motivațională – Kiss Edith
- „Un stil de viață sănătos – nu ține întotdeauna de bani” – Fülöp Katalin
- „Machiaj și îmbrăcăminte – ce culori mi se potrivesc” – prezentare a principalelor tipuri – Csatlos Andrea, consilier de culoare

Atelierele disponibile au fost opționale, ceea ce înseamnă că participantele puteau încerca toate activitățile sau doar una, după preferință.

Atelierele au fost: masaj, manichiură, machiaj, împletituri, consiliere de culoare, coafor, colț foto.

Iată cum au descris participantele programul:

Conform lui Orosz Réka: „În acest 8 martie, am petrecut după-amiaza de Ziua Femeii împreună cu Hifa România. Eu și câteva persoane, toate femei cu dizabilități sau îngrijitoare. Am primit cadou produse cosmetice, discursuri motivaționale, mâncare gustoasă, masaj, tot felul de îngrijiri, ne-am consultat despre ce culori ni se potrivesc, am făcut poze ca niște vedete și am râs mult. Este cu adevărat de apreciat că angajații care ne-au răsfățat acolo sunt tot femei, care au lucrat cu noi, pentru noi și au coordonat voluntarii. Mulțumesc că am putut întâlni atât de mulți oameni minunați și să mă regăsesc puțin și pe mine.”

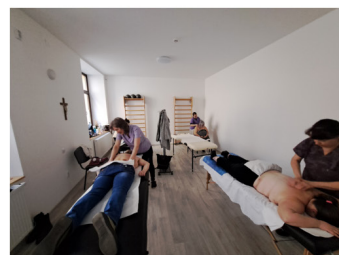
Tóth Tímea a spus: „Mulțumesc că făcut parte din acest program. M-am simțit foarte bine, pentru că am fost răsfățată.

Részt vettem masszázson, hajigázításon, színterápián, ami nagyon jó volt. Természetesen az előadások is tanulságosak voltak. Ritka alkalom egyike, amikor egyedül mehettem és rólam szólt a nap. Hálás vagyok a HIFA-Románia egyesületnek azért, hogy a jogosultjaitok lehetünk. Minden programotokat nagyon várjuk és szeretünk veletek lenni.

László Gabriella szerint: Nőnap alkalmából részt vettünk a HIFA által szervezett „Szépség és egészség” rendezvényen. Még az elején örültünk a motivációt erősítő előadásnak, mert mindig jól jön egy kicsi megerősítés a saját magunk elfogadása szempontjából. Az egészséges életmódszakértő is hasznos tanácsokkal látott el minket, mindig hallunk valami újdonságot, amit megfogadunk, hogy ettől a naptól betartunk. A finom falatok után jött az igazi lazítás. Én a fodrász kezei alatt lazítottam, meg szépültem, amelyet meg is örökítettem. A lányom a masszázst választotta, amelytől teljesen ellazult. Köszönjük a lehetőséget, hogy ezt a napot igazán nőként élhettük meg, s mosolyogva, ellazultan távoztunk!

Am participat la masaj, aranjat păr, terapie de culoare, care a fost foarte bună. Evident, prezentările au fost și ele instructive. Este una dintre rarele ocazii când am mers singură și ziua mi-a fost dedicată. Sunt recunoscătoare asociației HIFA-România că suntem beneficiarii voștri. Așteptăm și iubim toate programele voastre.”

Conform lui László Gabriella: „Cu ocazia Zilei Femeii am participat la evenimentul „Frumusețe și sănătate” organizat de HIFA. La început ne-am bucurat de prezentarea motivațională, deoarece mereu e bine să primim un mic impuls pentru acceptarea de sine. Expertul în stil de viață sănătos ne-a oferit sfaturi utile, mereu aflăm ceva nou pe care merită să îl punem în aplicare. După gustările delicioase a venit adevărata relaxare. Eu m-am relaxat și m-am înfrumusețat la coafor, iar acest lucru l-am și immortalizat. Fiica mea a ales masajul, care a relaxat-o complet. Mulțumim pentru această oportunitate de a trăi această zi ca femei adevărate, plecând cu zâmbetul pe buze și relaxate!”



3. A közös majálisozás.

Ennek a programnak az ötlete utolsó percben született, de annyi mosolyt csalt a résztvevők arcára, hogy tudtuk, éreztük és láttuk, hogy minden fáradozást megért.

Egyesületünk jogosultjai és alkalmazottai utolsó száz méteren döntöttek el, hogy részt vesznek egy gulyásfőző versenyt is magába foglaló programon, amelyet Marosvásárhely szabadidőtelepén, a Weekenden szerveztek meg, és amely a Családi majális címet viselte.

A program magába foglalt egy gulyásfőző versenyt is, amelyre természetesen benevezett a HIFA-Románia egyesület. Két nagy bogrács gulyást főztünk meg, amiből nem csak mi, hanem a programon lévő más résztvevők is jóllaktak, amíg a készlet tartott.

Az eredményhirdetés pillanatában örömmel értesültünk arról, hogy csapataunk a harmadik helyet nyerte el a résztvevő 11 csapat közül. Köszönet a közös élményért és csodaszép napért a támogatóknak, résztvevőknek, a zsűri számára előkészített csodaszép asztalt díszítőknek, valamint segítő kezeknek és ízletes, nyertes gulyást főző kollégáknak.

3. Sărbătoarea de 1 Mai

Ideea acestui program a apărut în ultimul moment, dar a adus atât de multe zâmbete pe fețele participanților, încât am știut, am simțit și am văzut că toate eforturile au meritat.

Beneficiarii și angajații asociației noastre au decis, pe ultima sută de metri, să participe la un concurs de gătit gulaș, organizat la centrul de agrement Weekend din Târgu Mureș, program ce a purtat numele „Sărbătoarea Familiei”.

Programul a inclus și un concurs de gătit, la care, desigur, a participat și asociația HIFA-România.

Am gătit două mari ceaune cu gulaș, din care am mâncat nu doar noi, ci și ceilalți participanți la program, până când s-au terminat proviziile.

În momentul anunțării rezultatelor am fost încântați să aflăm că echipa noastră a obținut locul al treilea din cele 11 echipe participante. Mulțumiri pentru această experiență comună și pentru o zi minunată: susținătorilor, participanților, celor care au pregătit minunatele mese pentru juriu, persoanelor care ne-au ajutat și colegilor care au gătit deliciosul gulaș câștigător.



4. A Civil Szervezetek Vására, amelynek már sokadik éve vagyunk résztvevői, és amely esélyt ad bemutatni és megmutatni tevékenységeinket, alkalmazottainkat, jogosultjainkat, egyesületünket:

Idén került sor a 26. Civil Szervezetek Vásárára, amely több rendezvényt foglal magába, felkészítve a civileket, érdeklődőket a szombati napra, amikor a marosvásárhelyen működő civil szervezetek egy egész nap folyamán tevékenységeikkel, termékeikkel megörvendeztetik a Marosvásárhely Főterére látogatókat.

Egyesületünk ebben az évben sok színes programmal készült: vittünk a fogyatékkal élők és krónikus betegek által készített kézműves termékekből, de lehetett Élő könyvként kikölcsönözni jelnyelvtolmács kollégánknak, Szotyori Tündét, valamint Braille írás-olvasás szakértő kollégánkat, Bíró Adriennet.

Továbbá a gyerekeknek ajánlottunk: arcfestést, kézműves foglalkozást fogyatékkal élő kollégák vezetésével és lufihajtogatást. Részt vettünk a többi civil szervezettel a Civil felvonuláson, illetve beszélgettünk azokkal, akiknek információkra vagy csak egy bátorító szóra volt szükségük.

4. Târgul Organizațiilor Non Guvernamentale, la care participăm de mai mulți ani și care ne oferă oportunitatea de a prezenta activitățile noastre, angajații, beneficiarii și asociația noastră:

Anul acesta a avut loc cea de-a XXVI-a ediție a Târgului Organizațiilor Civile, care include mai multe evenimente, pregătind civilii și persoanele interesate pentru ziua de sâmbătă, când organizațiile civile din Târgu-Mureș își vor încânta vizitatorii pe tot parcursul zilei în Piața Centrală cu activitățile și produsele lor.

Asociația noastră a pregătit anul acesta multe programe diverse: am adus produse handmade realizate de persoanele cu dizabilități și bolnavi cronici, iar colegii noștri au fost disponibili pentru a fi „carte vie” – interpretul de limbaj mimico-gestual, doamna Szotyori Tünde, precum și colega specialistă în scrierea și citirea Braille, doamna Bíró Adrienne.

De asemenea, am oferit copiilor: pictură pe față, ateliere de creație conduse de colegi cu dizabilități și modelaj din baloane. Am participat împreună cu celelalte organizații civile la Marșul Civic și am discutat cu cei care aveau nevoie de informații sau doar de un cuvânt de încurajare.



5. Sportnap fogyatékkal élő, krónikus betegek valamint beteggondozók számára: A nyári hónapokban havonta megszervezett és levezetett programra ezúttal a nemrégiben létrehozott szabadidő parkban került sor, amely a Cserealji Park nevet viseli.

A park egy hatalmas nagy területen helyezkedik el, amely nem csak a friss levegőn való sétára ad kiváló lehetőséget, de ellátottságával mind a gyerekek, mind a tornázni, játszani kívánó felnőttek számára kapcsolódást nyújt.

Külön kiemelő, hogy a park akadálymentes, s ennek megfelelően egy optimálisan felszerelt és ellátott akadálymentes mosdóval, valamint parkolóhellyel is rendelkezik.

Ennyit a parkról.

Na, de mivel töltöttük a rendelkezésünkre álló napot?

Születésnapost köszöntöttünk, természetesen alkoholmentes pezsgővel koccintva az ünnepeltre.

Közösen megnéztük a város látképét a kilátóból.

Labdáztunk, tollasoztunk, beszélgettünk.

Kis csoportban kipróbáltuk és megismertük a park összes tornagépét. Volt, aminek a rendeltetésére a későbbiekben sikerült rájönni, ami nem kis derűtséget okozott a résztvevők körében.

De a nap fénypontja azok a már felnőtt, de örök gyereklelkű fiatalok maradtak, akiknek eddig nem volt bátorságuk kipróbálni a csúszdákat, itt azonban alapos felkészülés, útbaigazítás után sikerült megvalósítani ezt a régen dédelgetett álmot.

Összességében csodaszép napot zártunk.

S míg az eddigi években inkább ugyanazon helyszínen igyekeztünk megszervezni ezt a programot, az idei évtől azt a döntést hoztuk meg, hogy ennek a napnak a mintájára, az előttünk álló hónapok során ellátogatunk a város területén lévő összes parkba, hogy elkerüljük az egyhangúságot, illetve mozgásra ösztönözzük a bátorlalanabb, de abban a zónában élőket.

5. Zi de Sport pentru persoanele cu dizabilități, bolnavi cronici și îngrijitori: Programul, organizat lunar în lunile de vară, a avut loc de această dată în noul parc de agrement, numit Green PARC .

Parcul se întinde pe o suprafață foarte mare, oferind nu doar posibilitatea unor plimbări în aer liber, ci și facilități pentru copii, precum și pentru adulții care doresc să facă exerciții sau să se joace.

Este important de menționat că parcul este accesibil persoanelor cu dizabilități, fiind dotat cu o pistă de mișcare adaptată și locuri de parcare speciale.

Atât despre parc.

Dar cu ce ne-am umplut ziua respectivă și timpul pus la dispoziție ?

Am sărbătorit o zi de naștere, desigur ciocnind un pahar de șampanie fără alcool în cinstea sărbătoritului.

Am admirat împreună priveliștea orașului din turnul de observație.

Ne-am jucat cu mingea, badminton și am discutat.

În grupuri mici am încercat și am descoperit toate aparatele de gimnastică din parc. Unele funcții ale aparatelor au devenit clare abia mai târziu, ceea ce a stârnit râsul printre participanți.

Dar punctul culminant al zilei a fost faptul că tinerii care, deși sunt adulți, au suflut de copil și până acum nu au avut curajul să încerce toboganele; aici, după o pregătire temeinică și instrucțiuni, au reușit să își îndeplinească acest vis mult dorit.

Per total, am încheiat o zi minunată.

În timp ce în anii precedenți am organizat programul în același loc, începând cu acest an am decis să vizităm toate parcurile din oraș în lunile următoare, pentru a evita monotonia și pentru a încuraja mișcarea persoanelor mai reticente, care locuiesc în respectivele zone.



6. Beszterce megyei kirándulás

Május 21-én kirándulást szerveztünk, amelyen kedvezményezettjeink és kollégáink együtt vettek részt és kapcsolódtak ki egy olyan közös kirándulásra, amelynek célja Beszterce megye meglátogatása volt.

Első körben meglátogattak egy emlékművet a két megye határában, amit annak a 13 fiatalnak az emlékére állítottak, akiket egy éjszaka leforgása alatt végzett ki a kommunista rendszer.

Ezt követően a Teleki Kastélyt látogatták meg Paszmoson, ahol nem csak a több száz éves tölgyfa jelent feledhetetlen látványosságot, hanem azok a tematikus kiállítások is, amelyekkel a látogatókat fogadják.

Következő állomásuk a Beszterce szívében lévő evangélikus templom volt. Az adományokból és közösségi összefogásból újraépített templom nem csak páratlanul szép, de akadálymentes mind fizikai, mind látássérültek számára.

Ugyanitt megcsodálták a 75 méter magas templomtornyot is, amely feledhetetlen kilátást tárt a résztvevők szeme elé Beszterce városáról.

6. Excursie în județul Bistrița

Pe 21 mai am organizat o excursie la care au participat beneficiarii și colegii noștri, petrecând împreună o zi de relaxare și vizitare turistică în județul Bistrița.

Inițial, au vizitat un monument situat la granița dintre cele două județe, ridicat în memoria celor 13 tineri executați într-o singură noapte de regimul comunist.

Ulterior, au vizitat Castelul Teleki din Posmuș, unde nu doar stejarul vechi de sute de ani a fost o atracție deosebită, ci și expozițiile tematice cu care sunt primiți vizitatorii.

Următoarea oprire a fost biserica evanghelică din centrul Bistriței. Această biserică, reconstruită prin donații și cu efortul comunității, este nu doar extraordinar de frumoasă, dar și accesibilă pentru persoanele cu dizabilități fizice și pentru cei cu deficiențe de vedere.

Tot aici au admirat și turnul bisericii înalt de 75 de metri, care a oferit o priveliște de neuitat asupra orașului Bistrița.

Ezt követően a Besztercei információs iroda jóvoltából bemutatón vehettek részt, amit nemlátó kollégánónk Braille nyelven is végigkövethetett.

Ez a nap a sok csodás emlék és kiváló hangulat mellett a sikeres akadálymentesítésről is szólt, amiért igazán hálásak tudtunk lenni.

Mai departe, datorită biroului de informare turistică din Bistrița, au participat la o prezentare pe care colega noastră nevăzătoare a putut să o urmărească în limbajul Braille.

Această zi, plină de amintiri minunate și o atmosferă excelentă, a fost și despre succesul accesibilizării, pentru care am fost cu adevărat recunoscători.



7. „Ne csak álmodd az életed – éld meg az álmaidat.”

Adriennek volt egy álma, amit éveken keresztül dédelgetett, miközben soha nem mert abban reménykedni, hogy eljőhet az a nap, amikor álma valósággá válik.

A biciklizés egy hétköznapi tevékenység, ami a legtöbb biciklizni tudó és mozogni szerető egészséges számára nem tűnik megvalósíthatatlannak, egy nemlátó személy számára azonban ugyancsak az.

Adrienne 15 évesen veszítette el a látását, és ezzel együtt sok minden mással egyetemben azt a reményét is, hogy valaha az életben biciklizhet.

7. „Nu visa doar viața – trăiește-ți visurile.”

Adrienne avea un vis pe care l-a păstrat în suflet ani la rând, fără să îndrăznească vreodată să spere că va veni ziua în care visul ei va deveni realitate.

Plimbatul cu bicicleta este o activitate obișnuită, care pentru majoritatea persoanelor sănătoase care iubesc mișcarea și pot pedala nu pare ceva imposibil, însă pentru o persoană nevăzătoare este cu totul altceva.

Adrienne și-a pierdut vederea la vârsta de 15 ani și odată cu asta, împreună cu multe alte lucruri, și speranța că va putea vreodată să meargă cu bicicleta.

De, mivel Adrienne egy szerető közösség tagja, sóhajai halló fülekre találtak. Mi sem volt megfelelőbb apropó az álom teljesítésére, mint közelgő születésnapja, ami ráadásul a hideg ellenére napos idővel is kecsegtetett.

Jó idejében megkerestük Gál Sándort, a Marosszéki Közösségi Alapítvány igazgatóját, hogy szerezzen be egy tandem biciklit, a feladatot végrehajtandó. Sándor nem nevetett ki bennünket, nem ódzkodott ettől a szokatlan kihívástól, hanem azonnal ugrott és cselekedett, felhívást intézve Vásárhely lakóihoz. Köszönet ez úton a kölcsönzött álomszállító eszközért, azaz jelen esetben a tandem bicikliért Szabó Lehelnek.

És, hogy milyen volt egy látássérült ember számára 24 év után újra biciklizni, érezni a szelet, amely könnyedén összeforrasztja az álmot a valósággal? Arról a leginkább Adrienne arca mesélt, aki széles mosollyal az ajkain rótt a újabb és újabb köröket kiélvezve ezt a nem mindennapi örömet az utolsó cseppig.

Köszönet mindazoknak, akik részt vállaltak ennek az álomnak a megvalósításában.

Dar, deoarece Adrienne face parte dintr-o comunitate iubitoare, suspinele ei au găsit urechi care să le asculte. Nimic nu a fost mai potrivit pentru a împlini acest vis decât apropiata ei zi de naștere, care promitea vreme însorită, în ciuda frigului.

Din timp, l-am contactat pe Gál Sándor, directorul Fundației Comunitare Maros, pentru a procura o bicicletă tandem, pentru a realiza această provocare. Sándor ne-a luat în serios, nu s-a temut de această provocare neobișnuită, ci ne-a sărit imediat în ajutor și a lansat un apel către locuitorii din Târgu Mureș. Mulțumim astfel lui Szabó Lehel pentru împrumutul acestei biciclete de vis, în cazul de față bicicleta tandem.

Și cum a fost pentru o persoană cu deficiențe de vedere să meargă din nou cu bicicleta după 24 de ani, să simtă vântul, care leagă cu ușurință visul de realitate? Cel mai bine a spus-o fața Adriennei, care, cu un zâmbet larg pe buze, a făcut tur după tur, bucurându-se din plin de această posibilitate nemaipomenită pe care a simți-o până la ultima picătură.

Mulțumiri tuturor celor care au contribuit la împlinirea acestui vis.



Életképek

Imagini din viață

1. Mesélj magadról – hol születtél, hol élsz?

Nyikó Anetta vagyok, Székelyszáldoboson egy kis Kovászna megyei faluban születtem, és ott is nőttem fel. Egyetemre kerültem Marosvásárhelyre, majd közel 11 évnyi vásárhelyi lét után pár hete költöztem Sepsiszentgyörgyre, hogy itt folytassam tovább, közelebb a családomhoz.

Születésemről fogva vagyok mozgássérült (kisnövés és a lábaimat érintő fejlődési rendellenesség), 12 műtéti beavatkozás segített hozzá, hogy jelenleg sétatárral tudok rövid távon járni, hosszú távon kerekesszéket használok. Programozóként dolgozom és egyedül élek.

2. El tudnád-e képzelni valahol máshol az életedet? Vágytál-e valaha arra, hogy más országban élj?

Hazudnék, ha azt mondanám, hogy nem vágytam el innen, és nem játszottam el a gondolattal. Hollandia számomra az a hely, ahová, ha muszáj lenne, akár egyik pillanatból a másikra el is költöznék. De valahogy mindig itthon tartott a család, a küldetésstudat, a tenni akarás.

3. Kivel, vagy kikkel élsz együtt? Mi az, amit te családnak nevezel?

Egyedül élek, már több éve. Sokáig laktam egyetemi időszak alatt barátokkal, aztán kipróbáltam, milyen függetlenül, egyedül élni, és nagyon megtetszett a szabadság, függetlenség íze. A saját környezetemet úgy alakítom, ahogy nekem kényelmes, és számomra nagyon fontos, hogy elérjem a szükséges eszközöket, senki ne pakolja, még véletlenül se, számomra elérhetetlen helyre a dolgaimat.

1. Spune-ne despre tine – unde te-ai născut, unde trăiești?

Sunt Anetta Nyikó, m-am născut și am crescut într-un sătuc mic din județul Covasna, numit Székelyszáldobos. Am urmat facultatea la Târgu Mureș, iar după aproape 11 ani petrecuți acolo, acum câteva săptămâni m-am mutat la Sfântu Gheorghe, pentru a continua aici, mai aproape de familia mea.

Sunt persoană cu dizabilități motorii de la naștere (talie mică și o afecțiune de dezvoltare la picioare). Am trecut prin 12 intervenții chirurgicale, iar în prezent pot merge pe distanțe scurte cu ajutorul unui baston, iar pe distanțe lungi folosesc scaunul cu roțile. Lucrez ca programatoare și trăiesc singură.

2. Ți-ai putea imagina viața în altă parte? Ai dorit vreodată să trăiești într-o altă țară?

Aș minți dacă aș spune că nu mi-am dorit să plec și că nu m-am gândit la asta. Pentru mine, Olanda este locul în care aș putea să mă mut chiar și dintr-o clipă în alta, dacă ar fi nevoie. Dar de fiecare dată m-au ținut aici familia, simțul datoriei și dorința de a face ceva.

3. Cu cine locuiești? Ce înseamnă pentru tine „familie”?

Locuiesc singură de câțiva ani. În perioada facultății am locuit mult timp cu prietenii, apoi am încercat să trăiesc independent și singură și mi-a plăcut foarte mult sentimentul de libertate și independență. Îmi organizez spațiul personal după cum îmi este confortabil și pentru mine este foarte important să am acces la lucrurile mele și nimeni să nu le pună, nici măcar din greșeală, într-un loc inaccesibil.

Számomra van a kis család, a nagy család és a még nagyobb család. A kis család a szüleim, testvérem és az ő családjá, nagyszüleim. A nagy család a nagynéném, és unokatestvéreim, és a még nagyobb családba beletartoznak a közeli barátaim is. A család számomra az egység, ami összeköt különböző embereket, a hasonló cél, az egymás támogatása, a feltétel nélküli szeretet és elfogadás. Nekem nagyon-nagyon jó viszonyom van a családommal, bármiben, bármikor számíthatok rájuk, és ezért mérhetetlenül hálás vagyok!

4. Mi a legfontosabb számodra az életben?

A függetlenség számomra a legfontosabb és a szeretet.

5. Mi vagy mik azok, amik örömet okoznak számodra a mindennapokban? Itt elsősorban hobbitra, tárgyakra, tevékenységekre gondolsz, de ha emberrel vagy emberekkel való kapcsolataid jelentik a legnagyobb örömet, akkor természetesen arról is mesélhetsz.

Számomra a zene az ami állandóan örömet tud okozni. Énekelek és basszusgitározok egy zenekarban, a színpadon úgy érzem, hogy legyőzhetetlen vagyok. De, ha csak egy egyszerű, nehezebb napon teszek be valami jó kis dalt, az is örömet tud okozni. Vagy ha egyedül énekelhetek takarítás közben. Minden hangulatomra tudok találni megfelelő dalt, ami vagy kiemel a mélységből, vagy fenntartja a jó kedvet, vagy elgondolkoztat, ha épp arra van szükségem. Szeretem megélni, átélni a dalokat. Ugyanakkor a barátokkal, szeretteimmel töltött minőségi idő is nagyon sokat jelent számomra.

6. Mi volt a legnagyobb álmod? Sikerült-e megvalósítani, vagy ha nem, hol tartasz a megvalósítási folyamatban?

Ez egy nagyon jó kérdés, hiszen én kifejezetten álmodozónak tartom magam. Szeretek álmodozni mindenféléről, hogy mit hogyan kéne és hogyan tudnék csinálni, aztán van, hogy ezekből az álmokból valóság lesz. Ilyen álmomból lett valóság

Pentru mine există familia mică, familia mare și familia și mai mare. Familia mică este formată din părinții mei, frațele meu și familia lui, bunicii mei. Familia mare este alcătuită din mătușile mele și verișorii mei, iar în familia și mai mare sunt incluși și prietenii apropiați. Pentru mine familia este unitatea care leagă oameni diferiți, un scop comun, sprijin reciproc, iubire necondiționată și acceptare. Am o relație foarte bună cu familia mea, pot conta oricând pe ei, și pentru asta le sunt enorm de recunoscătoare!

4. Ce este cel mai important pentru tine în viață?

Libertatea și iubirea sunt cele mai importante pentru mine.

5. Ce îți aduce bucurie în viața de zi cu zi? Mă refer aici la hobby-uri, obiecte, activități, dar dacă relațiile cu oamenii îți aduc cea mai mare bucurie, povestește și despre ele.

Muzica îmi aduce mereu bucurie. Cânt la voce și la chitară bas într-o trupă, pe scenă mă simt de neoprit. Dar și în zilele mai grele, atunci când pun o melodie bună, asta mă face să mă simt bine. Sau când cânt singură în timp ce fac curățenie. Pot găsi o melodie pentru orice stare, care să mă scoată dintr-o stare proastă, să îmi mențină buna dispoziție sau să mă facă să reflectez, dacă am nevoie. Îmi place să trăiesc și să simt muzica. Totodată timpul petrecut cu prietenii și cei dragi este foarte valoros pentru mine.

6. Care a fost cel mai mare vis al tău? Ai reușit să îl împlinești sau în ce stadiu ești în procesul de realizare?

Este o întrebare foarte bună, pentru că mă consider o visătoare. Îmi place să visez la multe lucruri, la cum ar trebui să fie și cum aș putea face eu, iar uneori aceste vise devin realitate.

A kalitkába zárt végtelen című könyv is. Állandóan figyelem a lehetőségeket, és ha van lehetőségem valamely álmom megvalósítása felé tenni egy-egy apró lépést, gondolkodás nélkül megteszem. Vannak még folyamatban levő álmok. Nagyon sok. Mindig igyekszem válogatni közülük, hogy mikor, melyikért érdemes épp teperni. Szoktam mondani, hogy ha csak addig élek is, ameddig álmaim vannak, akkor én már halhatatlan vagyok. :D

7. A könyved, „A kalitkába zárt végtelen” című, miről szól pontosan, és milyen üzenetet próbáltál átadni vele?

A könyv egy önéletrajzi írás. Nem volt konkrét üzenet megfogalmazódva bennem az írása közben, csak magamból ki akartam adni mindazt, ami az évek során felgyűlt. Utólag került hozzá inkább következményként, mint célként, hogy kicsit betekintést engedjek az átlagembereknek abba, hogy bizonyos dolgok és döntések mögött milyen sok aspektus létezhet. Nagyon sok embernek fogalma sincs, milyen következményekkel jár fogyatékkal élni, milyen melléktevékenységekkel, és a könyv egy jó kis betekintő mindebbe. A visszajelzések alapján egy teljesen új nézőpontot sikerült adnom az olvasóknak a teljes világnézethez.

8. Milyen hatással volt rád az írás folyamata? Segített valamilyen módon fel dolgozni a saját tapasztalataidat?

Megkönnyebbültem, amikor befejeztem a könyvet. Nagyon rég nekifogtam megírni ezt a könyvet, de valahogy mindig arra a következtetésre jutottam, hogy még nem állok készen rá. Több mint 10 évvel ezelőtt kezdtem el, mindig nagyon hamar abbahagytam, mert túl fájdalmas volt hozzányúlni a múlthoz. Pont ennek köszönhetően mérhetetlenül büszke voltam magamra, amikor a végére értem. Sikerült általa letennem olyan terheket, melyeket évek óta hordoztam a vállamon.

Cartea „Infinitul închis în cușcă” este un astfel de vis care a devenit realitate. Sunt mereu atentă la oportunități și dacă pot face un pas mic spre împlinirea unui vis, îl fac fără ezitare. Am multe vise în desfășurare și încerc să aleg mereu pentru care să lupt mai intens. Îmi place să spun că dacă voi trăi doar atât cât am vise, sunt deja nemuritoare.

7. Despre ce este vorba în cartea ta, „Infinitul închis în cușcă”, și ce mesaj ai vrut să transmiți?

Cartea este o autobiografie. Nu am avut un mesaj concret în minte când am scris-o, am vrut doar să dau afară tot ce s-a acumulat în ani. Ulterior, mai mult ca o consecință, am realizat că ofer o perspectivă oamenilor obișnuiți despre cât de multe aspecte pot exista în spatele unor lucruri și decizii. Mulți oameni nu își dau seama ce consecințe are viața ca persoană cu o dizabilitate și ce activități secundare presupune. Cartea oferă o privire clară asupra acestui subiect. Feedback-ul cititorilor a fost că am reușit să ofer o perspectivă complet nouă asupra întregii viziuni despre lume.

8. Cum te-a afectat procesul de scriere? Te-a ajutat să-ți prelucrezi experiențele personale?

M-am simțit eliberată când am terminat cartea. Am început să o scriu acum mult timp, dar mereu simțeam că nu sunt pregătită. Acum mai bine de 10 ani am început, dar am abandonat rapid pentru că era prea dureros să ating trecutul. Tocmai de aceea am fost foarte mândră când am ajuns la final. Am reușit să scap de poverile pe care le purtam de ani de zile.

Inkább terápiás jellegű írás volt: nyomasztó, fájdalmas vagy akár nagyon boldog emlékeket, megéléseket tettem le a vállamról. És voltak történetek, amelyek a megfogalmazás révén teljesen újrakezredeződtek bennem. Hálás vagyok az írás folyamataért.

9. Mi a kedvenc idézeted, gondolatod vagy motivációd a hétköznapiakban, ami gyakran eszedbe jut, megerősít?

Az egyik legfontosabb, ami mostanában rengetegszer eszembe jut, egy Szabó Magda idézet: „Úgy kell élni, hogy míg a világban forgolódunk, ne sűröljük le más emberről a bőrt.”

Nem feltétlenül megerősít, de mértékletességre és figyelmességre int.

10. Ha a mai lenne életed utolsó napja, mivel töltenéd el?

Én határozottan próbálom úgy élni az életem, hogy minden napot úgy éljek meg, mintha utolsó lenne. Nem szeretnék megbánni semmit, ha majd eljön az idő, főképp az elszalasztott lehetőség miatt nem szeretnék bánkódni. Ha tudnám, hogy a mai az utolsó napom, megölelném még egyszer, utoljára a szeretteimet. De igazából ezt minden lehetséges alkalommal meg is teszem, hiszen ölelésből sosem elég.

11. Milyen üzenetet hagynál az utókor-nak, azaz mi a legnagyobb tanulság eddigi életed során.

Nem tudok konkrétan egy üzenetet megfogalmazni. Amit megtanultam, hogy ha nehéz is, menni kell és fel kell állni, csinálni tovább azt, amit jónak gondolunk. És legtöbbször az ember csak magára számíthat. Vannak emberek, akik lépten-nyomon segíthetnek, de ha önmagadban nem tudod meglesni a boldogságot, akkor más sem fogja tudni neked odaadni. És maga az út a boldogság, nem a cél.

A fost mai mult o scriere terapeutică: am pus pe hârtie amintiri apăsătoare, dureroase sau chiar foarte fericite. Unele povești, prin exprimarea în scris, s-au reîncadrat complet în mintea mea. Sunt recunoscătoare pentru procesul de scriere.

9. Care este citatul, gândul sau motivația ta preferată din viața de zi de zi, care te întărește?

Unul dintre cele mai importante citate care îmi vine mereu în minte este de la Szabó Magda: „Trebuie să trăim astfel încât, în timp ce ne învârtim prin lume, să nu julim pielea altor oameni.”

Nu neapărat mă întărește, dar mă îndeamnă la măsură și atenție.

10. Dacă astăzi ar fi ultima zi din viața ta, cum ți-ai petrece-o?

Încerc să trăiesc viața, astfel încât, să simt fiecare zi ca pe ultima. Nu vreau să regret nimic, mai ales oportunități pierdute. Dacă aș ști că astăzi este ultima zi, i-aș îmbrățișa încă o dată pe cei dragi. Dar, de fapt, fac asta de fiecare dată când am ocazia, pentru că niciodată nu e destul timp pentru îmbrățișări.

11. Ce mesaj ai lăsa generațiilor viitoare, deci care este cea mai importantă lecție din viața ta?

Nu pot formula un mesaj concret. Am învățat că, oricât de greu ar fi, trebuie să mergi înainte și să te ridici, să continui să faci ceea ce crezi că este bine. Și de cele mai multe ori, te poți baza doar pe tine însuși. Sunt oameni care pot ajuta la tot pasul, dar dacă nu găsești fericirea în tine, nimeni altcineva nu ți-o poate da. Iar fericirea este călătoria în sine, nu destinația



Életleckék

see the person, not the disability / lásd az embert, ne a fogyatékosságot / vezi persoana, nu dizabilitatea

Lehet, hogy nem látszik rajtam, ... de, ha beszélgetsz velem, akkor furcsának tűnhetek a számodra. Az átlagostól eltérő agyi szerkezettel élek (neorodivergens), autista és figyelemzavarral élő személy vagyok.

Szeretném, ha megfogadnál tőlem néhány tanácsot, hogy jobban megértsük egymást:

1. Nem tudok sokáig a szemedbe nézni, mert túl sok energiát jelent nekem beszéd közben.

Kérlek, mondd, amit szeretnél, úgy, mintha mással tennéd.

2. Gyorsabban beszélék, kérlek, ne vágj a szavamba, mert nem fogok emlékezni a mondanivalómra.

Kérlek, várd meg, amíg befejezem a mondanivalómat, majd folytatd.

3. Ne használj félreérthető/kétértelmű kifejezést, mert nem fogom érteni, hogy pontosan mit szeretnél mondani nekem.

Kérlek, fejezd ki magad a lehető legpontosabban, mert, ha nem értem, amit hallok, akkor elveszek a hallottak megértésében, és nem tudok válaszolni neked.

4. Ne használj vicceket, mert általában mindent szó szerint értek, így csak összezavarsz engem.

Nem értem a vicceket, nem fogok tudni hát nevetni veled rajtuk, ezért kérlek, mellőzd őket, ha lehet.

5. Kérlek, ne használj mobiltelefont vagy bármilyen más eszközt, mert elvonhatja a figyelmemet a beszélgetésünk témájáról.

A sok hang nagyon zavar, hamar fáradok tőlük, ezért kérlek, mellőzd a használatukat, miközben beszélgetsz velem.

6. Nem tudok sokáig figyelni rád, mert hamar elfáradok, ezért kérlek, csak a fontos dolgokat mondd el.

Lecții de viață

see the person, not the disability / lásd az embert, ne a fogyatékosságot / vezi persoana, nu dizabilitatea

Poate că nu se observă la mine, ... dar dacă vorbești cu mine, s-ar putea să îți se par ciudat. Trăiesc cu o structură cerebrală diferită de cea obișnuită (neuro divergent), sunt o persoană autistă și cu tulburare de atenție.

Aș vrea să îți cont de câteva sfaturi de la mine, ca să ne înțelegem mai bine:

1. Nu pot să privesc în ochii tăi mult timp, pentru că îmi consumă prea multă energie când vorbesc.

Te rog să spui ceea ce vrei ca și cum ai vorbi cu altcineva.

2. Vorbesc mai repede, te rog să nu mă întrerupi, pentru că nu o să-mi amintesc ce voiam să spun.

Te rog să aștepti să termin ce am de spus, apoi continuă.

3. Nu folosi expresii ambigue sau cu dublu înțeles, pentru că nu voi înțelege exact ce vrei să-mi spui.

Te rog să te exprimi cât mai clar posibil, pentru că dacă nu înțeleg ce aud, mă pierd în înțelegerea mesajului și nu pot să-ți răspund.

4. Nu folosi glume, pentru că, de obicei, iau totul literal, așa că doar mă vei deruta.

Nu înțeleg glumele, nu o să pot să râd cu tine de ele, așa că te rog să eviți dacă se poate.

5. Te rog să nu folosești telefonul mobil sau alte dispozitive, pentru că îmi distrag atenția de la subiectul conversației noastre.

Multe sunete mă deranjează, obosesc repede din cauza lor, așa că te rog să eviți folosirea lor în timp ce vorbești cu mine.

6. Nu pot să mă concentrez mult timp la tine, pentru că obosesc repede, așa că te rog să spui doar lucrurile importante.

Nehezen tudok egy dologra figyelni egyszerre sokáig, kérlek ezért, hogy igyekezz egyszerűen, tömören, pontosan fogalmazni úgy, hogy ne teljen el sok idő közben.

7. Nem biztos, hogy az arckifejezéseim, gesztusaim összhangban lesznek a beszédemmel. Kérlek, ne ítéld el, ezen nem tudok változtatni.

Lehet, hogy ijedt, meglepődött vagy összevarodott arcot mutatok, de nyugodtan, érthetően beszélek veled. Kérlek, legyél velem türelmes.

Îmi este greu să mă concentrez pe un singur lucru mult timp, așa că încerc să fii simplu, concis și precis, ca să nu dureze prea mult.

7. E posibil ca expresiile feței și gesturile mele să nu oglindească ce spun. Te rog să nu mă judeci, nu pot să schimb asta.

Poate că voi avea o expresie speriată, surprinsă sau confuză, dar vorbesc calm și clar cu tine. Te rog să ai răbdare cu mine.



Törvénymódosítások

- Hátrányos megkülönböztetésnek számít, ha a taxiszolgalat vezetője vagy fogyatékkal élők szállítására alkalmas jármű vezetője megtagadja a járást elősegítő gyógyászati segéd eszközök vagy a vakvezető kutya szállítását.
- A fogyatékkal élő személyt kísérő vakvezető kutya korlátozás nélkül és ingyen bemehet közterekre, közintézményekbe, felszállhat közszállítást ellátó járművekre, beleértve a taxikat és a fogyatékkal élők szállítására alkalmas járművekre.
- A munkaadók kötelesek figyelembe venni, azt az előírást, amely szerint az alkalmazottak 4% -a, fogyatékkal élő kell legyen.
- A 2025-ös évtől a munkaadók a fogyatékkal élő munkaerő beszerzéséért tett erőfeszítéseik alapján is lesznek elbírálva, nem csak a fogyatékkal élő alkalmazottak száma szerint.
- A súlyos és halmozottan fogyatékos személyek jogosultak az állam által garantált kamatmentes hitelre akadálymentesített gépjármű vásárlására és lakás akadálymentesítésére. Ez a kedvezmény, azon családokra is kiterjed, ahol súlyos és halmozottan fogyatékos gyereket nevelnek.

Modificări legislative

- Constituie discriminare refuzul conducătorului serviciului de taximetrie, precum și al conducătorului auto de transport alternativ cu autoturism de a asigura transportul persoanei cu handicap și al dispozitivului de mers, inclusiv accesul în taxi alături de câinele-ghid.
- Câinele-ghid care însoțește persoana cu handicap grav are acces liber și gratuit în toate locurile publice, inclusiv în locațiile în care se asigură servicii publice și în mijloacele de transport în comun, inclusiv în taxiuri și în mijloacele auto de transport alternativ.
- Angajatorii sunt obligați să angajeze persoane cu dizabilități în procent de cel puțin 4% din numărul total de angajați.
- Începând cu 2025, angajatorii vor fi evaluați în funcție de eforturile depuse pentru a angaja persoane cu dizabilități, nu doar în baza numărului de angajați cu dizabilități.
- Persoanele cu handicap grav și accentuat pot beneficia de credite cu dobândă suportată de stat pentru achiziționarea unui mijloc de transport și adaptarea unei locuințe. Aceste facilități se extind și la familiile care au în îngrijire copii cu handicap grav sau accentuat.

- Le egyszerűsödik az üzemanyag költségek visszatérítésének módja a fogyatékkal élő személyek számára az elektronikus üzemanyag kártya kibocsátása által, amelyet feltöltenek a jogosult fogyatékosági fokozatának megfelelő összeggel (súlyos fogyatékkal 750 lej/ év, halmozott fogyatékkal 1500 lej/év).
- Iratok: formanyomtatvány, a jogosult személyi igazolványa, fogyatékosági bizonyítványa
- Az utóbbi hetekben a fogyatékkal élő személyek egy borítékot kaptak a GYSZI -től, amelyben 3 irat található 2 nyilatkozat és egy kérvény: az egyik nyilatkozat tisztázza, hogy a fogyatékkal élő személy gyámság alatt áll vagy sem, a második egy vállalás arra vonatkozólag, hogy bármilyen változást a fogyatékkal élő személy helyzetét illetően 48 óra alatt leközlnek, a kérvény a gondozó pénz elfogadása vagy gondozó személy alkalmazása közötti lehetőség kiválasztására vonatkozik. Az eljárás a fogyatékkal élő személyek jogi helyzetének naprakész tisztázása céljából történik.
- Se simplifică procedura de decontare a carburantului pentru persoanele cu dizabilități, prin acordarea unui card electronic de carburant, care va fi alimentată cu suma aferentă gradului de handicap în care este încadrat beneficiarul (grad accentuat 750 de lei/ an, grad grav 1500 de lei/ an)
- acte necesare: cerere tip, actul de identitate și certificatul de încadrare în grad de handicap al beneficiarului.
- Informare: Persoanele cu dizabilități, în ultimele săptămâni primesc plicuri de la DGASPC în care sunt incluse trei documente, 2 declarații și o cerere: prima clarifică dacă persoana cu dizabilități este sau nu sub tutelă/ curatelă, al doilea este un angajament de informare în 48 de ore legat de orice schimbare referitoare la situația persoanei cu dizabilități, cererea se referă la alegerea opțiunii între indemnizație de însoțitor și angajarea unui asistent personal.
- Scopul procedurii este clarificarea situației juridice actuale a persoanelor cu dizabilități.

