



INTEGRITÁS KÖZHASZNÚ EGYESÜLET

a páciensek és hozzátartozóik pszichiátriai rehabilitációs, érdekvédelmi, önszervező szervezete

IX. évfolyam
Szeged, 6724
Leányszállás köz 2/A. szám

<< **H Í R L E V É L** >>

2016. év február hó
Telefon:(62) 490-590/460 mell.
Honlap: www.integritaskhe.hu

V Á L T O Z Á S O K a 2016. évi P R O G R A M J A I N K B A N

2016. évtől előzetes egyeztetés alapján a csoport foglalkozások időpontját egységesítettük.

Mindegyik csoport foglalkozása 13 órakor kezdődik és 15,30-ig tart.

A helyszín változatlanul a Sás utcai Családsegítő Központ, amely megközelíthető **a Csillag téren megálló 11, 20, 21, 16, 90, 90F autóbuszokkal, 9, 10, 19 trolibuszokkal.** Gyalog a Csillag tér felől a Budapest körüti ABC mellett a (Zöldfa) utcán keresztül (a kazánház után) a körtöltés felől a Családsegítő udvari bejáratán érhető el.

Hanghallással élők csoportos foglalkozása

Időpont: minden páros héten csütörtök délután 13 órától 15,30 óráig

Helyszín: Szeged, Sás utca 2. szám Családsegítő Központ épületében

Ennek keretében egy speciális mentális zavarral élők számára nyújtunk terápiás foglalkozást a zavarok csökkentése életminőségük javulása érdekében. A résztvevők írásbeli tájékoztató anyagot kapnak.

Kreatív Koffer Műhely csoportos foglalkozása (alapszolgáltatás, melyre további szolgáltatásaink épülnek)

Időpont: minden szerdán délután 13 órától 15,30 óráig

Helyszín: Szeged, Sás utca 2. szám Családsegítő Központ épületében

A foglalkozás keretében alapvetően kreatív kézműves tevékenységet végzünk.

A csoport tagjait érintő aktuális, közérdekű információkról, jogszabály változásokról tartunk tájékoztatókat.

Lehetőség van kötetlen beszélgetésre vagy személyes tanácsadásra. Egyéni igény alapján pszichiátriai, jogi, családsegítő, pénzügyi szakértő igénybevételét biztosítjuk.

Csoportjainknak fakultatív szabadidős programokat szervezünk, együttműködünk hasonló célokat követő csoportokkal.

A résztvevők számára további kiegészítő szolgáltatásokat nyújtjuk

- Szövírószék használat
- Varrógép használat
- Internet használat
- Életviteli (pénzügyi, gazdálkodási, háztartás vezetési) tanácsadás

* * *

Hírlevelünkkel együtt megküldjük Egyesületünk 2014. évben módosított Alapszabályának egységes szerkezetű szövegét. Ez tartalmazza Egyesületünk 2002. évi megalakulása óta bekövetkezett 74 helyen történő módosítását. A 15 oldalas anyag megfelel a jelenleg hatályos jogszabályi elvárásoknak és a Törvényszék is jóváhagyta. Nem egy könnyű olvasmány, de jól rendszerezi működésünk kereteit, szabályait. Felhívom figyelmüket a tagságra és a közgyűlésre vonatkozó szabályok elolvasására.

SZJA 1 % felajánlások

Ezúton is megköszönjük az ismeretlen adományozók felajánlásait, mellyel segítették rehabilitációs tevékenységünket, a mentális problémákkal élők közösségi beilleszkedését. 2015.évben:

- SZJA 1 % felajánlásból 95.000 forintot fordítottunk a pszichiátriai rehabilitáció feltételeinek fejlesztésére.
- Szeged Megyei Jogú Város Önkormányzata 100.000 Ft támogatásából „Menta túra a Szeged és vidéke jeles napok népszokásaiban a mentális betegek rehabilitációjáért” programot valósítottuk meg.

Ne hagyja ki azt a támogatási lehetőséget, mely egyetlen fillérjébe sem kerül, mégis Ön dönt a támogatásról, melyet pályázatokkal megsokszorozunk. Ez évben is ajánlja fel a mentális betegek rehabilitációja, a hozzátartozók felvilágosítása, tanácsadás nyújtása a konfliktusok, tragédiák megelőzése érdekében.

Kérünk minden egyesületi tagot, hozzátartozót, egyesületünkkel szimpatizálót, hogy Hírlevelünkben elhelyezett tájékoztatót juttassa el olyan hozzátartozójának, ismerősének aki feltételezhetően SZJA köteles jövedelemmel rendelkezik, hogy az SZJA bevallása során ajánlja fel adója 1 %-át Egyesületünknek, mely rendelkezik az SZJA 1 % felajánlások fogadásának feltételeivel.

Kérjük, hogy támogatóink a személyi jövedelemadó bevallások során a Rendelkező Nyilatkozat nyomtatványon a kedvezményezett adószáma rovatba az **Integritás Közhasznú Egyesület**

18469752-1-06 adószámát írják be

* * *

Közös Karácsonyunk 2015. évben

A hagyományok folytatásaként Egyesületünk a Családsegítő Központtal együttműködve tartotta meg december 17-n karácsonyi ünnepségét Sás utca 2. szám alatt tevékenykedő Napfény Klub, Szivárvány Klub és a Kreatív Koffer Mű-hely tagjai számára. Az ünnepség keretében az ismert karácsonyi dalokat közösen énekeltük el, majd többen egyéni műsorral köszöntötték a résztvevőket. Hagyományosan közös Karácsonyi műsort rendeztek a Rehabilitációs osztályon is. Fejes Imre az alábbi saját versével köszöntötte a Karácsonyt:

Hófehér varázs

Ez a csoda egy évben csak egyszer jön el,
és akkor mindenkit a tiszta szeretet tölti el,
én csak remélni tudom, hogy ez most már így marad mindig,
és hogy a szeretet szava elhatol a szívig.

Karácsony van s kint ragyog a hófehér varázs,
míg bent meleget ad a szeretet és a parázs
míg eltelünk a sok finom falattal
es együtt nevetünk a sok baráttal.

Hát töltsük meg szívünket vidám és kellemes emlékekkel,
hogy erős hittel nézzünk szembe a jövővel,
mert csak így érhetjük el a kitűzött célt,
mi szívünknek oly kedves és ez többet ér mindennél,
mert karácsonykor a szív csak jót remél.

A műsor végén a résztvevők saját süteményeivel kedveskedtek egymásnak. A legnépszerűbb sütemény (készítője Bótáné Marika) receptje a következő volt.

DIÓS – MÁKOS KOSZORÚ

Hozzávalók: 35 dk finomliszt
kevés (fél deka) cukor az élesztőhöz
egy csipet só
15 dk vaj vagy margarin
2 db tojás sárgája (a fehérjéből habcsókot lehet csinálni)
2 dk élesztő és annyi langyos tej, hogy a tészta rugalmasan nyújtható legyen

Töltelék:

25 dk darált diót ízlés szerint cukrozni, forró vízzel összekeverni úgy, hogy kenhető massa legyen.
25 dk darált mákot ízlés szerint cukrozni, tejjel összekeverni úgy, hogy kenhető massa legyen.
Mindkét töltelékbe tehető igény szerint mazsola, ha azt szeretik.

Elkészítés: A lisztet a felfuttatott élesztővel és langyos tejjel összekeverjük, majd beledolgozzuk a vajat vagy margarint és megdagasztjuk, végül az összeállítás után duplájára kelesztjük.

A kelesztés után a tésztát két részre osztjuk, vékonyra kinyújtjuk téglalap alakúra.

Az egyiket a dióval, a másikat a máktöltelékkel megkenjük és mindkettőt feltekerjük. A két rúdból egy kört alkotva a végeiket egymással összedolgozzuk (nyomkodjuk). Célszerű ezt a tepsiben elvégezni, majd picit pihentetjük. A fonatok/koszorú tetejét éles késsel 1,5 cm mélyen be kell metszeni 2-3 ujjnyi távolságra sugar irányban vagy ferdén.

Előre melegített sütőben kis lángon vagy elektromos sütőben közepes hőfokon 50 percig sütjük. Sütés közben, a kezdéstől számított 25 – 30 percig nem szabad a sütőt kinyitni.

* * *

Pályázataink

Egyesületünk működésének fejlesztésére a Nemzeti Együttműködési Alaphoz 2015. tavaszán benyújtott NEA-UN-15-M-1340 számú pályázata az első elbírálás során pénzügyi fedezet híján nem részesült támogatásban. Mivel tartalmilag a támogatásra megfelelt, ezért a támogató 2015. december hónapban a pénzügyi lehetőségei függvényében 500.000 Ft támogatást ítélt meg. Ha a támogatást át fogják utalni, azt a pályázatunkban megjelölt alábbi célokra használhatjuk fel 2016. február 28-ig..

- könyvelő szolgáltatásra
- informatikai szolgáltatásra honlapunkhoz
- Közjegyzői szolgáltatásra
- nyomdai szolgáltatásra az alábbiak előállítására:
 - o alapszabály
 - o Hírlevél
 - o tevékenységünket ismertető 2 db kiadvány
 - o SZJA 1 % adományra felhívó kiadvány
- nyomtatóhoz papír és festék toner beszerzés
- postaköltségre
- állványos adománygyűjtő perselyre
- számítógép bővítésre
- hirdetőtábla beszerzésre
- a kötelező számviteli szabályzatok beszerzésére

Mindezekkel Egyesületünk működési feltételeit, tájékoztató munkánkat fejlesztjük, hogy tevékenységünk korszerűsödjön és megfeleljen a jogszabályi elvárásoknak.

Szeged Város önkormányzati támogatásával valósult meg a menta túra a Szeged és vidéke jeles napok népszokásaiban a mentális betegek rehabilitációjáért. A jó hangulatú Újszentivánon rendezett programban tagjainkon kívül a Családsegítő klubjaitól, a Rehabilitációs Osztálytól valamint a Pszichiátriai Ambulanciától is voltak.

H Í R E I N K

E havi hírlevelünk aktuális gondolatai

A páciens gyógyulásának záloga maga a páciens. Ahogyan a mankó nem tud a beteg helyett járni, ahogyan a cukorbeteg vércukor szintje az orvosi terápia azaz az étkezési szabályok betartásán múlik, úgy a mentális állapot javuláshoz vezető úton is a páciens akarásával, türelmével, kitartásával lehet végigmenni.

A gyógyszerek, csak a páciens közérzetének kiegyensúlyozását, a gyógyulási folyamat feltételeinek javítását segítik elő. Ezért nem szabad állapot javulás esetén a gyógyszereszedését abba hagyni. A gyógyulás nem könnyű útját a páciensnek nem egyedül kell megtennie. Ebben elkíséri kezelőorvosa, hozzátartozója is, ha bizalommal fordul hozzájuk és együttműködik velük. Ennek elfogadásához kívánok megértő belátást, kellő bölcsességet ahhoz, hogy a szükséges változtatásokat elhatározza és sok kitartást, erőt és türelmet a változtatás útjának végigjárásához.

Olajos Árpád György

* * *

Elkészült a hanghallásról szóló kiadványunk, mely ismerteti a hanghallásról tudni valókat, eredetét, történetét, a hanghallásból felépültek tapasztalatait, történetüket, a nemzetközi hanghalló gyakorlatot, a Maastrichti kérdőív szerepét, módszereket, a hazai hanghalló mozgalom kialakulását, a tapasztalati szakértők fontosságát szerepét.

A tájékoztató a +36 30 495 – 0345 telefonon díjmentesen igényelhető.

* * *

Tagdíjbefizetés

Kérem, hogy a hírlevélhez csatolt sárga postautalványon fizessék be éves tagdíjukat (nyugdíjasok, munkanélküliek 1200 Ft, aktív, munkaviszonyban álló dolgozók 2200 Ft személyenként).

Akik még nem fizették meg a 2015. évi tagdíjukat azt a 2016. évi tagdíjjal együtt befizethetik.

Ön a tagdíjával hozzájárul egyesületünk működéséhez, ezen keresztül pedig támogatások és pályázatok révén a tagdíj húszszorosát (több százezer forintot) tudunk a pszichiátriai rehabilitáció támogatására felhasználni.

Egyesületünk anyagi helyzetére tekintettel az Alapszabályunkkal összhangban a tagdíjat nem fizetők egyesületi tagságát a jövőben módosítanunk kell, valamint a költséggel járó szolgáltatásainkat (postázás, Hírlevél, stb.) pénzügyi fedezet hiányában részükre nem tudjuk biztosítani.

* * *

A Hírlevél nyomdai elkészítését az
Integritás Közhasznú Egyesület NEA-UN-15-M-1340
számú pályázata keretében támogatta a



**Nemzeti
Együttműködési
Alap**