

MEOSZ OTTI SAJTÓFIGYELÉS

A Magyar médiában a mozgáskorlátozottokról és a MEOSZ interaktív portálján a 108 egyesület által közölt információk tallózása

A sajtóban megjelent információk -- MÉDIA HÍREK --

[Aki az "út szélén" van, maradjon is ott](#)

Levelet kapott szerkesztőségünk a Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetségétől, amiben arra hívják fel a figyelmet, hogy a kormány több intézkedésével eddig is nehezítette a kerekes székes, mozgássérült emberek közlekedését, a most bevezetett útdíj miatt azonban sokan közülük már a munkahelyükre vagy bevásárolni sem fognak tudni eljutni, mert rendkívül alacsony jövedelmükből nem tudják megfizetni az új adót.

A szövetség a levelet elküldte Orbán Viktor miniszterelnöknek is, azt kérve, hogy az útdíjjal ne lehetetlenítse el végképp a súlyosan mozgáskorlátozott emberek közlekedését. A kormány korábban megszüntette a súlyos mozgássérülteknek járó közlekedési támogatást, majd úgy alakította át az őket érintő gépjárműszerzési támogatási rendszert, hogy a választható gépkocsi típusok egyike sem felel meg a kerekes székesek jelentős részének - emlékeztetnek a dokumentumban. Az orvos szakértői minősítési rendszert pedig úgy módosították, hogy a mozgássérültek 60 százaléka nem megy át a vizsgálaton, emiatt súlyos mozgási nehézségekkel küzdő emberek maradnak parkolási kártya, gépjárműadó-kedvezmény vagy gépjárműszerzési támogatás nélkül.

A közösségi közlekedés nem akadálymentes, így a súlyosan mozgáskorlátozott emberek csak személyautóval tudnak közlekedni, más választásuk nincsen - figyelmeztet a miniszterelnöknek, illetve az illetékes minisztereknek írt levélben Hegedüs Lajos, a MEOSZ elnöke. A bevásárlást többségük csak a városok peremére települt, sokfajta fogyasztási cikket forgalmazó nagyáruházakban tudja elintézni, mert azok – más kereskedelmi egységekkel szemben – akadálymentesek, tágasak, kerekesszékekkel jól bejárhatók és megfelelő mosdókkal, parkolóhelyekkel vannak ellátva. Ezeket az üzleteket az esetek jelentős részében januártól már csak fizetősen lehet megközelíteni. A mozgássérült embereket iskolába, munkába, orvoshoz szállító támogató szolgálatok mikrobuszai után pedig dupla összegű útdíjat kell fizetni, ami újabb csapás a támogató szolgálati rendszerre, amely amúgy is az összeomlás szélén áll az elmúlt évek egyre csökkenő állami támogatása miatt.

A mozgássérült embereket számtalan hátrány éri, havi jövedelmük átlagosan mintegy egyharmada a magyar átlagjövedelemnek, ebből már nem tudnak újabb és újabb adókat fizetni, az amúgy is nehezített közlekedésüket pedig nem ellehetetleníti kéne, hanem minden lehetséges eszközzel támogatni.

A MEOSZ igazságtalannak és elfogadhatatlannak tartja az újonnan bevezetett útdíjat, ezért arra kéri a kormányt, hogy legalább a városi utakat tehermentesítő gyorsforgalmi utakon és a

nagyáruházak elérését biztosító autópálya-szakaszokon szüntesse meg a díjfizetési kötelezettséget, valamint mentesítse az útdíj alól a támogató szolgálatok gépjárműit.

Mindenki érdeke, hogy a mozgássérült emberek aktív életet élhessenek, tudjanak munkába, iskolába, fejlesztésre járni, a MEOSZ ezért azt is kéri a kormánytól, hogy tekintse át a mozgássérült emberek közlekedési kedvezményeinek és szakorvosi vizsgálatának rendszerét és korrigálja a hibákat. Ehhez a Szövetség ezúton is partnerséget ajánl, ahogy tette mindig is - zárja levelét a MEOSZ elnöke.

forrás: nepszava.hu

RoboBraille: Magyarul is elérhetik már a vakok ezt az olvasóprogramot

Vakoknak, gyengén látóknak valamint az olvasási, tanulási nehézségekkel küzdőknek indítottak ingyenes magyar nyelvű internetes dokumentum-átalakító szolgáltatást. A RoboBraille nevű szolgáltatást hétfőn mutatták be egy szakmai konferencián az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karán.

A Dán Vakok és Gyengén látók Oktatási Központjának kezdeményezésére indított RoboBraille egy egyszerűen kezelhető e-mail és web-alapú szolgáltatás, amely automatikusan képes percek alatt dokumentumokat átalakítani olyan formátumokra, amelyeket a látássérült és olvasási nehézségekkel küzdő felhasználók is használni tudnak.

A www.robobraille.org oldalról magyar nyelven is elérhető szolgáltatás célja, hogy támogassa a fogyatékkal élő felhasználók önállóságát az oktatási rendszerben és a munkaerőpiacon.

A RoboBraille-en 2004-ben kezdtek el dolgozni, azóta egyre több európai nyelven is elérhető, és eddig már több százezren használták. A magyar nyelvű szolgáltatás fejlesztésében részt vett az Informatika a látássérültekért alapítvány. A szolgáltatás fejlesztése még nem ért véget, a fejlesztők számítanak a felhasználók visszajelzéseire.

A felhasználók a weboldalra tölthetik fel a más formátumba átalakítandó dokumentumot, majd a nyelv beállítása után meg kell jelölniük, milyen más formátumban, például e-könyvben vagy nyomtatható Braille-formátumban szeretnék azt – e-mailben – visszakapni.

Lehetőség van arra is, hogy a megadott fájlt vagy begépelte szöveget mp3, azaz hangformátumban kérje a felhasználó. Ebben az esetben beállítható a szövegbeolvasás gyorsasága valamint az is, férfi, vagy női hangon legyen hallható a szöveg.

A konferencián elhangzott: az ELTE valamennyi szakán tanul látássérült hallgató, jelenleg csak ebben a felsőoktatási intézményben félszázan tanulnak. A felszólalók arra is felhívták a figyelmet, hogy a szolgáltatás a diszlexiásoknak is nagy lehetőség.

forrás: vg.hu

Megváltozott munkaképességűek elhelyezkedését segítették

Több mint négyszáz megváltozott munkaképességű embert regisztráltak a Magyar Vöröskereszt Somogy Megyei Szervezetének szaktanácsadói a „Foglalkoztatást segítő rehabilitációs szolgáltatási rendszer kialakítása Somogyban” című - európai uniós támogatással - megvalósuló projektje keretében. Közülük eddig 35-en kerültek vissza a munka világába.

A tavaly szeptemberben kezdődött projekt fő célja a munkáltatói kapcsolatrendszer kialakítása, majd ennek birtokában a lehető legtöbb megváltozott munkaképességű, fogyatékos személy munkavállalásának segítése - mondta Sótonyi Tiborné, a szervezet megyei igazgatója. A június 30-ig tartó a „Foglalkoztatást segítő rehabilitációs szolgáltatási rendszer kialakítása Somogyban” című projekt keretében 200 álláskereső bevonását 45 személy elhelyezését tűzte ki célul a civil szervezet. Emellett száz fővel egyéni munkavállalási tervet készítenek, majd felméri a megváltozott munkaképességű álláskeresőök számára nyitott munkaköröket, és keresik az együttműködést olyan szervezetekkel, amelyek segíteni tudják e célok elérését.

A projekt ideje alatt a résztvevőknek lehetőségük nyílik rehabilitációs, foglalkoztatási, pszichológiai és jogi tanácsadásra, valamint a munkavállaláshoz szükséges, személyre szóló fejlesztésre is. A munkáltatókat pedig olyan információkkal látják el, amely segítheti őket a megváltozott munkaképességűek kiválasztásában, majd foglalkoztatásában. A projekt eddigi mérlege 431 regisztrált ügyfél, közülük 35-en találtak munkát, többségük már több mint három hónapja dolgozik.

A 2015. június 30-ig tartó „Foglalkoztatást segítő rehabilitációs szolgáltatási rendszer kialakítása Somogyban” című projekt megvalósításához 54 029 600 forint támogatást nyújt az Európai Unió és az Európai Szociális Alap.

forrás: orientpress.hu

Nyugdíjszabályok 2015-ben

Cikkünk áttekinti a nyugdíjrendszer legfontosabb elemeit, és azok idei változásait. Mivel az úgynevezett valorizációs szorzószámokat márciusban közlik, az addig nyugdíjba vonulók 2015-ös nyugdíját nem lehet megállapítani; az érintettek egyelőre nyugdíjelőleget kapnak.

2010. óta a nyugdíjkorhatár fokozatosan emelkedik.

Öregségi nyugdíjkorhatár

- aki 1952-ben született, a 62. életév betöltését követő 183. nap,

- aki 1953-ban született, a betöltött 63. életév,
- aki 1954-ben született, a 63. életév betöltését követő 183. nap,
- aki 1955-ben született, a betöltött 64. életév,
- aki 1956-ban született, a 64. életév betöltését követő 183. nap,
- aki 1957-ben vagy azt követően született, annak a betöltött 65. életév.

2015-ben az 1952. második félévében születettek fogják betölteni nyugdíjkorhatárukat, a 62. életév betöltését követő 183. napon. Az 1952. első félévében születettek már 2014-ben elérték nyugdíjkorhatárukat. Az 1953-ban születettek, mivel nyugdíjkorhatáruk a betöltött 63. életév, 2016-ban válnak öregségi nyugdíjra jogosultakká.

Szolgálati idő

Az öregségi teljes nyugdíjhoz húsz év szolgálati idővel szerzünk jogosultságot.

Öregségi résznyugdíjra lesz jogosult az a személy, aki a születési évének megfelelő öregségi nyugdíjkorhatárt betöltötte, és legalább tizenöt év szolgálati idővel rendelkezik.

A biztosítási jogviszony hiánya

2009. december 31. utáni időponttól nemcsak az irányadó nyugdíjkorhatár betöltését megelőzően, hanem azt követően igényelt öregségi nyugdíj tekintetében is jogosultsági feltétellé vált a biztosítással járó jogviszony megszüntetése.

Azaz a nyugdíjigénylő az öregségi teljes vagy résznyugdíj megállapítása napján nem állhat munkaviszonyban, vagy ezzel egy tekintet alá eső jogviszonyban, szövetkezeti tagsági viszonyban, ha a szövetkezet tevékenységében személyesen közreműködik, nem lehet főfoglalkozású egyéni vagy társas vállalkozó, illetve nem állhat díjazás ellenében munkavégzésre irányuló egyéb jogviszonyban.

A követelmény kiterjed a külföldön fennálló biztosítási jogviszonyra is.

A biztosítási jogviszony

- sem Magyarországon,
- sem – a szociális biztonsági rendszerek koordinálásáról és annak végrehajtásáról szóló uniós rendeletek hatálya alá tartozó személyek esetében – EU/EGT-államban, ideértve Svájcot is
- sem – a szociális biztonsági (szociálpolitikai) egyezmény hatálya alá tartozó személy esetében (ha az egyezmény eltérően nem rendelkezik) – a szerződő államban nem állhat fenn.

Annak továbbra sincs akadálya, hogy a nyugdíj megállapítását követően ismét biztosítási jogviszonyt létesítsen az érintett személy, akár Magyarországon, akár külföldön.

Nyugdíjba vonulás korhatár előtt

2012-től, így 2015-ben is csak a teljes nyugdíjkorhatár betöltésétől állapítható meg öregségi nyugdíj, a korábbi korai nyugdíjba-vonulási lehetőségek megszűntek.

Egyedül a nők negyven év jogosultsági idővel történő kedvezményes nyugdíjba-vonulási lehetősége áll rendelkezésre.

Öregségi teljes nyugdíjra életkorától függetlenül jogosult az a nő is, aki legalább negyven év jogosultsági idővel rendelkezik, és azon a napon, amelytől kezdődően az öregségi teljes nyugdíjat megállapítják, nem áll biztosítási jogviszonyban.

A nyugellátás szempontjából jogosultsági időnek számít a keresőtevékenységgel járó biztosítási vagy azzal egy tekintet alá eső jogviszony, valamint a terhességi-gyermekágyi segély, gyermekgondozási díj, gyermekápolási segély, gyermeknevelési támogatás és az az ápolási díjban eltöltött szolgálati idő, amelyet súlyosan fogyatékos vér szerinti vagy örökbe fogadott gyermekére tekintettel szerzett az érintett nő.

A jogosultsági időn belül a keresőtevékenységgel, vagy azzal egy tekintet alá eső jogviszonnyal szerzett szolgálati időnek a harminckét évet el kell érni. Ez a követelmény súlyosan fogyatékos gyermekre tekintettel megállapított ápolási díj esetén legalább harminc év.

Ez a jogosultsági idő saját háztartásban nevelt öt gyermek után egy évvel, minden további gyermek esetén további egy-egy évvel, de összesen legfeljebb hét évvel csökkenhet. 2015. január 1-től a jogosultsági idő szabályai további pontosítása során rögzítést nyert, hogy jogosító időszaknak minősül, mint a gyermekgondozási segélyben töltött idővel egy tekintet alá eső idő a három évnél fiatalabb gyermek gondozása, vagy tízévesnél fiatalabb gyermek ápolása címén igénybe vett fizetés nélküli szabadság harminc napot meghaladó időtartama.

Ugyanígy a fogyatékos gyermekre tekintettel megállapított ápolási díjban eltöltött idővel egy tekintet alá esik a tartósan beteg vagy súlyosan fogyatékos tizenkét év alatti gyermek gondozása miatti fizetés nélküli szabadság harminc napot meghaladó időtartama is. Korhatár előtti ellátások

2012. óta, mely időponttól csak a teljes nyugdíjkorhatár betöltésétől vehető igénybe öregségi nyugdíj, külön figyelmet érdemel a korhatár előtti, nyugdíjnak nem minősülő ellátások szabálycsoportja.

A korhatár előtti öregségi nyugdíjak megszüntetéséről, a korhatár előtti ellátásról és a szolgálati járandóságról szóló 2011. évi CLXVII. törvényben szabályozott estekben továbbra is van lehetőség korhatár előtti ellátás igénybevételére.

Így például az 1953-ban született hölgyek, akik az 59. életévüket betöltötték, és legkésőbb 2012. december 31-ig legalább harminchét év szolgálati időt szereztek korhatár előtti ellátást vehetnek igénybe öregségi nyugdíjkorhatáruk, azaz a hatvanhárom év 2016-ban történő betöltése előtt.

Ugyanígy – akik 2014. december 31-ig karkedvezményre szereztek jogosultságot, öregségi nyugdíjkorhatáruk betöltése előtt korhatár előtti ellátást igényelhetnek.

(Mint ismeretes, 2014. december 31-ét követően újabb korkedvezményre jogosító időszak nem szereshető a 2015. évi jogszabályváltozás következtében.)

Korhatárt követő nyugdíjba vonulás

Ha a feltételek megengedik, nem szükséges a nyugdíjkorhatár betöltésének napjától a nyugdíjat igénybe venni.

Ha a továbbfoglalkoztatás megengedett, vagy a versenyszférában, munkaviszony keretében dolgozik az érintett, a nyugdíj megállapítása nélküli továbbdolgozás a nyugdíj összegét kedvezően befolyásolja.

Aki megszerezte a nyugdíjjogosultságot, azaz legalább húsz év szolgálati idővel rendelkezik, és a reá irányadó nyugdíjkorhatár betöltése után a nyugdíj megállapítása nélkül legalább 30 nap szolgálati időt szerez, nyugdíjnövelésben részesül.

A növelés mértéke 30 naponként az öregségi nyugdíj 0,5 százaléka. A nyugdíjnöveléskor az öregségi nyugdíj meghaladhatja a megállapítása alapjául szolgáló havi átlagkeresetet.

Az öregségi nyugdíj összege 2015-ben

Az öregségi nyugdíj összegének meghatározásánál 2015-ben is a már megszokott helyzettel találkozhatunk, azaz az ún. valorizációs szorzószámok, a korábbi keresetek szintre hozását biztosító mutatók megjelenésére várunk.

A 2015. évi nyugdíjszámítási szabályokban új lesz az ún. valorizációs szorzószámok meghatározása, amely a nyugdíj megállapítást megelőző év kereseti szintjéhez emeli a korábbi évek kereseti adatait.

A szintre igazítás az országos nettó átlagkereset egyes években történő növekedésének alapul vételével történik, és az évente meghatározott szorzók jelentős mértékben hatnak a nyugdíj összegére.

A valorizációs szorzószámok közzététele március hónapban történik, így arra válaszolni, hogy mennyi lesz a 2015-ben megállapított nyugdíj összege, korábban sajnos nem lehet. (Januártól-márciusig nyugdíjelőleget kapnak az érintettek.)

Ugyancsak befolyásolja a nyugdíj összegét az ún. degressziós sávhatár, azaz az az összeghatár, amely feletti jövedelem csak részben vehető figyelembe az ellátásnál.

A 2015-ben megállapított nyugdíjak esetén a 372 000 forint feletti, az öregségi nyugdíj alapját képező havi átlagkereseteket érinti a degresszió, csakúgy, mint a korábbi években.

Keresőtevékenység 2015-ben

A nyugdíjak és nyugdíjhoz kapcsolódó ellátások melletti keresőtevékenység szabályai időről-időre változnak.

2015-ben is lehet keresőtevékenységet folytatni mind a korhatár előtti ellátások, mind az öregségi nyugdíj folyósítása mellett.

Ha a keresőtevékenység korlátozott, az engedélyezett összeghatár túllépése esetén az ellátás folyósítása meghatározott ideig szünetel.

Korhatárt betöltöttek munkába állása

Az öregségi nyugdíjkorhatárt betöltött személyek nyugdíjuk folyósítása mellett korlátlanul folytathatnak keresőtevékenységet a versenyszférában.

Közszférában történő foglalkoztatásuk és a nyugdíj kapcsolatát a Tny. 83/C. §-a szabályozza. A rendelkezés szerint a közszférában történő foglalkoztatás esetén az öregségi nyugdíj folyósítását a jogviszony létesítésének hónapját követő hónap első napjától a jogviszony megszűnése hónapjának utolsó napjáig szüneteltetni kell.

Az öregségi nyugdíj a nyugdíjas kérelmére akkor folyósítható újból, ha a nyugdíjas igazolja, hogy a közszférában történő foglalkoztatása megszűnt.

A szüneteltetés időtartama alatt az érintett nyugdíjasnak minősül. A szüneteltetést követően a nyugellátás az időközben történt nyugdíjemelésekkel, és a Tny.22/A. § szerinti 0,5 százalékos mértékű növeléssel folyósítják.

Korhatár előtti ellátásban részesülők munkába állása

Az öregségi nyugdíjkorhatárt be nem töltött, korhatár előtti ellátásban részesülő személyek évente a tárgyév első napján érvényes kötelező legkisebb munkabér havi összegének tizennyolcszorosát meg nem haladó összeghatárig kereshetnek.

Az éves keretösszeg elérését követő hónap első napjától az adott év december 31-ig, de legfeljebb az öregségi nyugdíjkorhatár betöltésig a nyugellátás szüneteltetésre kerül.

Fenti szabályokat kell alkalmazni a nők negyven év jogosultsági idővel megállapított nyugellátása melletti keresőtevékenységre is.

Ha a korhatár előtti ellátásban részesülő személy illetve a nők negyven év jogosultsági idővel megállapított nyugellátásában részesülő személy közszférában folytat keresőtevékenységet, nem a fenti szabályok, hanem a korhatárt betöltött személyek előzőekben ismertetett szabályai alkalmazandók.

forrás: ado.hu

Komoly adókedvezményben részesülhetnek a fogyatékkal élők

Akár több százezer forintot is visszakaphatnak adójukból azok, akik valamilyen súlyos fogyatékossgal élnek – olvasható a Magyar Nemzet pénteki számában.

A személyi adókedvezményt az összevont adóalapból lehet érvényesíteni, visszamenőleg öt évre. A kedvezmény igényléséhez a betegség fennállásáról szóló igazolás szükséges, amit a szakambulancia, a kórházi osztály szakorvosa, illetve a házi orvos állíthat ki.

A kedvezmény mértéke a betegség kezdőnapjának hónapjától havonta az adóév első napján érvényes havi minimálbér öt százalékának megfelelő összeg. Többek között a hallási, látási, mozgásszervi fogyatékossgal, a különböző mentális és viselkedészavarokkal élők, elzáródást okozó érbetegségekben vagy egyes daganatos betegségekben szenvedők jogosultak az adókedvezményre, illetve azok, akik rokkantsági járadékban részesülnek.

Az ideiglenes igazolásokat évente kell kiállítani, a végleges állapotot pedig nem kell újra igazolni. A személyi kedvezményt beteg gyermek után nem lehet igénybe venni, azt kizárólag a betegségben szenvedő érvényesítheti – olvasható a lapban.

forrás: nlcafe.hu

A MU SZÍNHÁZBAN LESZ LÁTHATÓ A VAKSÁG

A Nézőművészeti Kft. előadása január 23-án és február 7-én látható a MU Színházban.

Az osztályterem-színházi előadás egy, a látását fokozatosan elvesztő fiatal nő történetén keresztül beszél a vakságról. A Sárosdi Lilla, Scherer Péter és Gyulay Eszter jegyezte előadás után az alkotók az közös beszélgetésre várják a nézőket.

Ajánló az előadás elé:

„Azt a szót, hogy vak, messzemenően nem tudom kimondani. De ha a "vak"-ot annak értelmeznék, ami, annak, hogy nem lát, ennyi, ha e mögött nem lenne több, akkor nyugodtan lehetne használni. Azért van bajom a "vak" szó használatával, mert valami még társul mellé. Egy kisebbrendűségi, egy alacsonyabb-rendűségi érzés, esetleg sajnálat. Egyszóval olyanokat hoz magával a szó, amiket nem tartalmaz. Ez a baj. A vakság az egy állapot. Az az állapot, amikor a két szemünkkel nem látunk. Nem az, hogy lelki fogyatékos, vagy értelmi fogyatékos, vagy lelki vak. Persze a látók sem kapják meg azt a segítséget, hogy tudják, mit jelent az, hogy valaki vak. Ahhoz, hogy egy vakkal valóban bánni tudjanak, vagy egyáltalán érintkezni vele, ahogyan az normális, ahhoz valamit meg kellene tanulniuk...”

Az előadás szöveggönyve gyengénlátó és látássérült emberek beszámolóí, valamint az alkotók írásai alapján készült.

Kritikus szemmel az előadásról:

„Sárosdi Lilla csak ül és mesél. Egyszerre civil és vérprofi. Hülyéskedik, viccek és sztorik sorjázna, szinte jelzés nélkül ugrál időmozaikok között, azelőtt és azután határperemén.

Valami olyasmiről van itt szó, aminek tényleges megtörténéséről, mentális-érzelmi fázisairól keveset hallunk a hétköznapiakban.” (Magyar Narancs)

„Sárosdi Lilla nem egy szerencsétlen, vagy sajnálatra méltó embert ábrázol, hanem egy olyan nőt, aki nehéz gyerekkora ellenére megőrizte vidámságát, aki bár szinte beleőrül a rák és vak szavak mentén áradó szabad asszociációs tengerbe, aki fejben két személyiségre osztódva vitatkozik önmagával a vakság elfogadásán, és aki komplett élményt nyújtva képes a reklámok életidegenül felhőtlen és álvidám hangsúlyját előben megszólaltatni. Mindent egybe vetve: ember, szokásokkal, furcsaságokkal, vidám és szomorú élményekkel.” (7óra7)

Vakság

Játssza: Sárosdi Lilla

Alkotók: Sárosdi Lilla, Scherer Péter, Gyulay Eszter

Rendező: Scherer Péter

forrás: szinhaz.hu

2015. április 18.:Vivicittá Városvédő Futás és Félmaraton Budapest

29. Telekom Vivicittá Városvédő Futás, 2015. április 18. Nevezés, útvonal, részletek itt!>>

Rajtok időpontja:

- Telekom Vivicittá Félmaraton: **09:00**
- 30. Telekom Vivicittá Városvédő Futás, 10 km: **12:30**
- Telekom Midicittá, 7 km: **14:3**

Távok:

- Telekom Vivicittá Félmaraton: 21,0975 km
- 30. Telekom Vivicittá Városvédő Futás, 10 km
- Telekom Midicittá, 7 km

Versenyközpont

Margitsziget, Szabadtéri Színpad (a Víztoronynál) felállított sátrakban

30. Telekom Vivicittá Városvédő Futás, Félmaraton, 10 km, 7 km öltöző, ruhatár, wc

- Öltöző:
 - hölgyek részére:
 - a Szabadtéri Színpad emeleti kerengőjén alakítjuk ki
 - urak részére:
 - a versenyközpont közelében felállított sátrakban alakítjuk ki
- Ruhatár:

- a versenyközpont közelében felállított sátrakban lesz.

Figyelem! A ruhatárban értékmegőrzést nem vállalunk!

A helyszínen felügyelt kerékpártárolót üzemeltetünk.

- **WC**

- a Szabadtéri Színpad földszintjén található WC-ket lehet használni
- Mobil WC-ket is találsz a versenyközpont, valamint a rajt/cél közelében.
- az útvonalon a frissítőállomásokon találsz mobil WC-ket

30. Telekom Vivicittá Városvédő Futás, Félmaraton, 10 km, 7 km szintidő

A mezőnyt 7 perc 10 mp/km tempóban záróbusz követi. Amennyiben a mezőny utolsó tagja ennél gyorsabb tempóban fut, abban az esetben a záróbusz öt követi. Akit a záróbusz beér, fel kell szállnia, rajtszámát áthúzzák, a célterületre nem léphet be.

- **Telekom Vivicittá Félmaraton:**

2 óra 30 perc nettó idő, (bruttó 2 óra 40 perc, az utolsó elrajtoló rajtidejéhez igazodva) Rész szintidők:

- 6 km-nél bruttó 58 perc, a záróbusz várható érkezése: 9:58
- 12 km-nél bruttó 1 óra 41 perc, a záróbusz várható érkezése: 10:41
- 18 km-nél bruttó 2 óra 24 perc, a záróbusz várható érkezése: 11:24

A mezőnyt 7 perc 10 mp/km tempóban záróbusz követi. Amennyiben a mezőny utolsó tagja ennél gyorsabb tempóban fut, abban az esetben a záróbusz öt követi. Akit a záróbusz beér, fel kell szállnia, rajtszámát áthúzzák, a célterületre nem léphet be.

- **A 30. Telekom Vivicittá Városvédő Futáson és a Telekom Midicittán:**

- 7:30 perc/km, az utolsó rajtidőhöz igazítva

A mezőnyt 7 perc 30 mp/km tempóban záróbusz követi. Amennyiben a mezőny utolsó tagja ennél gyorsabb tempóban fut, abban az esetben a záróbusz öt követi. Akit a záróbusz beér, fel kell szállnia, a rajtszámát áthúzzák, a célterületre nem léphet be.

30. Telekom Vivicittá Városvédő Futás, Félmaraton, 10 km, 7 km iramfutók

A Félmaratonon és a 10 km-en a sikeres célbaérést iramfutók segítik:

- **Telekom Vivicittá Félmaraton**

- **Tervezett célidejeik:**
 - 1 óra 45 perc
 - 2 óra
 - 2 óra 15 perc

letölthető félmaratoni iramtáblázatok

- **30. Telekom Vivicittá Városvédő Futás, 10 km**

- **Tervezett célidejeik:**

- 50 perc
- 1 óra
- 1 óra 10 perc

letölthető 10 km-es iramtáblázatok

Nevezési díjak és határidők

Telekom Vivicitta félmaraton nevezési díj

Határidő	Nevezési díjak				
	Alap	Indult már BSI eseményen	Diák nevezés *	65 év fölött	Spuri Aranykártya / Futóklub / bővebb info itt olvasható.
	Ft/fő	Ft/fő	Ft/diák	Ft/fő	Ft/fő
2015.01.31- ig	10 000 Ft	6 000 Ft	5 000 Ft	3 000 Ft	4 850 Ft

30. Telekom Vivicitta Városvédő Futás 10 km nevezési díj

Határidő	Nevezési díjak			
	Alap	Diák nevezés *	65 év fölött	Spuri Aranykártya / Futóklub / bővebb info itt olvasható.
	Ft/fő	Ft/diák	Ft/fő	Ft/fő
2015.01.31- ig	3 500 Ft	2 500 Ft	2 000 Ft	2 850 Ft

Telekom Midicittá 7 km

Határidő	Nevezési díjak			
	Alap	Diák nevezés *	65 év fölött	Spuri Aranykártya / Futóklub / bővebb info itt olvasható.
	Ft/fő	Ft/diák	Ft/fő	Ft/fő

Nevezési akciók, egyedi kedvezmények

Nevezési díj tartalma

Nevezés módjai

Rajtszám átvétel

- előzetesen április 13 - 15 - ig a BSI-ben (1138 Bp. Váci út 152.), munkanapokon **8:00-20:00 óra között**
 - a Telekom Midicittára április 8-10-ig 9:00-17:00 között is!!

A NEVEZÉSI IRODA A VERSENY ELŐKÉSZÜLETEI MIATT ÁPRILIS 16-ÁN és 17-ÉN ZÁRVA TART!!

- a helyszínen a versenyközpontban:
 - **április 18-án**
 - 14:00-17:00 között
 - **április 19-én**
 - **a Telekom Vivicittá Félmaratonra**
 - 7:00-8:30 között
 - **a Telekom Vivicittá 10 km-re**
 - 9:30-12:00 között
 - **a Telekom Midicittá 7 km-re**
 - 7:00-8:30 között

Akik első félmaratonjukat teljesítik, "ELSŐ FÉLMARATON" hátsó rajtszám viselésére jogosultak.

Aki a nevezési lapon jelezte, hogy ez az első félmaratonja, automatikusan kapja a rajtszám felvételkor.

Aki előzetesen nem jelezte, az rajtszám felvételkor a BSI-ben, illetve a helyszínen a probléma asztalnál kérheti.

Korhatár

A Telekom Vivicittá Fémaratono csak 2003. április 20. előtt születettek indulhatnak (12 évesek vagy idősebbek)

30. Telekom Vivicittá Városvédő Futás, Félmaraton, 10 km, 7 km díjazás
1-3. helyezett férfi és nő mindhárom távon

30. Telekom Vivicittá Városvédő Futás, Félmaraton, 10 km, 7 km időmérés
CHIPES NETTÓ IDŐMÉRÉS LESZ, az időmérés szolgáltatója egyeztetés alatt áll.

30. Telekom Vivicittá Városvédő Futás, Félmaraton, 10 km, 7 km eredménylista

- a **www.futanet.hu** honlapon, az esemény kiírásánál április 19-én estétől

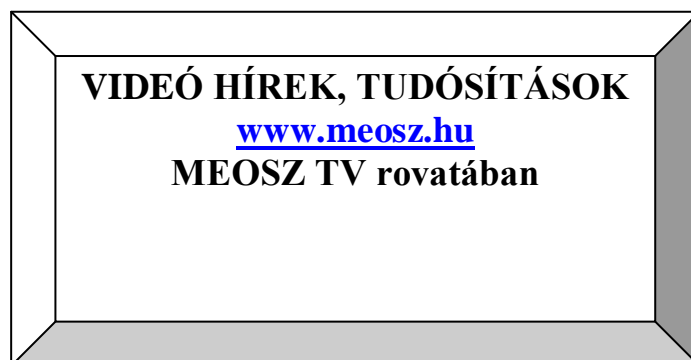
További információ

- **BSI 1138 Budapest, Váci út 152.**
- tel.:
- **BSI szervezés: 273-0939**
- **Nevezési iroda: 220-8211, 06 20 965-1966**
- fax: **273-0936**
- internet: **www.futabet.hu**
- e-mail: **info@futabet.hu**

Egyéb tudnivalók

- A rajtszámod elől viseld, kérünk, ügyelj rá, hogy mindig jól látható legyen, és ne hajtsd össze! Gondoskodj róla, hogy a rajtszámod helyesen legyen felerősítve, ehhez a rajtsomagban és a nevezési pultokon találsz biztosítótűket.
- versenyen minden felkészült futó és kerekese is rajthoz állhatnak, akik elfogadják a versenykiírásba foglalt feltételeket.
- 10 perc időbüntetést kaphat az a versenyző, aki a rajtszámát összehajtja, letakarja nem jól láthatóan viseli a verseny ideje alatt.
- Kizárásra kerülhet az a versenyző, aki többszöri figyelmeztetés ellenére is megszegi a rajtszám viselésére vonatkozó szabályt, továbbá aki nem teljesíti a verseny - szervezők által kijelölt - teljes távját vagy a nevezési lapot pontatlanul nem a valóságnak megfelelő adatokkal illetve hiányosan tölti ki, továbbá a chipet nem rendeltetésszerűen használja.
- **TILOS a futóknak futás közben időbüntetés terhe mellett (10 perc) bármilyen zene vagy egyéb lejátszót egyidőben mindkét fülükbe dugva hallgatni, használni.**
- A versenyen görkorcsolyázni, kerékpározni, rajtszám nélkül futni, kutyával futni tilos. A kerékpáros, görkorcsolyás kíséreléssel induló futót a versenyből kizárhatjuk !
- A versenyen értékmegőrzést nem vállalunk !
- A esemény helyszínén bármilyen kereskedelmi- és reklámtevékenység csak a BSI előzetes engedélyével, egyeztetett formában és módon végezhető.
- A BSI szervezési okok miatt fenntartja a jogot, hogy a résztvevők számát korlátozza, a nevezést bármikor lezárja.
- A BSI fenntartja az útvonal-, program- és időpont változtatás jogát.
- **[Orvosi tudnivaló](#)**
- **[További hasznos információk](#)**

forrás: sportpiac.hu



A MEOSZ tagegyesületei és partnerei információi --- EGYESÜLETI INFORMÁCIÓK ---

-HÍREK-

Elasztikus implantátummal állították helyre megbénult patkányok mozgását

A gerincvelőt védő kemény burok alá beültetett elasztikus implantátummal sikerült svájci kutatóknak helyreállítaniuk megbénult patkányok mozgását.

A Lausanne-i Műszaki Egyetem (EPFL) tudósai kísérleteiket a Science legújabb számában ismertetik.

A gerincvelő fő feladata a test felületéről és a belső szervektől eredő ingerületek továbbítása az agy felé, valamint az agyból érkező parancsok közvetítése a periféria számára. A gerincvelő sérüléseinek leg súlyosabb változata az úgynevezett harántszakadás, amikor a roncsolódás szintje alatt hiányzik minden idegrendszeri funkció, és egyéb tünetek mellett megbénulnak a végtagok. A megoldást távlatilag az implantátumok nyújthatják, amelyeket közvetlenül a gerincvelőt védő kemény burok (dura mater) alá ültetnének. Az eddigi kísérletek azonban kudarcot vallottak, mivel a beültetett eszközök nem voltak képesek követni a gerincvelő mozgását, a folyamatos súrlódás pedig károsította az idegszövetet, gyulladást és hegesedést okozva - olvasható a BBC News hírei között, valamint a PhysOrg hírportálon.

Az EPFL kutatói Stéphanie Lacour és Grégoire Courtine professzorok irányításával egy flexibilis és biokompatibilis (szövetbarát) készüléket fejlesztettek ki, amely egyaránt bocsát ki elektromos impulzusokat és ingerületátvivő anyagokat (neutranszmittereket). Az e-Dura alapját szilikon alkotja, amelynek felületét "beirdalt" arany huzalok hálózják be, utóbbiakon a bemetszések biztosítják a "drótok" kellő rugalmasságát. Az elektródákat egy újfajta kompozitból, szilícium és platina ötvözetéből készült mikroszkopikus gyöngyök alkotják, ezek bármilyen irányú deformáció ellenére megőrzik optimális vezetési tulajdonságaikat.

Az eszközben kialakított mikrocsatornák biztosítják a kémiai vegyületek, a neurotranszmitterek adagolását, amelyek "életre keltik" a roncsolódás szintje alatt lévő idegsejteket. A kutatók az e-Dura készüléket patkányokon tesztelték, az állatok néhány hetes gyakorlás után ismét képesek voltak járni, az implantátum két hónap után sem okozott gondokat.

Mint Stéphanie Lacour rámutatott, az implantátum azért működött kifogástalanul, mivel mechanikai tulajdonságai a gerincvelő kemény burkának jellemzőivel voltak azonosak. A svájci kutatók kísérletei idővel új terápiás lehetőséget ígérnek a gerincsérült betegek számára, de alkalmazást nyerhetnek az epilepszia, a Parkinson-kór kezelésében, vagy fájdalomcsillapításban is. Az EPFL szakemberei terveiben szerepel a gyógyászatban alkalmazandó eszköz prototípusának kifejlesztése és klinikai vizsgálatok elvégzése.

forrás: Mozgáskorlátozottak Csongrád Megyei Egyesülete

-RENDEZVÉNYEK-

TERMÉSZETGYÓGYÁSZ KLUB FOGLALKOZÁS

Január elején elkezdte munkáját a Természetgyógyász klub. Rendszeresen találkozunk minden hónap első csütörtöki napon 14 órától. Az érdeklődőket szeretettel várjuk egyesületünk Székházában a "Rudolf" Teremben.állandó elő adók: Bartókné Bojtor Judit-szemtréner, akupresszőr és Karácsony Sándorné Éva-gyógyfüvek szakértője

Akiket minden alkalommal szívesen hallgatunk, és ők szívesen hallgatnak bennünket, így kerekasztal társaság jön létre, jól érezzük ott magunkat. Meghívunk Juditék ismeretségi körükből olyan szakembereket, akik előadásunkban felhívják a figyelmet az öngyógyításra, (ami nagyon fontos életünk fenntartásához) egészséges életmódra, asztrológiára, stb. Az összejövetelekre gyógynövényekből főzött teákat, magvakból készített étkeket kóstolunk.

Néhány érdekesség amivel foglalkozik a klub:

A természetgyógyászat nagy előnye, hogy mesterséges kémiai szerek helyett a természet adta csodákkal támogatod meg immunrendszered a betegségekkel szemben. Lehet az ember szkeptikus, vagy akár fanatikus, egy bizonyos szintig a gyógynövények, gyógykúrák, gyógyvizek jótékony hatása megkérdőjelezhetetlen. Ízlése és befogadóképessége szerint mindenki eldöntheti, mennyire bízik a természetgyógyászatban, és mennyire a modern orvostudományban. Az azonban biztos, hogy a természetes gyógymódok sok évezredes múltra tekinthetnek vissza, és igazi, ősi kultúrát jelentenek. Mit mire használtak őseink, miről hogyan gondolkoznak a természetgyógyászok, illetve mit érdemes figyelembe venni, ha a természet gyógyító ereje mellett döntesz? – íme néhány érdekesség.

Tudtad? A bazsalikomot már az ókori egyiptomiak is használták. Mind a konyhában, mind pedig a gyógyyszeres ládikában fellelhető volt.

Tudtad? Sok természetgyógyász tekinti a szájjúg berepedezését a nyombélfekélyre utaló hajlam egyik jeleként.

Tudtad? Hatóságilag tilos olyan területeken gyógynövényt gyűjteni, ahol a földön fészkelő madarak honosak.

Tudtad? Nem csak az ősi kínai orvoslásban használják az angyalfüvet nőgyógyászati problémák kezelésére. Az indiánok is alkalmazták, pedig semmilyen kapcsolatban nem álltak a keleti orvosi kultúrával.

Tudtad? A méhek ragasztóanyagát propolisznak nevezzük. A propolisz erős gyulladáscsökkentő, de fájdalomcsillapító és nyugtató hatással is jár. Mellékhatása nincs, és azt leszámítva, hogy felerősíti az antibiotikumok hatását, nem lép egyetlen gyógyszerrel sem reakcióba.

Tudtad? Egyáltalán nem mindegy, hogy gyógyszertári kamillát vagy filteres kamillát használsz teád elkészítéséhez. Az egyikben csak a növény virágzata található meg, míg a másikban a szára és levele is.

Tudtad? A cékláról közismert, hogy magas a vastartalma, és vérképző hatású. Azt azonban csak kevesen tudják, hogy mitesszerek, pattanások kezelésében is segíthet. Legalábbis az ősi indiai orvoslás szerint. Ezenkívül Afrikában malária ellen is használják.

Tudtad? Az Európai Unióban hazánk az egyetlen ország, ahol elismerték az ájurvédát mint természetes gyógymódot alkalmazó alternatív gyógyászatot. A bejegyzés 2005-ben történt.

Tudtad? Ha homeopátiás készítményeket szedsz, és illóolajokat is alkalmazol, a kettő között legalább 4 órának kell eltelnie, hogy ne csökkentsék egymás hatását.

Megrendezés dátuma: 2015 december 11.

Bővebb információ: www.mimi.hu/egeszseg/termeszetyogyaszat.html

forrás: Mozgássérültek Mezőkövesdi Egyesülete

-PÁLYÁZATOK-

Népek humora (pályázat)

Beküldési határidő: 2015. jan. 19. A pályamunkákat személyesen a kiadóban, elektronikus úton (napkut@gmail.com) vagy postán fogadjuk (cím: Napkút Kiadó, 1043 Budapest, Tavasz utca 4).

Fordítók jeleskedhetnek: gyűjtögethetnek, magyarázhatnak – nemzetek s nyelvek humorát szeretnénk a Napkút folyóirat számaiban közzétenni. Vicceket, anekdotákat várunk – voltaképp bármi megkötés nélkül.

Jobbára mégis a kortárs humor lehetne a hangsúly, terjedelmi korlátot azonban nem állítunk. Ki mennyit tud, gondol. Jó azonban, ha az esztétikai (s a közölhetőségi: „nyomdafesték”) mérce működik, és örülünk, ha nem a nemzetközi humoregyvelegből kapunk ismétlődő mustrát. Igen: elsősorban egy-egy adott nép saját(os) anekdotakincse érdekel bennünket.

Díj: a közlés. Díj a legjobbak számára: pályázó általi válogatás a Napkút Kiadó 500 kötetéből.

Beküldési határidő: 2015. jan. 19.

A pályamunkákat személyesen a kiadóban, elektronikus úton (napkut@gmail.com) vagy postán fogadjuk (cím: Napkút Kiadó, 1043 Budapest, Tavasz utca 4).

Forrás: <http://www.napkut.hu/299-nepek-humora>

Jelentkezési határidő: 2015 január 19.

Bővebb információ: www.napkut.hu/299-nepek-humora

forrás: Mozgássérültek Mezőkövesdi Egyesülete

-MUNKAJÁNLATOK-

Technikai Ügyféltámogató (Miskolc - Rábahídvég - Budapest)

Különböző idegen nyelveken történő telefonos segítségnyújtás. A nyelvkombinációk listája megtalálható a hirdetésben. Jelige: "HPCL"

Feladatok:

- Bejövő hívások és e-mailek kezelése idegen nyelven
- A felhasználók technikai problémájának megoldása
- Hívások, e-mailek regisztrálása az adatbázisban
- Az ügyek továbbítása a technikai csapatok felé, amennyiben szükséges.

Követelmények:

- Minimum középfokú végzettség
- Felhasználói szintű informatikai tudás (MS Office, Windows), affinitás
- Jó kommunikációs és probléma megoldó képesség
- Ügyfél orientált hozzáállás
- Csapatszellem

Nyelvkombinációk amik ismeretében lehet jelentkezni:

- Német felső - Angol társalgási
- Orosz felső - Angol társalgási
- Francia felső - Német, Angol társalgási
- Spanyol felső - Angol társalgási
- Lengyel felső - Angol társalgási felső - Angol társalgási
- Német felső - Angol társalgási

Juttatások:

- Multinacionális munkakörnyezet
- Belső karrierlehetőségek
- Tréning
- Cafeteria

Egyéb információk:

- Budapesti iroda akadálymentes, a vidéki irodák nem akadálymentesek.
- Munkaszerződés határozatlan időre szól.
- Felvétel menete: Nyelvi teszt, technikai teszt, interjú
- Várható bérezés: Br. 210.000- 290.000 HUF
- Elvart végzettség minimum érettségi.
- Munkaidő: részmunkaidős munkabeosztás

-Jelentkezni folyamatosan lehet.

Érdeklődni a 06 30 380 73 41-es telefonszámon lehet.

Jelentkezni a MEOSZ Álláskulcs Munkaerőpiaci Szolgáltató Irodájánál lehet "HPCL" jeligével. Jelentkezését az allas@meosz.hu e-mail címre küldje. (Jelentkezésének továbbküldési feltétele díjtalan együttműködési megállapodásunk aláírása, melyet jelentkezése esetén e-mailen küldünk meg címére.)

Ha még nem regisztrált álláskeresőnk itt regisztrálhat. Csak regisztrált álláskeresőink jelentkezését tudjuk továbbítani!

forrás: MEOSZ OKTATÁSI, TOVÁBBKÉPZŐ ÉS TÁVMUNKA INTÉZET

