

- Hallottam Izabella, hogy távozáskor ellátta a résztvevőket egy tanáccsal!  
- Igen, mindig emlékeztetem őket, hogy a buszon is tónusban tartott izmokkal üljenek, álljanak, billentsék maguk alá a medencét, feszítsék meg a has- és a farizmokat, hiszen ezek képezik a centrális kontrollt, amivel stabilabb lesz a mozgás és az egyensúly. Ezt a külvilág nem érzékeli, és 5 percet megint tettek magukért, a testükért, míg hazaérnek.

\* Core vagy mag izmok: előlről a mélyhasizmok, hátulról a gerincfeszítő izmok, oldalról-hátulról a farizmok, valamint a gátizmok közös elnevezése

*Matyovszky Márta*

---

## Meghívók, közlemények, hirdetések

---

### FELHÍVÁS

Ady Endre halálának 100. évfordulója alkalmából Vers- és Prózamondó Versenyt hirdetünk fogyatékkal élők számára!

Helyszín: Nem Adom Fel Kávézó és Étterem (Budapest, VIII. ker. Magdolna u. 1.)

Időpont: 2019. november 22. péntek, 14:00 órától (Ady Endre születésnapja)

Jelentkezni két kategóriában lehet: 14 és 20 év között és felnőtt kategóriában (korhatár nélkül)

Minden versenyző egy Ady Endre verssel vagy prózával készüljön!

A produkció maximális időtartama: öt perc.

A zsűri tagjai:

Ráckevei Anna Jászai Mari díjas színművész, Érdemes- és Kiváló művész

Linka Ágnes kulturális szerkesztő-műsorvezető, előadóművész

Kaiser László, a Hungarovox Könyvkiadó tulajdonos-igazgatója, költő-író

Siposhegyi Zsolt színművész, a főtí Muharay Színház tagja

Szabó Balázs Ákos egyetemi oktató, író

A rendezvényt az Emberi Erőforrások Minisztériuma, a HUNGAROVOX Könyvkiadó és a XXI. Század Magyar Drámájáért Alapítvány támogatja.

A helyezettek díjban részesülnek!

Minden érdeklődőt sok szeretettel várunk!

Jelentkezni Linka Ágnesnél lehet a [linka.agnes1202@gmail.com](mailto:linka.agnes1202@gmail.com) címen 2019. november 15-ig!

## Kedvezményes és akadálymentes nyaralási lehetőség látássérülteknek Horvátországban

A magyar látássérültek kedvezményesen vehetik igénybe a speciálisan vak és gyengénlátó emberek igényeinek megfelelően kialakított, az Isztriai-félszigeten Pulához közel, Premantura településen található tengerparti üdülőt.

Az üdülő neve és címe:

HOSTEL ERKS PREMANTURA

RUNKE 17, PREMANTURA

tel: + 385 052 57 50 81

e mail: [premantura@savez-slijepih.hr](mailto:premantura@savez-slijepih.hr)

A vakvezető kutya a gazdával együtt tartózkodhat az üdülőben, szobájában aludhat.



Az üdülőben 26 kétágyas vagy háromágyas szoba áll rendelkezésre, étteremmel, konyhával, kávézóval. Minden szobához külön tusoló és wc tartozik. Az üdülő épületében, valamint a közös teraszon vakvezető sáv segíti a közlekedést. Az üdülőhöz hatalmas kert és terasz, valamint jó kínálattal rendelkező, megfizethető árakon dolgozó bár található.

Részletes, angol nyelvű információk a Horvát Szövetség honlapján érhetők el: <http://www.savez-slijepih.hr/en/category/premantura-15/>

A horvát vakok premanturái üdülőjében 2019-ben a nyári árak nem változtak, megegyeznek a tavalyiakkal, vagyis az alábbiak szerint alakulnak:

Reggeli és szállás 27.00 Euro

félpanziós ellátás 34 Euro

teljes ellátás (reggeli, ebéd, vacsora és szállás) 38 Euró naponta személyenként.

A félpanziós ellátás tehát egy hétre 238 Euro egy fő számára, ami körülbelül 75.000 forint az árfolyamtól függően.

A tavalyi évhez hasonlóan az idén is várhatóan lesz közvetlen vonat- illetve buszjárat Pulába, (tavaly 49 Euro volt a vonatjegy személyenként, kísérő ingyenes jeggyel vehet részt az utazásban), melyek végállomásától az üdülő személyzete továbbra is vállalja a transzfert szolgáltatást, melynek ára 2 Euro személyenként.

További kérdések, illetve jelentkezés esetén információt kaphatnak az üdülő hivatalos e-mail címén: [premantura@savez-slijepih.hr](mailto:premantura@savez-slijepih.hr)