2021/1

CSAKtív

CSANÁD CSALÁD Család és Karrier Pont elektronikus hetilapja

Új év, új ötletek a családi kassza gyarapításához

Interjú Oláh András családi vállalkozóval

CSAK Felhívások

CSAK 5 körkérdés

Kompetenciák avagy önfejlesztés GYED alatt

CSAK Norris

EFOP-1.2.9-17-2017-00074

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

„Hitelesség nincsen konkrétság nélkül.”
Oravecz Imre

AKTUÁLIS HETI AKTIVITÁSOK

Szilveszteri házibuli

Az év utolsó napján, csütörtökön, nem mondtunk csütörtököt és szilveszteri batyus házibulit szerveztünk a Zoom-on. A résztvevők elhozták és bemutatták egymásnak kedvenc zenéjüket, humoristájukat, ezáltal jobban megismerhettük egymás ízlését, és boldogan eleveníthettük fel közösen, az életünk egy-egy korszakára emlékeztető slágereket.

Az egyik résztvevő batyuja tartalmazta- sok más egyéb között, Szabó Balázs bandájától a Bájoló című számot is, de volt Bödőcs Tibor is, Bagossy Brothers Company, Tátrai Band, Republic is.

B. M. Rita

Évnyitó virtuális kávé

A 2021-es évet egy reggeli zoom beszélgetéssel kezdtük meg. Mindenki elmondhatta, milyen tervei vannak erre az évre vonatkozóan, miket akarnak megvalósítani, miben szeretnének tovább fejlődni.

Ezen a megbeszélésen sor került a heti programok megbeszélésére is. Az esti klub beszélgetések továbbra is folytatódnak, a közeljövőben lesznek előadások, újabb képzések is várhatóak. A hetente megjelenő online kiadványunkban újabb rovatok is megjelennek. Az EU-s pályázati kiírásokat, felhívásokat egy külön munkacsoport folyamatosan figyelemmel követi, célunk, hogy előre felkészülten várjuk a beadási határidőket. A heti feladatokat átlátva és elvállalva indulunk neki az újévi munkáknak.

O. Sz. Ágnes

Új év, új ötletek a családi kassza gyarapításához

Hétfőn megújult erővel, tele motivációval, tervekkel vágtunk neki az első klub beszélgetésünknek.

Az ünnepek utáni kiadások elkerülése érdekében bevált praktikákat osztottunk meg egymással. Fő témáink a téli időszak költséghatékony átvészelése a vírus időszak alatt, és a vásárlási szokásaink tudatossá tétele volt. Beszélgettünk az egészséges étkezésről, főzési tippekről, felvetettük a karantén konyha ötletét. A későbbiekben beszélgettünk a spórolásról.

A témakör végéhez érve arra jutottunk, hogy a következő alkalommal, megosztjuk egymással kedvenc receptjeinket, ami egészséges és gyorsan elkészíthető, ezáltal is segítve egymást.

R. J. Andrea

AKTUÁLIS HETI AKTIVITÁSOK

Álláskeresés az új évben

Az újévi első Álláskereső klubján a résztvevőkkel megbeszéltük, hogy ki hol tart az álláskeresésben. Beszélgettünk arról, hogy a jelenlévők milyen munkalehetőségeket találtak januárban, illetve honnan értesültek ezekről. Mindenki frissítette önéletrajzát, és többen pályáztak különböző állásokra. A résztvevők többsége interneten keres állást, álláskeresési portálokon és helyi álláskereső Facebook csoportokban. Ketten személyesen is próbálkoztak, Hódmezővásárhelyen és Szentesen, a visszajelzésekre még várnak. Beszélgettünk arról is, hogy ki milyen területen szeretne elhelyezkedni, milyen az a munka, amit szívvel-lélekkel csinálna. Szó volt az egész életen át tartó tanulásról, a folyamatos fejlődés szükségességéről, mellyel kapcsolatban megosztotta velünk tapasztalatait egy ötgyermekes édesanya is.

O. Sz. Ágnes

Család és karrier klub

Az év első család és karrier klub beszélgetése kötetlen témában zajlott. Arról beszélgettünk, hogyan látjuk egymást, milyen területen, milyen munkakörben tudnánk elképzelni társainkat, kihez, milyen foglalkozás illene leginkább. Nagyon sokféle foglalkozás szóba került: szinkronszínész, versmondó, rádiós, óvónő, tanár, rendezvényszervező, virágkötő, kertész, légiutaskísérő, szakács, üzletvezető, programozó, rendőr, nyomozó, lakberendező, stílustanácsadó, író, terapeuta. Gyermekkori vágyainkat is felelevenítettük, mik szerettünk volna lenni. A beszélgetés a résztvevők számára nagyon pozitív és inspiráló volt. A pozitív szavak, mások jó véleménye, a pozitív tulajdonságok kiemelése, tudatosítása önbizalom növelő hatással bír. A résztvevők igénye szerint a továbbiakban rendszeresen tervezünk önismereti, személyiségfejlesztő beszélgetéseket, különböző kvízekkel, tesztekkel téve ezt még érdekesebbé.

O. Sz. Ágnes

Segítségbank klub

Baksa József klubvezető több újdonsággal állt elő a megbeszélésen. Új ötleteket hozott az idei év segítségbank klub témáival kapcsolatosan. Az első napirendi pont a Segítség klub. Ez egy egymást segítő találkozó. Második napirendi pontként megfogalmaztuk, hogy a jövőben lehetőségünk lesz a klubon könyvrészletet felolvasni. A harmadik pont az, hogy Brian Tracy Phoenix: A teljesítmény lélektana szemináriumából hallgathatunk részleteket. Személyiség fejlesztésben, céljaink kitűzésében nagy segítséget kapunk a hanganyag által. Az utolsó napirendi pont, hogy a jövőben MENSA klubot is tart nekünk Baksa József. Itt különböző teszteket töltünk ki pl. IQ tesztet. A született intelligencia megismerése segíthet abban, hogy mennyire vagyunk tehetségesek.

M. Ágnes

EDDIGI TEVÉKENYSÉGEINK

Záró konzultáció

2020 szeptember 08.-án Baksa József záróbeszédet tartott a két napos képzésen résztvevőknek. Beszélt a hogyan továbbról a Nonprofit Hagyomány Alapítvány Csanád-Család CsakPont hálóban a működésről, a további folytatásról, illetve a részletekről.

Baksa József, mint szervezeti vezető elmondta, hogy hálózatként működik az alapítvány, 33 civil szervezet, 20 önkormányzat, 20 vállalkozás körében, egymást segítve, együttműködve. Többek között pályázatok írásával foglalkozunk, amelyeket a későbbiekben meg is valósítunk. Pitvarosi székhellyel, de 20 településen működünk. Széleskörű a jelentkezők palettája, többek között ebben a konzorciumban van olyan szövetség, amelynek a neve Összetartozunk Szövetség, amely sok határontúli partnerrel van összeköttetésben.

Baksa József: „Nagyon fontosak számunkra ezek a kapcsolatok és sok hasznos programot szervezünk. Legnagyobb tárborunk az Identitás Tábor, amely immáron hatodik alkalommal valósult meg. Konzorciumban abban tudunk segíteni, hogy mindenki munkát találjon. Képzéseken és fejlesztéseken is részt vehetnek, illetve az alapítványon belüli résztvevőket ajánljuk vállalkozásoknak és önkormányzatoknak.

Jelen pillanatban önök hat féle képzésből egyet kipróbáltak, de a képzések palettája változatos, megemlíteném például a munkahelyi hatékonyság, társadalmi partnerség, munka és magánélet összehangolása képzéseket.

Fejlesztések is vannak, amelyek négy órásak, és támogatottak,1000 Ft óránként: például Önismeret, Lelki állóképesség, Gazdálkodj tudatosan, illetve Vállalkozz okosan. Ezeket csak megemlítettem, de jelenleg 23 fejlesztésünkön vehetnek részt.

Előadásokon minden este 17:30-tól részt vehetnek, szívesen fogadjuk aktív hozzászólásukat, véleményüket.

Ebben az évben 250 előadást szervezünk. Mindenkinek tudnia kell, ez a program 2020. december 31.-én lezárul, de dolgozunk a fenntartásában, illetve új pályázatok kerülnek kiírásra és azokban is meg akarunk felelni. Igaz ti, mint résztvevők, a program vége felé találtatok ránk, de aki aktívan részt akar venni, az tud is.

Változtattunk a sorrenden, először előadáson kell részt venni, utána fejlesztésen, és utána a képzésen. Ezek után szívesen dolgozunk együtt a legaktívabb tagokkal. Következőkben arról is beszélnék, hogy legelőször a tréner Viniczai Andrea ajánlatát kérjük ki, majd a legjobb, legaktívabb csoporttag motivációs levelet tud küldeni az osszetartozunk.szov@gmail.com-ra olyan céllal, hogy együtt akar dolgozni velünk. Támogatottak tudnak lenni 20-30-40 órában, havi 50 000 - 100 000 - 150 000 Ft nettó támogatást tudunk adni belső körben. A motivációs levélben mindenki, aki szeretne velünk együtt dolgozni írja le mit szeret csinálni, miért lenne ez neki fontos, illetve ez a lehetőség segít a továbbiakban, hogy megtalálja a számára kedvező munkát. Online tevékenységről van szó olyan elvégezhető feladatokról, mint például a közösségi oldalak kezelése, média oldalak kezelése, szövegszerkesztés, filmszerkesztés, rendezvényszervezés. Programunk megvalósítása és megszervezésének 80-90%-a online, interneten keresztül működik. Azon emberek közül, akik csatlakoztak hozzánk, kiválasztjuk a legaktívabbakat, akik a CSAKtív körben is részt válalhatnak, így kapnak támogatást. Az idei évben 120 főből 30 főt vontunk be. Létrejött továbbá a Segítségbank szolgáltatásunk. Mindenki tud valamiben segíteni másoknak önzetlenül, és ezt visszakapja. Segítségbank az egymást segítő társaság. Szívesen bevonnánk azokat, akik a fenti feladatokat el tudnák végezni. Képzés után facebook csoportban kikerül az elégedettségi kérdőív, várjuk visszajelzéseiket. Köszönöm a figyelmüket, részvételüket, aktív hozzászólásaikat, hozzáállásukat.”

F. Daniella

„A jól elrendelt munka minden gyarapodás talpköve.”

Széchenyi István

CSAK A JÓ MUNKA

Interjú Oláh András családi vállalkozóval

Oláh András közel harminc éve vezet családi vállalkozást, amely asztali naptárak gyártásával foglalkozik. Emellett férj, és több mint három éve a gyermekem, azóta már gyermekeim nagypapája is. Vállalkozás indításról, nehézségekről, családi életről, azok összehangolásáról beszélgettünk.

Miért döntöttél a családi vállalkozás elindítása mellett?

Ez 1991-ben történt. Akkoriban a rendszerváltás után voltunk. A feleségemnek megszűnt a munkahelye. Ő Szegeden dolgozott a textilműveknél. A második gyermek után, 93-tól már munkahelyet kellett volna keresni. Én 91-ben a Dobozgyártó Kft.-nek voltam a művezetője. Akkoriban jártam üzleti céllal egy naptárgyártónál, ami akkor Magyarország legnagyobb naptárgyártója volt. Akkor azt mondták, hogy nem tudnak annyi naptárt gyártani, amennyit el tudnának adni. Hát innen jött az ötlet. Világ életemben a gyártásban dolgoztam, ezért mindenképpen arra gondoltunk, hogy olyan tevékenységet választanánk, ahol a gyártás kerül szóba. Úgyhogy egy kicsit kényszerből is kezdtük el ezt a vállalkozást, kíváncsiságból is. Első ütemben egyéni vállalkozók voltunk, 1997-ben Betéti Társaságot alapítottunk, és 2007-ben pedig Kft.-t.

Mit gondolsz, mikor érdemes egy ötletre alapozva vállalkozást létrehozni?

Úgy gondolom, hogy elsősorban, és ez most személyes vélemény, meg kell vizsgálni, hogy arra a tevékenységre, mindegy, hogy gyártás, vagy termelés, szolgáltatás, esetleg kereskedelem, van-e kereslet. Most, hogy ez a kereslet regionális, országos vagy esetleg a tevékenységből adódóan akár határon túlnyúló is, ez mind-mind meghatározza, hogy mekkora méretű vállalkozásban gondolkodunk, ki lesz a célpiac, őket hogyan találjuk meg. Emellett érdemes piackutatást végezni, hogy a versenytársak mit tudnak ugyanebben a szegmensben produkálni. Nyilván árakat meg kell ismerni valamilyen szinten, mennyiségeket, volumeneket, amennyiben lehetséges. Utána jön egy következő kérdés, hogy én ugyanazt a tevékenységet mekkora költséggel tudom előállítani. Hogyha a versenytársak alá tudok menni, akkor érdemes ebben elgondolkodni. Ugyanakkor, ha az embernek van egy főállása, és mellette próbál vállalkozást indítani, abba is bele kell gondolnia, hogy a havi fizetése, tegyük fel 300eFt, a foglalkoztatónak durván belekerül mondjuk 450eFt-jába. Tehát nekem gyakorlatilag mindenféle adózás után produkálnom kell 450eFt nyereséget havonta. Akkor még nem számoltunk a kockázattal és az egyéb tényezőkkel, adójogi ismeretekkel, stb. Tehát úgy gondolom, hogy mindenképpen érdemes nagyon körüljárni, mielőtt az ember vállalkozásba kezd. A mi esetünkben némi könnyebbség volt, hogy gyakorlatilag a főállás mellett kezdtük el az egyéni vállalkozást. A

főállás az ad egy bizonyos anyagi biztonságot, és ez mellett indítottuk el a vállalkozásunkat 1992-ben.

Egyszerre dolgozol vezető beosztásban egy cégnél és sikeresen vezeted a családi vállalkozást is. Hogyan fér meg egymás mellett a kettő?

Miután kikerültem az iskolapadból, katonaság, azután a papíripari vállalat kiskunhalasi gyárához kerültem. Azóta gyakorlatilag vezető beosztásban dolgozom. Ebben a pozícióban a termelést és a kereskedelmet is felügyeltem. Mindkét területen volt egy alapszintű jártasságom, és így mertünk belevágni mi ebbe a vállalkozásba. Úgy gondolom, az a legfontosabb, hogy megtaláljuk a harmóniát a két feladatkör között. Mindenképpen azt tartom fontosnak, hogy az ember szavahihető legyen. Ezt mindkét vállalkozásnál maximálisan szem előtt tartjuk. Úgy gondolom, hogy ez egy olyan érték, amit elfogadnak, sőt tiszteletben tartanak a vásárlóink. Ami nagyon fontos még, az időmenedzselés. Mert azért két vállalkozást felügyelni tetőtől talpig az nem kis feladat. Azt gondolom, meg tudom oldani, hogy egyik sem megy a másik rovására. Nyilván ehhez több időt kell rászánni. Ha az időmenedzselést az ember kicsit megtanulja, akkor ez működőképes tud lenni.

Mi a feleséged szerepe a sikerességben?

Ahogy a francia közmondás is mondja, minden mögött keresd a nőt. Ez erre is igaz. A feleségem mindig is egy biztos hátteret adott az egész családnak. Így, hogy a családi vállalkozás itthon működik, itthon építettünk egy üzemrészt, ahol folyik a termelés, ennek megvan az előnye és a hátránya is. A feleségem szempontjából ez egy bezártságot is jelentett. Szinte a kerten kívül nem nagyon mozgott a mindennapi életben, mondjuk csak bevásárolt. Ez mindenképpen egy emocionális hátrányt jelentett neki. De egy idő múlva leküzdötte ezt az érzést. Én elsősorban a stratégiai munkát végzem az itthoni vállalkozásnál, és ő pedig a stratégiát váltja valóra. A termelést azt ő intézi, és ő irányítja. Mindezt úgy, hogy a gyermeknevelés is rá hárult. 1992 és 2000 között több mint 1 millió km-t mentem autóval, mert akkor a kereskedelem volt az elsődleges feladatom. Ez rengeteg időt elvett. Mikor este hazaértem, akkor mindig egy nyugodt légkörbe értem haza, ami nagyon sokat jelentett. Ami biztos, hogy a munkahelyi és az egyéb családdal kapcsolatos feladatokat mindig megbeszéltük, és mindig egy húron pendültünk. Ebben is igen nagy szerepet vállalt ő, hogy az itthoni vállalkozás és a család az összeegyeztethető legyen.

Egy induló vállalkozást könnyebb vagy nehezebb családi vállalkozásként kezdeni?

Ezt sok minden meghatározza. Egy induló vállalkozásnál mindig egy sarkalatos téma a tőkeerő. Tehát, hogy mekkora tőke kell ahhoz, hogy ez a vállalkozás elindítható legyen. Az első hónapokban években, nem szabad számítani nagy nyereségre, nyilván ez tevékenységtől is függ. Úgyhogy, ez meghatározó tényező, hogy családi vállalkozás, vagy társas vállalkozás formájában induljon-e el. Hogyha tőke kell, akkor szóba jöhetnek a pénzintézetek, vagy olyan társak, barátok, akikben az ember százszázalékosan megbízik. De az idő múlandó, az emberek változnak, és sok olyan vállalkozással találkoztam, ahol a közös lónak bizony menet közben eléggé túrós lett a háta. A családi vállalkozást az ember máshogy kezeli, mint egy társas vállalkozást. Az egy kicsit családtaggá is válik. Egy kicsit dédelgeti, egy kicsit közelebb is áll hozzá, jobban magáénak érzi. Nagy valószínűséggel egy családi

vállalkozás előnye még az, hogy kevesebb kompromisszumot kell menet közben kötni. Az ember itthon megbeszéli a stratégiát, a terveket, és nyilván két egymással együtt élő ember, szerencsés esetben, sokkal hamarabb szót ért, és egy húron pendül. Mi ezért is indultunk családi vállalkozásként, ugyan az eleje nehéz volt, de megmaradtunk ennél a formánál.

A családi vállalkozás egyben családbarát vállalkozás is?

Ezt nehéz megmondani. Nem mindig tud megvalósulni. Erre kell törekednie minden félnek, akik részt vesznek a családi vállalkozásban. Függ a családtagok habitusától is ez. Nekünk mindig egy érdekes szempontunk volt. Nem akartunk egy nagy giga vállalkozást fejleszteni. Úgy gondoltuk, megmaradunk a saját kereteink között, és arra törekedtünk, hogy egy tisztességes, középosztálybeli megélhetést biztosítson nekünk az én munkahelyi jövedelmem mellé. Sokan mondták régebben, vegyél nyomdagépet, fejlessz, vegyél üzemcsarnokot, építs egy nagyobb üzemet, de mi megmaradtunk ennél a formánál. Lehet, hogy egy kicsit tartottunk a fejlesztések kockázatától is, de úgy gondoljuk, hogy jól alakítottuk ki ezt. Speciális helyzet a miénk, mert a lakóépületünk mellett van az üzemünk, ami segíti is, és gátolja is a vállalkozás családbarát jellegét. Ha úgy adódik, tudunk este tízkor, vagy hétvégén is dolgozni, mert csak át kell mennünk a másik épületbe. Ugyanakkor például a jelenlegi vírusos helyzetben nem kellett kimozdulni itthonról, és mégis tudtuk a szezonban folytatni a vállalkozásunkat.

Szerinted miben más a vállalkozó családok élete egy nem vállalkozó család hétköznapjaihoz képest?

Úgy gondolom, hogy nem lehet úgy kikapcsolódni, mintha az ember, szimplán egy alkalmazott. Gyakorlatilag az embernek folyamatosan foglalkoznia kell a vállalkozásával, még akkor is, ha az szezonális terméket gyárt. Mert változnak a jogszabályok, kereskedelmi pozíciók. Mindig foglalkozni kell a vállalkozás dinamikájával, a vevők fizetőképességével. Naprakésznek kell lenni az adózás és egyéb jogszabályokban. Ha az embernek van egy vállalkozása, akkor a mindennapjait is úgy éli meg, mint egy vezető. Mindig rajta kell, hogy legyen a keze a vállalkozás pulzusén, hogy minden rendben van-e. Egy folyamatos felügyeletet jelent.

CSAK A JÓ MUNKA

Mi volt az elmúlt évtizedek legnagyobb nehézsége?

Egyik legnagyobb nyilván az indulás volt, lassan 29 évvel ezelőtt. Valami olyat próbáltunk kitalálni, ami nincs a piacon a naptárgyártással kapcsolatban. Kitaláltunk egy olyan konstrukciót, ami kicsit határidőnapló is, meg naptár is. Hát a piac ezt nem fogadta el. Az első évünk egy nagy kudarc volt. Decemberben még a Cserepes soron is árultuk nagy hóesésben a naptárt, hogy valamennyi bevételünk legyen. Dehát ez egy csúfos kudarc volt igazából. Gondolkodtunk rajta, hogy ezt érdemes-e folytatni, vagy valami egészen másba kéne kezdeni. Aztán folytattuk, és a következő évben már egy olyan asztali naptárt gyártottunk, ami jellemző volt, de némi különlegességet is tartalmazott. Ezt már jobban vette a piac, és ebből indult el aztán a fejlődés. A következő lépcsőfok az volt, mikor a színes naptárakra álltunk át. Ez egy jóval magasabb költséggel rendelkező végtermék volt. Hogy ezt milyen áron tudjuk bepozicipnálni a piacra. Amikor ezen is túl voltunk, akkor jött egy következő nagy tényező, ami befolyásolta az életünket, meg a kockázatot, az a 2008-as válság volt. Visszaesett a kereslet. Mi akkor úgy kalkuláltuk, hogy a mi árszintünkön még lehet értékesíteni, amennyi vevőt elveszítünk, akkor a nálunk drágábban értékesítő versenytársak vásárlóiból valamennyi talán átjön hozzánk. Ez olyan 10%-os kereslet visszaesést okozott, de hát ezt is kigazdálkodtuk. Az idei évig fixálódott a mennyiség, amit értékesítünk. Ami komoly kockázati tényező volt, az egyik alapanyag beszállító megszüntette a naptárbevonó gyártását Spanyolországban. Nagyon gyorsan kellett erre reagálnunk, hogy hogyan tovább. Elég hosszas kísérletezés és ötletelés után, sikerült megoldanunk a bevonó magyarországi gyártását. Ezzel, ez biztosítva lett. A következő a 2020-as év volt, amikor is tavasszal leállt a gazdaság. Mi tavasszal kinyomatjuk a teljes mennyiséget, amit értékesíteni szeretnénk naptárból, mindezt úgy, hogy nincs egy darabra sem rendelésünk. Egy minimális volumencsökkenés ugyan volt, de ha az elején azt mondták volna, hogy ennyi lesz, akkor ezzel már elégedett lettem volna. Egy kicsit előre tekintve, a jövő kockázataira, az a generációváltás lesz. Eltolódik az elektronika felé az időmenedzselés, a naptárgyártás is. Ez a fiatalabb generációra már 100%-osan igaz, de azért erre is megvan a tervünk, hogy mi ezt hogy fogjuk kompenzálni.

Ma már négy unoka nagypapája is vagy. Hogyan változtatta meg a nagypapává válás a munkához fűződő viszonyodat?

Ahogy a riport elején is említettem, nagyon sok időmet elvett a főállás, a vállalkozás. A főállásom sem nyolc órás állás volt. A gyermekeimre nagyon kevés időm jutott akkoriban, és ez a feladat elsősorban a feleségemre hárult. Most, hogy unokáim vannak, ezt a hibát nem szeretném megismételni. Tehát, ahogy van lehetőségem időt tölteni az unokákkal, akkor azt szeretném maximálisan kihasználni. Nagyon jó látni a fejlődésüket, ahogy okosodnak, ahogy egyre jobban lehet velük kommunikálni, játszani, és egy olyan érték, amit semmilyen vállalkozás nem tud adni az embernek.

Kérdezett: *O. K Anita*

CSAK FELHÍVÁSOK

Kedves CSAKtív Kör tagok!

A következő felhívás azoknak szól, akik szívesen készítenek magukról egy videó bemutatkozást. A videó hossza 3 - 5 perces lehet!

Miért készíts videós bemutatkozást?

Az emberek több, mint 75%-a néz online videókat hetente és a statisztikák szerint a látottak 95%-át meg is jegyzik és fel is tudják idézni a későbbiekben. Ez a tény is azt mutatja, hogy a videó-önéletrajz működik, érdemes az elkészítésébe energiát fektetni.

Mit tartalmazzon a videó?

Az ilyen típusú jelentkezésnek rövidnek, tömörnek és magával ragadónak kell lennie. Fontos, hogy a videó végig fenntartsa a figyelmet és kellően informatív legyen, hasonlóképpen egy hagyományos bemutatkozáshoz. Fontos a videó készítője kompetenciáinak bemutatása.

Értékelés és díjazás:

- A videókat zsűri bírálja el.
- A hat legjobb videó készítője ingyenes videó-bemutatkozás készítés fejlesztésen vehet részt.
- Az első helyezettnek a Segítségbank 5 szívet ajánl fel.

A videók beküldésének határideje: **2021.01.20.**

A videókat a **csakponthalo@gmail.com** e-mailcímre várjuk. A videókat névvel ellátva MP4 formátumban küldjétek be.

Értékelés: **2021.01.25.**

CSAKtívok csak aktívan és kreatívan!

Mesélj nekünk a családodról!

Kedves Szülők!

Mutassátok meg, milyen a családodtok élete. Küldjetek egy fényképet és meséljetek kicsit a szeretteitekről!

Bárhol is vagy, mutasd be nekünk a családod! Küldj egy képet és mesélj például arról, hogy:

- ki a leginkább irányító személy a családban?
- ki tud a legjobban megnevettetni?
- ki a legrendetlenebb/a rendmániás?
- mi a szokásos vasárnapi (vagy ünnepi) ebéd vagy vacsora?
- milyen játékokat szoktatok együtt játszani?
- mit csináltok közösen a szabadidőtökben?
- hány emberre gondolsz, amikor a családodról beszélsz?

Az írást névvel és településnévvel ellátva kérjük küldd el nekünk a CSAKTIV.csanad@gmail.com e-mailcímre **2020.01.20.**-ig. Kövesd figyelemmel a kiadványunkat! A legjobb anyagokat a CSAKtív elektronikus kiadványban közöljük.

CSAK EZT OLVASSÁTOK!

Émile Zola: A patkányfogó

Ezt a könyvet azoknak ajánlom, akik nem riadnak meg a zord valóságtól, a naturalista életképektől, a kegyetlen és sokszor visszataszító helyzetektől. Émile Zola regényében bizarr családtörténet tárul fel, amely a szánalom és a felháborodás érzésének kettősségét váltja ki az olvasóban. Annak ellenére, hogy a kisemberek problémáit feszegeti, cselekménydús története, váratlan fordulatai és élénk képi világa révén izgalmas és lebilincselő olvasmányélmény.

A regény Párizs egyik 1800-as évekbeli nyomornegyedébe kalauzol, ahol megismerjük a főszereplőt, Gervaiset. A fiatal mosónő kiszolgáltatott helyzetbe kerül, hiszen szeretője Lantier magára hagyja két gyermekével.

A nőt a jóságosnak tűnő Coupeau apó menti meg, aki beleszeret, és rövid időn belül elhatározzák, hogy összeházasodnak. Nem szokványos esküvőnek lehetünk tanúi, ahol fényűzés helyett guberált ruhák, piszoktól ragadó kocsma és fukar rokonok képe tűnik fel.

A házasság eleinte sikeresnek bizonyul. Copeau szorgalmasan dolgozik bádogosként, Gervaisenek pedig sikerül annyi pénzt félretennie, hogy saját mosodát nyisson. Nem sokkal később megszületik közös kislányuk, Nana is. Már nem járnak rongyos ruhákban, a környék legfinomabb ételeit vásárolják meg, és pompás ünnepi lakomákat csapnak.

Az olvasó kezdi elhinni, hogy a legsivárabb környezetben is lehetőség van kiemelkedni, karriert építeni, tisztességes és boldog családi életet élni. Ám a szerző bravúros történetvezetése fokozatosan kilendít ebből az idillikus elképzelésből. A törést az a jelenet okozza, mikor Copeau munka közben leesik a kórház tetejéről, és megsérül a gerince. A baleset miatt hosszú ideig gyengélkedik, munkaképtelenné válik, s tehetlenségében az alkoholizmusba menekül. Ezalatt Gervaise még mindig kitartó és becsületes próbál maradni, és az olvasó szurkol neki, hogy legalább ő tartson ki a józanság és a moralitás talaján. Sajnos benne is csalódunk, hiszen a sok nehézséget és kudarcot követően egyre inkább kicsúszik a talaj a lába közül. Hamarosan elveszti mosodáját, s közben családja is fokozatosan széthullik.

Milyen buktatók vezetnek el ahhoz a ponthoz, hogy dolgos mosónőből leépült, nincstelen koldus legyen? Milyen hatással lesz Gervaise életére, hogy ismét betoppan régi szeretője, Lantier? Milyen sors vár a főszereplő kamasszá cseperedett lányára, Nanára? Vajon létezik kiút a züllésből és nyomorból, vagy ez egy ördögi kör, amely örökre magával ragad? Találunk-e némi emberséget és jóérzést az erkölcsi fertőben? A felsorolt kérdésekre megtalálhatjuk a választ Zola regényében.

B. Emőke

„Tiszteld őseidet, mert rajtok keresztül nyertél életet és örököltél Istent és Hazát.”
Wass Albert

CSAK A CSALÁD

Kompetenciák, avagy önfejlesztés GYED alatt

Tanár végzettségem van. Nekem a kompetencia egy sokat hallott szó, aminek kapcsán inkább másokra és az ő képességeikre gondolok. Meg persze a fejlesztésre. De nem mentem volna tanárnak, ha nem szeretnék tanulni magam is. Most a gyed/gyes alatt részt vettem Utasi Melinda nagyon hasznos és színvonalas munkaerőpiaci reintegrációs képzésén a CSAKPont szervezésében, és a kompetencia kapcsán magamra kellett fókuszálnom. Ez a képzés ébresztette bennem a következő gondolatokat.

Az ebédfőzés, és a kinti homokozás közben az ember nem áll meg ilyeneken gondolkodni. Hogy miben maradtam vagy lettem kompetens. Pedig, amikor a gyed/gyes után jelentkezek egy állásra, akkor sokkal több vagyok már, mint amikor elvégeztem az iskoláimat és még nem főztem senkinek ebédet, nem cseréltem sohasem pelenkát és gyerekekből is csak nagyobbakat láttam. Akkor is, ha nem vettem közben részt semmilyen képzésen. Ha részt vettem, az nagyon jó, ha ezt tudatosítom magamban még jobb. Ha nem, az is jó, akkor úgy fejlődök a GYES/GYED alatt, hogy azt közben észre sem veszem.

Nem csak én vagyok az anyaságtól több, hanem minden anya. Mert amikor a lányom odavonszolja a konyhapulthoz a fellépőt, és kér egy kést, hogy felvágja a pörkölthöz a hagymát, akkor én hatékony asszertív kommunikációval megelőzök egy konflitkust. Megdicsérem, hogy segíteni szeretne, és inkább a saját játék kését adom oda, meg elővesszek még egy hagymát, hogy azt próbálja meg megpucolni. Ha sikerül, finomabb lesz a leves, mert azt is belerakjuk.

Amikor az udvaron homokozunk és végre megtaláltuk a zöld lapátot is, így a fiam visszaadhatja a rózsaszínt a majdnem síró lányomnak, aki ahogy a kezébe kerül a lapát máris vigyorog, akkor ki kell találnunk, hogy hogyan főzzük meg a sárlevest. Úgy tűnik, most belemegyünk a konfliktusokba, de nem baj. Eddig mindig elég volt, ha a nap főzi meg, de most nem. Akkor anya gondolkodik, és végre megbeszéljük, demokratikus döntést hozunk, mindenki elfogadja. Szerencse, hogy ismét én lettem a csoportvezető, leoszthatom a feladatokat. A lány gyűjt még gazt a sárlevesbe, a fiú az építkezős játék fáit egy kupacba rakja. Én a krétával tüzet rajzolok alá és rátesszük az edényt. A sárleves elkészül, játékból megesszük, finom.

Az anyák jól kommunikálnak, jók a konfliktuskezelésben, a problémamegoldásban, a szervezési feladatokban, és tudnak csapatban dolgozni. Ezeket akkor is megtanulják, ha nem akarják.

Az önfejlesztés lehet tudatos, és kevésbé tudatos. Anyaként ne ijedjünk meg az előttünk álló kihívásoktól, akkor se, ha azok most nem otthonról jönnek, hanem a munka világából. A lyukakat az önéletrajzban, a naprakész munkatapasztalatot lehet, hogy bőven ellensúlyozza az a sok minden, amit a gyermeknevelés közben észrevétlenül megtanultunk. Néha alvás előtt, vagy ha van olyan, hogy más vigyáz a gyerekekre, álljunk meg, és gondolkodjunk el a kompetenciáinkról. Lehet, hogy van valami az otthoni feladatok között, amiben különösen ügyesek vagyunk. Talán ezt a képességünket a munkaerőpiacon is lehetne hasznosítani.

O. K. Anita

„A legszebb gondolataink a szívünkben teremnek”

Moldova György

CSAK GONDOLATAINK

CSAK 5 körkérdés

Az online találkozásaink alkalmával sokszor nem látjuk egymás arcát, reakcióit a Zoomon. Vannak, akik bátran megnyilvánulnak egy-egy téma kapcsán, de vannak, akik inkább szeretnek meghúzódni a profilképük védett csendességében. Nem vagyunk egyformák, és pont ettől színes-kerek a világ. Ebben a kis rovatban viszont most „CSAK-TE” mesélsz egy kicsit magadról, s ezt CSAK neked köszönjük:

Szatmáriné Jochim Orsolya

Mi jut eszedbe arról, hogy munka / hivatás?

Sz. J. Orsolya*: Ha rátalálunk arra a hivatásra, amit teljes szívünkkel tudunk csinálni, akkor az egész életünket meg tudjuk változtatni.*

Milyen számodra az álom munka-munkahely?

Sz. J. Orsolya*: Számomra az ideális munkahelyen jó a légkör és a kollégák is. Számít még nekem a környezet, az elvárások és az, hogy mit nyújtanak cserébe.*

Mi az, amit talán nem tudunk rólad, de szívesen elmondanál magadról?

Sz. J. Orsolya*: Nagyon közvetlen, nyitott barátkozó természetű vagyok. Széles körű ismeretséggel rendelkezem, de kevés emberrel tartok közeli kapcsolatot.*

Meséld el mi a 3-4 legfontosabb dolog az életben?

Sz. J. Orsolya*: A legfontosabb a család, a szeretet és az egészség.*

Ha megváltoztathatnál valamit egyik napról a másikra a világban/világodban, mi lenne az?

Sz. J. Orsolya*: Az emberek felfogását változtatnám meg, hogy visszataláljanak a természethez és annak törvényeit tiszteletben tartsák.*

Bálint Emőke

Mi jut eszedbe arról, hogy munka / hivatás?

B. Emőke: Olyan tevékenység, amellyel a magyar közösséget szolgálhatom, mások hasznára lehetek, s közben én is fejlődök.

Milyen számodra az álom munka-munkahely?

B. Emőke: Olyan munkahely, ahol hasznosíthatom tudásomat és képességeimet, minden feladat átlátható, minden kolléga segítőkész.

Mi az, amit talán nem tudunk rólad, de szívesen elmondanál magadról?

B. Emőke: Mai napig gyűjtöm a Kinder meglepetéseket. Ha valaki meg akar lepni, egy Kinder tojással garantáltan feldobja a napomat.

Meséld el mi a 3-4 legfontosabb dolog az életben?

B. Emőke: Számomra legfontosabb a családom, aki mindig minden körülmények között támogat. Szintén fontosak a barátaim, akik a nehéz napokon is fel tudnak vidítani. A harmadik fontos dolog, hogy minden szituációban hű legyek önmagamhoz, az elveimhez.

CSAK GONDOLATAINK

Ha megváltoztathatnál valamit egyik napról a másikra a világodban, mi lenne az?

B. Emőke: Bizonyos emberek mentalitását változtatnám meg. Olyan világban szeretnék élni, ahol nem lökdösődnek a sorban, nem lépnek a lábamra a buszon, és nem goromba a bolti eladó.

Kérdező: *CS. V. Edina*

Villámnapló

Egy számozott oldalú füzetre van hozzá szükség, hogy elkészítsük a *bullet journal*-ként emlegetett életvezető, tervező gyorsnaplót. Segítségével rendszerezni tudjuk feladatainkat, a fontos eseményeket, időpontokat. Számon tarthatjuk a múltat, rendszerezhetjük a jelent, illetve tervezni tudunk a jövőre.

A napló egy tartalomjegyzékkel kezdődik, ami leírja, hogy melyik oldalon mi található. Tartalmazhatja azoknak a könyveknek, filmeknek a listáját, amelyeket szeretnénk a 2021-es évben elolvasni, megnézni, illetve azokat az úticélokat is, ahova el szeretnénk jutni, vagy éppen a tennivalók listáját. A villámnaplóban egyaránt szerepelhet, hogy melyik hónapra mit tervezünk, illetve külön az is, hogy adott napon mit kell csinálnunk. A füzet lapjait kiszínezett rajzokkal színesíthetjük, formálhatjuk saját ízlésünkre. Nyomon követhetjük, hogy milyen gyakorisággal végeztük bizonyos szokásainkat, illetve tevékenységeket, amiben fejlődni szeretnénk, pl.: mely napokon mentünk el futni, ittunk-e megfelelő mennyiségű vizet, amennyiben készítünk egy táblázatot, úgynevezett *habit trackert*. A hónap napjait itt négyzetrácsban megszámozva vízszintesen felülre írjuk, míg a tevékenységeket egymás alá a bal oldalra. Ugyanilyen táblázatba foglalhatjuk azt is, hogy mely napon milyen produktívak vagyunk, illetve éppen milyen a hangulatunk.

B. M. Rita

CSAK a tervek

A 2021-es esztendőt lelkesen, motiváltan, tele energiával és új tervekkel kezdtem. Mind a magánéletben, mind a munka terén több dolgot szeretnék megvalósítani. Olyan konkrét célokat tűztem ki magam elé, amelyek általam megvalósíthatók. Decemberben elkezdtem hobbi szinten futni, ezt tovább fogom folytatni, célom a 10 km futás elérése. A mozgás, a sport nemcsak az egészségmegőrzésben, hanem a testi, szellemi felfrissülésben is segít.

A munka terén szeretnék valami kiemelkedőt elérni, alkotni. Szeretnék tovább tevékenykedni a CSAK Pont-ban, célom, hogy segítsek megírni egy nyertes Európai Uniós pályázatot, amely megalapozza a további fenntartást, a foglalkoztatást. Kolléganőmmel - aki egyben legjobb barátnőm is - továbbra is tervezünk előadásokat tartani, klubot vezetni álláskeresés témában, ezáltal segítve álláskereső társainkat. Szeretnék több időt fordítani a videószerkesztésre.

CSAK GONDOLATAINK

A hetente megjelenő online kiadványunk több rovatába is tervezek cikkeket írni. A tavalyi év nem kedvezett a személyes találkozásnak, a vírushelyzet miatt kevés lehetőségünk volt erre. Éppen ezért idén szeretnék többet találkozni a barátaimmal, munkatársaimmal, a külföldön élő rokonokkal. Több kiránduláson szeretnék részt venni, amennyiben a vírushelyzet ezt lehetővé fogja tenni. Az egyik szerencseszámom a 21-es, bízom abban, hogy ez egy szerencsés év lesz a többiek számára is minden téren.

O. Sz. Ágnes

Szilveszteri szokások

Szeretném kicsit bővebben bemutatni, hogy mióta ünneplik a szilvesztert, miért bocsájtkozunk fogadalmakba, illetve milyen népi hagyományok vonatkoznak az új esztendőre.

Az ünnep a IV. századi Szent Szilveszter pápáról kapta a nevét, mivel az év utolsó napján halt meg. A hajnalig tartó ünnepség a római dőzsölésekből maradt ránk hagyományként. Hatalmas mulatságok voltak ezek, ahol még a rabszolgák is leülhettek az urak asztalához. A mulatozás később elterjedt a világ számos részén és szilveszteri tradícióvá vált. A honfoglaló magyarok inkább az évszakváltást ünnepelték újévként, tavasszal és ősszel. Ilyenkor hajtották ugyanis ki és vissza az állatokat. Európában sokáig mozgó ünnepként ülték, az is előfordult, hogy vízkereszt idejére esett az ünnepség. Ezt követően sokáig, a 16. századig karácsonnyal esett egybe az ünnep, végül XII. Ince Pápa pontot tett az ügy végére, és 1691-ben kihirdette, hogy az újév napja mindig január 1. legyen. Nagyon sok népi szokás, babona, illetve tiltás is kapcsolódik szilveszter napjához.

Protestáns hagyományként él például az óév temetése, de bizonyos vidékeken pedig a termékenység érdekében a nyájfordítást tartottak, az állatokat felkeltették, hogy rávegyék őket, hogy feküdjenek az egyik oldalukról a másikra. Erdélyben egykor kiharangozták az elmúlt évet és énekeltek az újév beköszöntével.

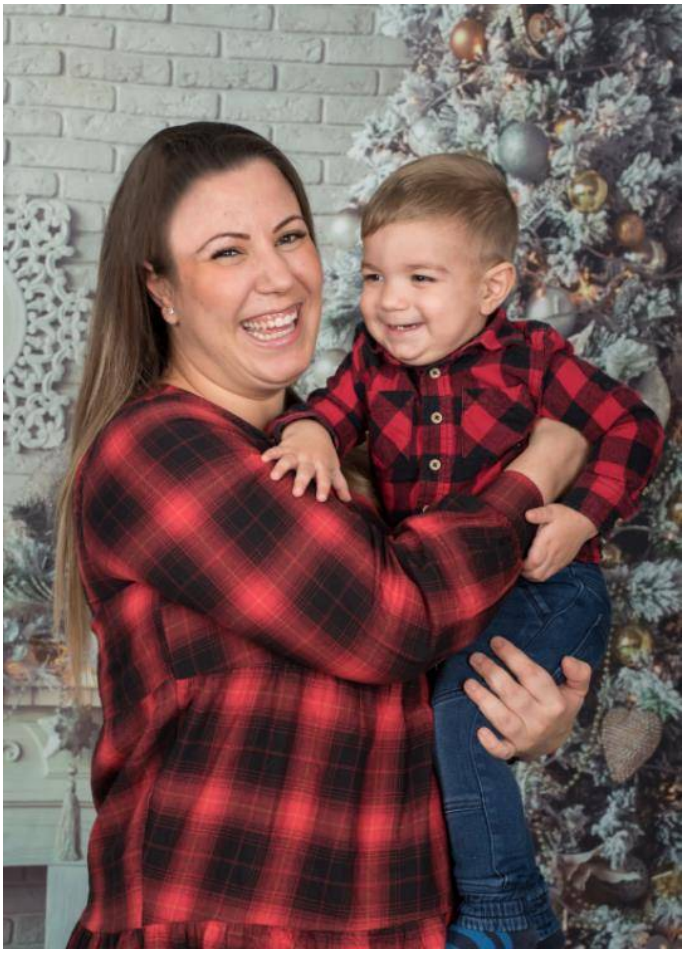
A népi hiedelmek az étkezésre is vonatkoznak. Az esztendő első napján nem szabad baromfit fogyasztani, mivel az „elkaparja a szerencsét". Sertést azonban érdemes enni, ugyanis az "előtúrja a szerencsét". Kifejezetten ajánlott szemes terményeket, lencsét vagy babot fogyasztani, mert az sok pénzt hozhat a házhoz.

A falusiak számára nagyon fontosak voltak az újévi köszöntők, amelyeknek mindig pozitív tartalma volt. Még ma is él a hiedelem, hogy ami az új esztendő első napján történik, az meghatározza az egész évünket. Elterjedt népi babona például, hogy az új esztendő első napján nem szabad megszabadulni a szeméttől, mert azzal a szerencse is távozik az otthonunkból. Nők, illetve jószágok nem végezhettek munkát ezen a napon.

CSAK GONDOLATAINK

Régebben készültek úgynevezett fokhagyma kalendáriummal, amely azt jelentette, hogy 12 gerezd fokhagymát tettek ki, amelyek a hónapokat szimbolizáltak, ezekre sót tettek. Ha a gerezdek átnedvesedtek reggelre, akkor az azt jelölő hónapra sok csapadékot jelentett. Az sem volt mindegy, milyen vendég érkezik a házhoz újévkor. Ha férfi jött az szerencsét jelentett, ha nő az balszerencsét. Az egészségre is több hiedelem vonatkozott, például friss vízben mosdottak meg annak érdekében, hogy egész évben megőrizzék vitalitásukat.

A hagyomány úgy tartja, hogy a zajkeltést eredetileg az ártó, gonosz szellemek elűzésére találták ki. Régen dudával, ostorral, kolomppal verték fel a falu népét. Ma már a zajkeltő eszközöket felváltotta a tűzijáték, petárda és más fülsiketítő pirotechnikai eszközök. A zajjal az óév rossz dolgait, bánatát feledtetjük el, hagyjuk hátra, hogy az újévben csupa boldogság, szerencsés történés következhessen be. Biztos vagyok benne, hogy mindenki fogadott meg valamilyen dolgot az újév alkalmával nekem az eddigi legjobb fogadalmaim- lefogyok vagy 30 kilót, pozitívabban szemlélem a világot, nem nézek olyan sok tv-t és többet olvasok. Ebben az évben az utolsót teljesítettem. Elsősorban azért fogadunk meg dolgokat, hogy hátrahagyjuk eddigi hibáinkat és tiszta lappal kezdhessük ez új esztendőt. Ilyenkor ki lehet nyíltan mondani mit nem csináltunk jól eddig, és miben szeretnénk változtatni a következő évben. Igaz a mondás: *Az ökör iszik magában.* Nem véletlen, már az ókorban is sokan együtt ünnepeltek. A bánatot, fájdalmat, hibákat nem is lehet egyedül hátrahagyni. Sokkal jobb ezt csoportosan tenni. Ünnepelni, de fogadkozni is együtt érdemes. (**szilveszter.hu**)



F. Daniella

Isten 6 nap alatt teremtette a világot. De csak miután Chuck Norris megteremtette a CSAKtívot.

CSAK NORRIS

CSAK Norrisz 3. pontja

CSAK Norrisz a múlt héten megsértődhetett volna, mert kihagyták a szaknévsorból, ill. a CSAKtív hetilapból, de CSAK nem sértődik meg semmin. A főszerkesztő asszony meg is ígérte, hogy ilyen többet nem fordulhat elő, illetve április 1-jén különszámot biztosít számára, mely minden oldalán csak CSAK szerepel. CSAK ezt megköszönte, de tudjuk azt, hogy ő mindenütt ott van, leginkább szívünk csücskében, pitvarában.

CSAK Norrisz IDEjéNEK nagy részét Magyarországon tölti, néha átugrik a határ felett határon túli magyar lakta településekre is. Tegnap CSAK

hülyére vert egy okostelefont Tornyoson az Ady Művelődési Ház előtt. A telefon visszapüttyögött, erre ő jelezte: CSAK soha nem ismétel, mindent egyszer mond, ír vagy csinál.

Gyereket is mindig, egyszer-egyszer fiút, egyszer ikret 61 éves korában.

CSAK lezárta az óévet, megnyitotta az újat, engedélyezte a napnak, hogy felkeljen az idén is. Megígérte, hogy 19-ére nem fog lapot húzni a vírus, 21.-e csak CSAK Norrisznak lehet. Visszafelé Szegeden a Dugótéren nagy dugó volt, és elkapta a korona vírust… de elengedte.

Aztán 3 felé oszolva, Szegeden, Vásárhelyen és Pitvaroson elindította a CSAK Pont Hétindítóját, megivott 3 virtuális barna és 3 igazi fekete kávét. Viccelődött is az online kerekasztalon, hogy most kaptam el egy KV-t, amit elengedtem, viszont ezt kv-t nem engedem. Ezután még hétfőn, kinevezett hét főt, akik a heti programok szervezésért, új EU-s pályázatok írásáért felelnek neki, de úgy, hogy ő nem is kérdez. Szögeden a Gutenberg utcai irodával szemben lévő mormon templom előtt elmormogott három Mianyánkat, utána aláírt az irodában ezer meg egy jelenléti ívet, melyen ő részt vett a múlt hónapban. Az esti Családi Kassza Klubban sajnos nem tudott részt venni, volt is panasz, ki is ürült a kassza. A CSAKtív hetilap szerkesztőségi ülésén kiosztott néhány ászt a rovatfelelősöknek és ősöknek, közben kegyelemből nem mondta be az ultimót.

Kedden délelőtt megnyitotta az újság tördelését, mely után sokan tördelték a kezüket. Este az álláskereső Klubban minden résztvevőnek adott egy virtuális állást, meghívta a résztvevőket a kormányhivatalba 20 állásinterjúra, majd a továbbjutók már közvetlen hozzá jöhetnek 2. körös beszélgetésre.

Szerdán megírt 30 egyedi kérelmet a miniszter úrnak, melyekben 1000 és 1 jótanácsot is adott.

Este ő maga moderálta a Család és Karrier Klubot, nagyon jó kis beszélgetés lett belőle. Mert

CSAK NORRIS

CSAK mindenre képes, csak a képes beszámolót adja Zsuzsinak. CSAK mindenkinek megmondta: ki milyen munkakörben érezné jól magát, ill. milyen munkakörben képzelné el őket. CSAK jobb keze, e tollbamondás leírója a régész munkakört kapta, mely után már gyerekkora után folyamatos a vágyakozás. Igazi CSAKos telitalálat!

CSAK Csütörtökön sem mond csütörtököt, csak pihent 8 percet, majd a CSAKtív hetilap szerkesztőségin 8 perc alatt elmondta és bemutatta, hogy 8 főnek mi a 8 órás munkája. Este a Segítségbank klubban mindenkinek SEGÍTSÉGet adott, majd felajánlotta a kör tagjainak az összes szívét. Erre a segítséggazdák megszavaztak neki egy szívecskét, mely alapján ő egy szánkót vett volna igénybe, de közölték a gazdák, hogy Orsi megelőzte, éppen most vitte el Vásárhelyre a Jobb Kéz. De CSAK erre sem szomorodott el, viszont elszomorított egy Happy Meal menüt ebéd helyett a sarki étteremben.

Pénteken sem mondott csütörtököt CSAK, meg is nyitotta a Hétzáró KV virtuális kerekasztalt. Kérte a jelenlévőket, hogy mondják el, hogy ő mit mondott, majd délután részt vett a CSAKtív újság heti záró ülésén állva.

Engedélyt adott KrisztiNEK az ülés lezárására, majd mindenki örömujjongott, éljenzett és állva tapsolt. Erre CSAK csak annyit mondott szerényen: 5 éves koromban véget vetettem a világháborúnak, 61 éves koromban segítettem feleségemnek, hogy megszülesseNEK az iker gyerekeim, de az igazi gyermekeim Ti vagytok, és most 81 éves koromban egy csodás évet jelenthetek be NEKtek.

Este még jótanácsokat adott a jó munkatársaknak, önkénteseknek a Hogyan tovább Klubban. 3 szóban foglalta össze a megbeszélés lényegét: CSAK így tovább!

B. József

Impresszum
CSAKtív Csanád Család, Család és Karrierpont elektronikus kiadvány
Kiadó: **Nonprofit Hagyomány Alapítvány**, 6914 Pitvaros, Arany János utca, 16/1
Tartalom: **CSAKtív Kör**
Szerkesztés: **Bónusz SikerPont KFT.**
Tel: **+36 20 350 2432**
E-mail: **CSAKtiv.csanad@gmail.com**