**Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete  
12. hírlevél**

**Kérjük, 2015-ben is segítse a Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesületének munkáját adója 1%-ának felajánlásával!**   
Adószámunk: 18185030-1-42   
Bankszámlaszámunk: 10409015-90147559   
  
**Kiemelt partnerünk:**   
  
  
  
[www.rajtallas.hu](http://www.rajtallas.hu)

**Tartalom**

[1. Meghívó](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)  
[2. Gyógymasszőröket keresünk](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)  
[3. Munkatársakat keresünk](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)  
[4. MEGHÍVÓ](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#4.hir)  
[5. Szempont Klub](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#5.hir)  
[6. Első ZUGLÓI VERSPIKNIK](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#6.hir)  
[7. Felhívás  Ablak a világra kulturális fesztivál](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#7.hir)  
[8. A kormányhivatalokhoz kerül április 1-jével néhány ellátás](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#8.hir)  
[9. A Láthatár bolt ajánlatai](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#9.hir)  
[10. Apró hírek ? programmorzsák](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#10.hir)

**1. Meghívó**

A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE) 2015. április 17-én 9 órai kezdettel tartja éves közgyűlését, melyre szeretettel várjuk minden kedves tagtársunkat.   
  
Helyszín: a Vakok Általános Iskolájának Nádor terme (1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.)   
  
Napirend:   
1. elnöki köszöntő (Fodor Ágnes elnök)   
2. A felügyelő bizottság 2014. évi jelentésének megismerése és elfogadása (Pál Zsolt volt fb tag és Dr. Erdeyné Szabó Gyöngyi fb elnök)   
3. A 2014. évi közhasznúsági jelentés megismerése és elfogadása (Fodor Ágnes elnök, Major János könyvelő)   
4. Az Egyesület 2015. évi költségvetésének elfogadása (Fodor Ágnes elnök)   
5. Az egyesület 2016. évi tagdíjának meghatározása (javaslat: 1500 Ft., illetve kedvezményes tagdíj 600 Ft., azoknak akik tagok a BULÁKE, CTLE, DATLE, DULÁTE, GÖTLE és az LPE kistérségi egyesületeknél)   
6. A VGYKE országos küldöttjeinek (MVGYOSZ) megválasztása   
7. Egyéb információk, programismertetők, hozzászólások, javaslatok   
8. Ebéd az iskola éttermében.   
  
A közgyűlés szünetében a Láthatár segédeszközboltunk árukínálatát a helyszínen megismerhetik és kedvezményesen vásárolhatnak!   
  
Amennyiben a közgyűlés 9 órakor nem határozatképes, úgy azt az egyesületi alapszabály IV. fejezet 1/8. pontjában leírtak szerint 30 perccel később a jelenlévő tagság létszámától függetlenül megtartjuk.   
  
A közgyűlésen való részvételt regisztráció előzi meg, ezért valamennyi tagtársunkat kérjük, feltétlenül hozza magával tagsági könyvét!   
  
Kérjük, tiszteljen meg bennünket megjelenésével! Részvételére feltétlenül számítunk!   
  
Budapest, 2015. március 23.   
  
Fodor Ágnes   
Elnök   
  
Vakok és Gyengénlátók Közép Magyarországi Regionális Egyesülete   
  
1146 Budapest, Hermina út 57.   
T: 36 1 384-5541; [info@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('info@vgyke.com');); [www.vgyke.com](http://www.vgyke.com)   
Adószám: 18185030-1-42   
Bankszámlaszám: 10409015-90147559   
  
Tevékenységeink, szolgáltatásaink:

* Frissítő és gyógymasszázs szolgáltatás ([masszazs@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('masszazs@vgyke.com');) tel: 70 773-3988)
* Látássérült(ként) gyermeket nevelő mentor-szülők hálózata
* Ügyfélszolgálat ([ugyfel@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('ugyfel@vgyke.com');) tel: 06 70 387 52 67)
* Louis Braille Támogató szolgálat ([tszolgalat@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('tszolgalat@vgyke.com');) 06 70 387 52 62)
* Láthatár segédeszközbolt ([lathatar@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lathatar@vgyke.com');) tel: 06 70 383-3611)
* Közösség lámpásai, közösségi mentorok a fővárosi kerületekben (I., IV., XIII., XIV., XVII., XIX.) ([lampas.vezeto@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.vezeto@gmail.com');))
* Szemléletformálás érzékenyítő programok szervezése, iskolákban, óvodákban ([erzekenyites@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('erzekenyites@vgyke.com');))
* AC-DC Találd meg a helyed program ([acdc@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('acdc@vgyke.com');))
* Braille oktatás
* Egyéni és csoportos konzultáció pszichológus
* Esélyegyenlőséget szolgáló akkreditált felnőtt képzési programok
* Akadálymentes környezet kialakítása, tanácsadás, és szakértői munka
* Szakértői munka, a gyógyszeres dobozok Braille-feliratozásának kialakításában és ellenőrzésében

**2. Gyógymasszőröket keresünk**

A Vakok és Gyengénlátók Közép-magyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE) keres Budapest vonzáskörzetéből megváltozott munkaképességű, elsősorban látássérült gyógymasszőröket rugalmas munkaidőre.   
A munkakör másodállásban is betölthető.   
Önéletrajzát, szakképzettségét igazoló okiratát és a masszázs tevékenység folytatásához szükséges dokumentumok (Kamarai Tagság, és Működési Nyilvántartási Igazolvány) másolatát kérjük, a [cserf-s@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('cserf-s@vgyke.com');) e-mail címre küldje.   
A jelentkezési határidő: folyamatos

**3. Munkatársakat keresünk**

A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE) azonnali kezdéssel 2 fő munkatársat keres Budapest XIX. kerületében az alábbi pozíciókba:   
  
Feltételek: megváltozott munkaképesség (legalább 40 %), mobilitás, jó kapcsolatteremtés és kommunikációs készség.   
  
Munkakör: közösségi civil szervező   
  
Iskolai végzettség: alapfokú végzettség   
  
Előny: hasonló munkakörben tapasztalat   
  
Feladatok:   
Látássérültek közösségbe szervezése, szabadidős programok, klubok, kirándulások, egyéb közösségi programok szervezése.   
  
Napi munkaidő 4 óra (rugalmas munkabeosztás)   
  
Fizetés: a minimálbér időarányos része,   
  
Munkavégzés helye: Budapest, XIX. kerülete és változó helyszín a programok szerint.   
  
Önéletrajzokat a [lampas.vezeto@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.vezeto@gmail.com');) címre várjuk.   
  
Budapest, 2015. március 17.   
  
Fodor Ágnes elnök

**4. MEGHÍVÓ**

Szeretettel meghívunk Téged és Kísérődet, 2015. április 1-én tartandó klubnapunkra! Beszélgetünk majd a nyulakról, locsolkodásról, régi, és új, hagyományos, vicces és fenyegető locsoló versekről. Magyar húsvéti hagyományokról. Kitaláljuk közösen, hova menjünk kirándulni. Biztosan ez alkalommal is jól érezzük magunkat.   
  
Szeretnénk felhívni szíves figyelmeteket két pályázatra is!   
Vakírás, és Erzsébet pályázatok, amelyeket részletesen megtaláltok a / [www.vgyke.com](http://www.vgyke.com) / oldalon, vagy telefonon lehet érdeklődni, az ÜGYFÉLSZOLGÁLAT /+36-1/ 384-5541 telefonszámán, valamint az [ugyfel@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('ugyfel@vgyke.com');) email címen.   
  
Helyszín: IV. kerület, Ady Endre Művelődési ház, Tavasz utca 4 ( Galéria Terem ) 15 órától 17 óráig.   
  
Részvételi szándékodat kérjük, hogy jelezd nekünk:   
06-70/602-93-68 vagy 06-70/984-85-93   
[lampas.ujpest@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.ujpest@gmail.com');)   
  
Várunk szeretettel! :-)   
Széles Attiláné (Panka) és Eleki Abigél (Abi)

**5. Szempont Klub**

Ezúton tájékoztatunk minden érdeklődőt, jelenlegi és leendő klubtagot, hogy április 2-a helyett április 9-én 16.00-kor lesz megtartva a havi rendezvény.   
Puer Zoltán Székesfehérvár történelmével ismerteti meg a résztvevőket.   
  
Szeretettel várunk mindenkit!

**6. Első ZUGLÓI VERSPIKNIK**

Házigazda-műsorvezető: Turczi István   
  
P R O G R A M E L Ő Z E T E S   
Szent István Király Zeneművészeti Szakközépiskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény  megzenésített versek   
  
Parnasszus Kommandó, 5 fiatal költő és zenész zenés irodalmi showja   
  
Samodai József Zuglói Helytörténeti műhely gyerekfoglalkoztató, helytörténeti kirakók, színezők, memória játék, feladatlapok, Zugló totó felnőtteknek KARDOS-HORVÁTH JÁNOS és KUKORELLY ENDRE előadása   
  
ESZTERLÁNC MESEZENEKAR előadása   
  
LACKFI JÁNOS ELŐADÁSA József Attila kvíz nyereményekkel   
KÉZMŰVES FOGLALKOZÁSOK   
ARCFESTÉS DEDIKÁLÁSOK TÖBBEK KÖZT KÁRÁSZ ESZTER, LACKFI JÁNOS, BATA ISTVÁN, GERENDÁS PÉTER, KINSZKI JUDIT, KUKORELLY ENDRE, KÁLLOY MOLNÁR PÉTER, PARNASSZUS KÖNYVKIADÓ SZERZŐI   
  
CSEH TAMÁS DALAI A VODKU FIAITÓL   
  
KÁLLOY MOLNÁR PÉTER ÉS HRUTKA RÓBERT KONCERTJE   
  
GERENDÁS PÉTER KONCERT   
  
KÖNYVKIADÓI STANDOK, ÍRÓ - OLVASÓ TALÁLKOZÓK   
  
ÁPRILIS 11-ÉN 14 - 18 ÓRA KÖZÖTT A KORONG UTCÁBAN   
  
A Columbus utca és a Mexikói út közötti szakaszon, József Attila egykori lakhelye mellett.   
A VERS LEGYEN VELED!   
Hozd magaddal a kedvenc idézetedet!   
TOVÁBBI RÉSZLETEK:   
[www.zuglo.hu](http://www.zuglo.hu) WEBOLDALON

**7. Felhívás Ablak a világra kulturális fesztivál**

Ez évben ismét sort kerítünk Fővárosi Kulturális Fesztivál megszervezésére, melyet Egyesületünk az újpalotai ÉNO-val együttműködésben 2015. május 15-16-án rendez meg Budapesten.   
  
Mellékelten küldjük az Ablak a Világra Speciális Művészeti Fesztivál felhívását, a jelentkezési és nevezési lapját.   
  
Várjuk mindazon intézmények, művészeti csoportok és egyéni előadók jelentkezését, akik szeretnének élni a megmutatkozás ezen újabb lehetőségével.   
  
A jelentkezési és nevezési lapot Egyesületünk e-mail címére kérjük visszaküldeni április 3-ig:   
[msmme@t-online.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('msmme@t-online.hu');)   
  
Várjuk jelentkezéseiteket, találkozzunk ez évben is Újpalotán, üdvözlettel:   
  
Szabóné Busi Juliánna ÉNO egységvezető   
Asztalos Zsolt elnök   
Magyar Speciális Művészeti Műhely Egyesület   
3300 Eger, Széchenyi u. 40.   
Tel: 36/530-598 Fax: 36/530-599   
E-mail: [msmme@msmme.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('msmme@msmme.hu');) Web: [www.msmme.hu](http://www.msmme.hu)   
A jelentkezési lapot megtalálja a mellékletben!

**8. A kormányhivatalokhoz kerül április 1-jével néhány ellátás**

A fővárosi és megyei kormányhivatalok hatáskörébe kerülnek április 1-jével a családtámogatási és lakáscélú állami támogatásokkal összefüggő feladatok a Magyar Államkincstár megyei igazgatóságaitól - közölte Kovács Zoltán területi közigazgatásért felelős államtitkár kedden az MTI-vel.   
  
Ezzel a kormányhivatalokhoz olyan ellátások kerülnek, amelyek éves szinten csaknem kétmillió állampolgárt érintenek, így például az anyasági támogatás, a családi pótlék, a gyermekgondozási segély, a gyermekgondozási támogatás, a nagycsaládosok földgázár-kedvezménye és a fogyatékossági támogatás.   
  
Az államtitkár jelezte továbbá, hogy az Országos Egészségbiztosítási Pénztár területi hivatalaitól a baleseti megtérítéssel, valamint a keresőképesség vizsgálatával kapcsolatos feladatok ugyancsak a kormányhivatalokhoz kerülnek.   
  
A szervezeti átalakulás az ellátások szempontjából nem jelent változást, a juttatások határidőben és változatlan összeggel megérkeznek az állampolgárokhoz - hangsúlyozta Kovács Zoltán.   
  
Tájékoztatása szerint a családtámogatási ellátásokkal összefüggő kérelmeket a járási hivataloknál, a kormányhivataloknál, a kormányablakoknál és a települési ügysegédeknél is be lehet majd nyújtani. Így az ügyfeleknek kedvező változás, hogy ezután nemcsak a megyeszékhelyen, hanem a lakóhelyükhöz közel is elindíthatják az ügyintézést - tette hozzá.   
  
Forrás:   
<http://rehabportal.hu/kozelet/a-kormanyhivatalokhoz-kerul-aprilis-1-jevel-nehany-ellatas#.VRPqLo6n-Cn>

**9. A Láthatár bolt ajánlatai**

Kedves Vásárlóink!

HÚSVÉTI VÁSÁR és TAVASZI AKCIÓNK!   
A Láthatár segédeszköz boltban kapható /kivétel a Hangvilág Kft. által forgalmazott termékek/ összes termékünkre 15%-20% árengedményt adunk!   
  
Ízelítő a kínálatunkból:

* + TV képernyő nagyító 45.500Ft helyett 38.000FT
  + Magyarul beszélő vérnyomásmérő 25.500Ft helyett 21.000Ft
  + Folyadékszint jelző 3500Ft helyett 2800Ft
  + Rézcsengők :1200Ft-2200Ft
  + Rongy szőnyegek:500Ft-1000Ft
  + Gyertyák:250Ft-1000Ft

Akcióink a készlet erejéig tartanak!   
  
Elérhetőségeink és a bolt nyitvatartása:   
Cím: 1146 Budapest, Hermina út 57.   
Nyitvatartás: kedd, szerda, csütörtök, péntek: 09.00-17.00 óra között.   
Telefon: (1) 384-55-41 4-es menüpont.   
Mobil: 06 70 383 3611   
E-mail: [lathatar@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lathatar@vgyke.com');)   
  
Csoportokat előzetes telefonos egyeztetés esetén hétfőn is kiszolgálunk.   
  
Katona Zsuzsanna   
boltvezető

**10. Apró hírek - programmorzsák**

**a, Nyári időszámítás**   
  
Vasárnap egy órával kevesebbet alhatunk.   
  
Március 29-én, vasárnap elkezdődik a nyári időszámítás: hajnali 2-kor 3 órára, vagyis egy órával előre kell állítani az órákat.   
  
Az egész Európában egységesen alkalmazott óraállítási módszer alapja, hogy március 21. és szeptember 22.  azaz a tavaszi és őszi napéjegyenlőség  között a nappalok hosszabbak az éjszakáknál. Minél inkább egybeesik a lakosság ébrenléti ideje a természetes nappali világosság idejével, annál kevesebbet kell a lámpákat használni.   
  
Az alternatív időszámítást elsőként az Egyesült Államokban, 1916-ban vezették be - energiatakarékossági okok miatt. Ezt Magyarország is átvette, de ma már megoszlanak a vélemények abban, hogy megtakaríthatunk-e energiát az óraátállítással.   
  
**b, A Föld órája  lekapcsoló buli**   
  
A WWF Magyarország szombaton este ingyenes koncerttel és hatalmas bulival ünnepli mindazokat, akik az elmúlt hetekben Magyarországon is csatlakoztak a világ legnagyobb önkéntes akciójához, a Föld Órájához. Az események helyszíne idén a Bálna Budapest, az est sztárfellépője a Mary Popkids lesz.   
  
Most szombaton este, helyi idő szerint 20.30 és 21.30 között érkezik el a jelképes lekapcsolás, amikor a világ számos nagyvárosához hasonlóan Budapest legismertebb turista látványosságai is elsötétülnek egy órára, az éghajlatváltozás elleni küzdelem legnagyobb, globális akciójához való csatlakozás jeléül.   
A sötétség 60 perce azonban nemcsak egy óráról szól. A Föld Órája lényege, hogy mindannyian tegyünk a klímaváltozás hatásainak csökkentéséért. Az ökológiai lábnyomunk csökkentése mindannyiunk feladata, egyéni, vállalati, kormányzati szinten egyaránt. Szombat este azonban az ünneplés kap helyet.   
  
Idén, a hazai Föld Órája egyik kiemelt példája a WWF együttműködése a Borsod-Abaúj-Zemplén megyei Tiszatarján önkormányzatával. Olyan földhasználat kialakítása a cél, amely jobban alkalmazkodik az éghajlatváltozás által felerősített jelenségekhez, amilyenek például az árvizek, belvizek és aszályos időszakok.   
  
Az árvízi kockázatot növelő és gyorsan terjedő invazív növényekből előállított biomassza, mint tüzelőanyag ellátja az önkormányzati intézmények fűtőenergia szükségletét. Mindeközben a megtisztított ártéri területeket legeltetéssel tartják karban, a Magyarországon őshonos vízibivalyok segítségével, akik mellé további állatokra lenne szükség, ezért rendez közösségi gyűjtést az alapítvány ([www.wwf.hu/bivaly](http://www.wwf.hu/bivaly)).   
  
Csatlakozz az akcióhoz Te is! Regisztrálj a foldoraja.hu oldalon és kapcsold le otthonod fényeit Március 28-án 20.30 és 21.30 között! Keresd meg saját településedet az oldalon található térképen, és tudj meg többet a helyi Föld Órája akcióról! Lüktess együtt a világgal ezen a napon és nézd meg, hogyan ünneplik a Föld Óráját világszerte!   
  
Forrás:   
<http://www.foldoraja.hu/>   
  
**c, Várja a Millenáris húsvéti vására!**   
  
Ismét várjuk a hamisítatlan magyar ízek kedvelőit az Millenáris Kertbe! 2015. március 27-29 között minden ízletes és egészséges húsvéti fogást megkóstolhatnak a látogatók  sonka, tojás, torma, friss zöldségek és sajtok, édességek, kiváló magyar élelmiszerek, nemes pálinkák és borok között válogathatnak az érdeklődők.   
  
A belépés INGYENES!   
A jelszó ismét: Magyar Ízeket az ünnepi asztalra!   
  
Vásárolj meg mindent egy helyen a város szívében a Millenáris Kertben!   
  
2015. március 27-29.között csak magyar és határon túli termelők és élelmiszer-kiállítók kínálják termékeiket minden ínyencnek és érdeklődőnek. A gyerekeket és a játékos kedvű felnőtteket a húsvéti szokásokhoz kapcsolódó interaktív programokkal, játékokkal és állatsimogatóval várjuk   
  
**d, Városvédő futás áprilisban**   
  
2015. április 18-19-én (szombat, vasárnap) kerül megrendezésre a 30. Telekom Vivicittá Városvédő Futás.   
  
Fontos, hogy két napra osztották a Vivicittát:   
Április 18-án (szombaton) a rövidebb távok és rajtidőpontok a következőek:

* + Telekom Vivicittá 3 fős váltó: 3×2 km, 11:00
  + Telekom Vivicittá Gyaloglás: 2,5 km, 12:55
  + Telekom Minicittá: 2,5 km, 14:00 és 14:30
  + Suhanj! fogyatékkal élők futama: 700 m, 15:15
  + Telekom Vivicittá Családi Futás: 700 m, 15:25

Rajt/Cél: Margitsziget, Központi út   
Frissítés célba érkezés után.   
A nevezési díj tartalmazza a sima pólót a váltónál és a minicittánál.   
  
Április 19-én (vasárnap) a hosszabb távok és rajtidőpontok a következőek:

* + Telekom Vivicittá Félmaraton: 21 km, 9:00
  + 30. Telekom Vivicittá Városvédő Futás: 10 km, 12:30
  + Telekom Midicittá: 7 km, 14:30

Rajt/Cél: Margitsziget, központi út a Víztoronynál   
Frissítés: a félmaratonnál 4-5km-ként; a városvédő futásnál 3,6 és 7,4km-nél;   
a midicittán 3,6km-nél.   
  
A nevezési díj tartalmazza a chipes időmérést és technikai futópólót;   
félmaratonistáknak befutó érmet is.   
  
Jelentkezni nálam tudtok az [egycsajszee@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('egycsajszee@gmail.com');) e-mail címen április 10-ig! A jelentkezéskor kérlek, írjátok meg, hogy a fent felsorolt távok közül melyiken szeretnétek indulni.   
  
Ha még nem futottatok BSI által szervezett eseményen, kérlek, küldjétek el az alábbi adatokat:   
  
Név:   
Születési hely, idő:   
Lakcím:   
Telefonszám:   
Póló méret:   
Illetve látássérültektől kérem, a tagsági igazolványuk szkennelt változatát is, ugyanis csak ezt bemutatva tudjuk igénybe venni a BSI által felajánlott kedvezményes nevezési díjakat.   
  
Bővebb információt az alábbi oldalakon találtok:   
Rövid távok:   
<http://www.futanet.hu/cikk/30-telekom-varosvedo-futas-rovidtavok/13601#14>   
Hosszú távok:   
<http://www.futanet.hu/cikk/30-telekom-varosvedo-futas/13207>   
  
**e, HAGYOMÁNYOS KRÓNIKÁS TAVASZ**   
  
BUDAVÁRI KULTURÁLIS AKADÉMIA   
1013 Budapest, Attila út 67.   
DÉVAI NAGY KAMILLA   
Bartók-, Liszt- és Kazinczy díjas énekes-gitáros előadóművész és az általa alapított Ex Libris díjas Krónikás Zenede növendékei bemutatják tavaszváró koncertjüket.   
  
2015. március 28. szombat 17 óra   
  
A műsorban elhangoznak:   
népdalok, virág énekek, megzenésített versek, könnyűzenei feldolgozások, versek és prózák a tavaszvárásról, az ébredő természetről, a húsvétról.   
  
A helyszínen verseskötetek és CD-k kaphatóak.   
  
A belépés díjtalan, de adományokat köszönettel elfogadunk, amelyek a Krónikás Zenede működését segítik.   
  
**f, FELOLVASÓ MARATON - ÁPRILIS 14-ÉN ESTE**   
  
A Centrál Színház ebben az évben megint ingyenes történet felolvasó maratonra készül.   
  
Úgy véljük, hogy a gyermekeket a családon belül érő bántalmazás olyan téma, amiről többet kell beszélni, mint amennyit egyszerre, általában szoktak. Több órán át személyes történeteket felolvasni és azokat hallgatni, túlmegy az elviselhetőség határán, túl az általános ingerküszöbön, és ez a szándékunk.   
  
Mennyiséggel áttörni a hallgatáson.   
  
A szövegeket a Beszélj róla honlap, a Terézanyu és a Nane segítségével gyűjtöttük össze. Az oldalon és a fórumon leírt eseteket, történeteket nem szerkesztett, hanem szöveghű - esetleg rövidített - formában olvassák majd fel a Centrál színészei és színészbarátai.   
  
Szakmai támogató az Unicef Magyarország - a belépés ingyenes.   
  
Felolvasó maraton: 2015. április 14. 18.00-24.00   
  
Az esemény facebook oldala   
<https://www.facebook.com/events/1397499520559829/>)   
[www.centralszinhaz.hu](http://www.centralszinhaz.hu)   
  
**g, Időpont változás**   
  
Ezévi 9-ik Hírlevelünkben adtunk hírt egy rendezvényről, de ennek az időpontja most módosul.   
  
Ezúton tájékoztatjuk Önöket, hogy a Fogyatékossággal élő gyermekek TAVASZKÖSZÖNTŐ rendezvényünk, amely 2015. március 28-án került volna megrendezésre, technikai okok miatt elmarad.   
  
Helyette április 23-án kerül megrendezésre.   
  
Meghívónkat hamarosan küldjük.   
  
Megértésüket előre is köszönjük.   
  
Tisztelettel:   
  
Egyetemes Tervezés Információs és Kutató Központ Munkatársai   
  
**h, Vakfoci**   
  
A látássérültek futballja, köznapi nevén vakfoci (blind football) paralimpiai sportág, nemzetközi szinten közkedvelt játék. Hazánkban a vakfoci oktatását a LÁSS indította el saját forrásból 2011 tavaszán. Lévén hogy új sportágról van szó, az edzésen résztvevők száma viszonylag alacsony; a lelkesedés viszont annál nagyobb!   
  
A vakfocit két kategóriában játsszák: a teljesen vakok (B1), az aliglátók és gyengénlátók a ( B2-B3-as látásélesség) külön mezőnyt alkotnak. A B1-es foci 2004. óta paralimpiai sportág.   
  
Hazánkban a rendszeres vakfoci edzések megvalósulását és tornák szervezését 2011 ősze óta a Magyar Labdarúgó Szövetség támogatja.   
  
A LÁSS vakfocicsapatáról készítettek dokumentumfilmet főiskolások, ami olyan jól sikerült, hogy fesztiválra is nevezték, és bekerült a 9. BIG Filmfesztivál versenyfilmjei közé. A 7 perces, "VOY" című alkotás egyedi módon, narráció nélkül mutatja be a vakfocit.   
  
A vetítés márc. 28. Szombat délután lesz az Urániában, hogy melyik blokkban (13:00-tól vagy 15:30-tól) a vetítés napján dől el.   
  
A részvétel ingyenes, minden érdeklődőt szeretettel várnak.   
  
Üdvözlettel Szeli Emília   
  
Forrás:   
[www.lassegyesulet.hu](http://www.lassegyesulet.hu)   
  
**i, Tudta?**   
  
Magyarországon a halmozottan sérült gyereket nevelő családok háromnegyede a létminimum alatt él.   
A többféle súlyos fogyatékossággal élő gyerekek családjai a legszegényebbek közé tartoznak.   
  
Az állandó ápolás és gondozás az év 365 napján 24 órás felügyeletet jelent, így az egyik szülő biztosan nem tud dolgozni, miközben a gyógyszerek, a segédeszközök és az utaztatás is nagy többletköltségekkel jár. Még a legmagasabb, kiemelt ápolási díj is csak 47 ezer forint, pedig az államnak az intézeti ellátás jóval több kiadást jelentene.   
A szülők azt szeretnék, ha munkaviszonynak ismernék el az otthoni gondozást. Nem kérnek sokat: minimálbért és családi adókedvezményt szeretnének.   
  
Néhány, a témában aktív civil szervezet:   
Rehab Criticalmass   
TASZ   
  
Forrás:   
<http://tudtade.blog.hu/2015/03/23/nem_kernek_sokat>   
  
**j, Fehér Paradicsom Klub**   
  
Egy új kezdeményezés. Akadálymentesen.   
  
Élőzenei koncertjei, kortárs tánc- és színházi előadásai, civil programjai és bulijai abban különböznek az eddig megszokottól, hogy mind kommunikációjukban, mind lebonyolításukban elérhetőbbek és befogadhatóbbak mindenki - köztük különböző képességű emberek - számára, tehát teljesen akadálymentesek.   
  
A Fehér Paradicsom Klubot egy önkéntességen alapuló közösség szervezi, programjainak a G3 Rendezvényközpont ad helyet.   
  
Legyél Fehér Paradicsom klubtag!   
Tarts velünk, ha Te is Úgy érzed, hogy az akadálymentességhez kevés egy akadálymentesített mosdó;   
neked is fontos, hogy a fogyatékossággal élő Ismerőseiddel együtt szórakozhass;   
jó érzéssel töltene el, ha különböző képességű embereket láthatnál magad körül;   
szeretnél kreatívan és jó hangulatban alkotni, szervezni;   
érdekel, hogy milyen egy nemzetközi civil projektben részt venni;   
kipróbálnád magad egy vegyes képességű csoport tagjaként;   
van kedved formálni törzshelyed szemléletét;   
klubszervezőként, kulturális tér tulajdonosaként érdekel, hogy miként tehetned valóban akadálymentessé a helyedet.   
  
Ha részt vennél a Fehér Paradicsom Klub megvalósításában, írj nekünk:   
[feherparadicsom@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('feherparadicsom@gmail.com');)   
A Fehér Paradicsom Klub a Drog Stop Budapest Egyesület modellprogramja a Norvég Civil Alap támogatásával.   
  
Gyere érzékenyedni a G3 Rendezvényközpontba! Éld meg, milyen másképp képesnek lenni, hogyan viselkednek a testrészeid új helyzetekben, éld meg  ha mered  érzékszerveid hiányát!   
Próbáld ki, milyen érzés kerekes székkel járni, vakvezető kutya segítségével látni, jelbeszéddel hallani, és máshogy kapcsolódni! Töltsünk együtt felszabadultan egy vasárnap délutánt mozgássérült, hallássérült, látássérült, autista emberekkel!   
  
Időpont: 2015. március 29. vasárnap délután 3 órától 6 óráig   
Cím: G3 Rendezvényközpont (akadálymentes hely)   
Király utca 8-10. Central Passage   
  
**k, ECDL tananyag készült látássérülteknek**   
  
Bár már hírt adtunk róla, de hátha valaki még nem tudja!   
  
Az „Informatika a látássérültekért” Alapítvány (INFOALAP) honlapján elérhető és ingyenesen letölthető az új ECDL Select Start vizsga mind a négy moduljának billentyűzet-központú, kifejezetten a vak és aliglátó emberek számára kidolgozott tananyag-csomagja.   
  
Az új vizsga a következő négy témakört foglalja magába: számítógépes alapismeretek, online alapismeretek, szövegszerkesztés, táblázatkezelés.   
  
Az alapítvány sokéves oktatási tapasztalattal rendelkező informatikaoktatói által összeállított tananyag maximálisan megfelel a legújabb vizsgakövetelményeknek.   
Egy könnyen kezelhető, logikus felépítésű, a vak és gyengénlátó emberek számítógép-használói szokásait figyelembe vevő, gyakorlatközpontú oktatóanyagot kaphat kézhez minden vizsgára készülő látássérült ember. A tananyag a látássérült felhasználók által leginkább kedvelt nagybetűs, mp3 és Daisy formátumokban érhető el.   
  
Forrás:   
<http://rehabportal.hu/kozelet/ecdl-tananyag-keszult-latasserulteknek>   
  
**l, Testmozgás - Mozgás Éjszakája 2015**   
  
Fussunk éjszaka a lezárt Andrássy úton! - őrült gondolat szülte egy évvel ezelőtt azt a rendezvényt, amely végül olyan sikeres volt, hogy több mint húszezren látogatták.   
  
Egy álom vált valóra idén június 28-án, amikor a világon először Budapesten rendezték meg a Mozgás Éjszakáját  nyilatkozta Gui Angéla, az Országos Egészségfejlesztési Intézet Egészségkommunikációs Központjának vezetője, aki bejelentette, hogy lesz folytatás. 2015. június 27-én még nagyobb területen, még több sportágat lehet majd éjszaka kipróbálni az Andrássy úton, a Hősök terén, a Városligetben és a Felvonulási téren  továbbra is teljesen ingyenesen. Mozogni jó  éjszaka pedig még izgalmasabb.   
  
A Mozgás Éjszakája legfontosabb üzenete, hogy mozogni egészséges, mozogni jó. Szeretnénk tudatosítani, hogy bárhol, bárkinek érdemes sportolnia, mert a mozgás az egészség megőrzésének egyik legfontosabb, elengedhetetlen eleme.   
Ugyanakkor a rendezvénnyel szeretnénk élményt is adni, hiszen a mozgás is lehet buli! Ha a Mozgás Éjszakáját követően egy százalékkal többen fogják azt érezni, hogy sportolni öröm, akkor már megérte.   
  
A mozgás hiányának következményei:   
Ma a világon ugyanannyian halnak bele a mozgásszegény életmódba, mint ahányan a dohányzás miatt vesztik életüket. Ha az emberek elkezdenének rendszeresen mozogni, hét hónappal nőne meg a várható élettartam Magyarországon - ahol a lakosság csupán 15 százaléka sportol rendszeresen. A magyarok 44 százaléka kifejezetten inaktív, saját bevallásuk szerint főként az időhiány miatt. A lustaság így ugyanolyan rizikófaktornak tekinthető, mint a dohányzás vagy az elhízás. Még mindig kevesen tudják, hogy a testmozgás ténylegesen a leghatékonyabb egészségmegőrző módszerek közé tartozik. Rendszeres testmozgással fokozható a szív és a tüdő teljesítőképessége, csökkenhet a vérzsírszint, a vérnyomás, a vércukorszint. Napi 2000 lépéssel, vagyis már napi 20 perc gyaloglással jelentősen csökkenthető a cukorbetegséget megelőző állapotban lévő páciensek szívrohamának és agyvérzésének kockázata.   
  
Még több program, még több résztvevő   
  
2015-ben a Mozgás Éjszakája rendezvényt megelőzi egy adománygyűjtő váltófutás, a táv a romániai Déva várától a Hősök terén lévő Vajdahunyad váráig tart majd, amelyet öt napon keresztül teszünk meg. A romániai szakasz főleg terepen és hegyen át vezet, rövidebb és hosszabb szakaszokon lehet majd előzetes regisztráció után csatlakozni a futáshoz. Lesznek olyan ultrafutók, akik mind a 450 km lefutják, vannak, akik a hegyi terepet vállalták, de olyanokra is számítunk, akik csak 10-20 km-t szeretnének futni ezen az eseményen. A váltófutás előtt és alatt végig adományt gyűjtünk majd Böjte Csaba dévai árváinak"  jelentette be Gui Angéla, az esemény főszervezője, az Országos Egészségfejlesztési Intézet munkatársa, az Egészségkommunikációs Központ vezetője.   
  
A Mozgás Éjszakája 2015. június 27-én este abban a pillanatban kezdődik majd, amikor az adománygyűjtő futók beérnek a Hősök terére. Az utolsó 500 métert azzal a tíz árvával közösen futják majd le, akiket a Mozgás Éjszakája szervezői egy hétig Budapesten táboroztatnak. A tervek szerint tavalyinál is több aktív résztvevőre számítanak, összesen 16 sportágban: lesz futás, kerékpár, salsa, zumbafitnesz, sárkányhajózás, nordic walking, asztalitenisz, tollaslabda, fitnesz, úszás, jóga, korfball, bocsa, de barátságos focimérkőzés, szájjal festés, asztalitenisz vakoknak, táplálkozási tanácsadás, stresszszintmérés, szén-monoxidszint-mérés is. 2015-ben ezekhez további 5 sportágat pályázat útján választanak ki.   
  
Forrás:   
<http://www.life.hu/drlife/20141215-testmozgas-mozgas-ejszakaja-2015-a-testmozgas-ertek.html>   
  
**m, A dal, ami felemel**   
  
A zene nem ismeri az emberek közötti vallási, etnikai különbségeket. A zenének nem számít, hogy gazdag, avagy szegény vagy. A zene nemzetközi. A zene mindenkié. Átjár, feltölt, segít.   
  
Néhány napja egy igen megható videó jelent meg A zene gyógyító ereje nemzetközi zenei fesztivál Facebook oldalán. A Magyar Nemzeti Múzeumban felvett klipben Kóti Jánoska egy vak, mozgásban korlátozott kisfiú énekel. Csodálatos hangját Balogh Sándor zeneszerző-karmester viszi a nagyvilágba. Egyszerűen gyönyörű... Érdemes megnézni: elleshetjük ennek a gyermeknek a kitartását és fantasztikus erejét, hogy mi is olyanok lehessünk, mint Ő. Egy igaz ember.   
Szinte a csontodig hatoló libabőr, igazi gyógyító libabőr: öt percben!   
<http://pozitivnap.hu/kultura-es-szorakozas/ezt-latnod-kell-megrazo-es-egyben-felemelo-video-a-hazaszeretetrol>

Összeállították és szerkesztették: az ügyfélszolgálat munkatársai

----------------------------------------

A VGYKE ügyfélszolgálatának elérhetőségei:  
Cím: 1146 Budapest, Hermina út 57. földszint  
Telefon: 06-1/384-5541  
Fax: 06-1/422-0439  
E-mail: [ugyfel@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('ugyfel@vgyke.com');)  
Félfogadás:  
Hétfő: 08:00-16:00,   
Kedd: 08:00-16:00   
Szerda: 08:00-18:00,   
Csütörtök: 08:00-17:00.   
Péntek 08:00-13.00   
  
A VGYKE weboldalának címe: <http://www.vgyke.com/>  
A VGYKE megtalálható a Facebookon is az alábbi linkre kattintva: <http://www.facebook.com/vgyke>  
A listára az alábbi címre küldhet levelet: [listaadmin@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('listaadmin@vgyke.com');)  
A levelezési listáról információt itt talál: <http://vgyke.com/mailman/listinfo/hirlevel_vgyke.com> Ha le szeretne iratkozni, küldjön emailt az alábbi címre: [hirlevel-request@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('hirlevel-request@vgyke.com');)  
Részletes ismertetőt kaphat a beállításokról, ha egy 'help' tartalmú levelet (a tárgyban vagy a törzsben feltüntetve, aposztrófok nélkül) küld a fenti címre.