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

**Tartalom**

[1. GYÓGYMASSZŐRÖKET KERESÜNK](http://freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)  
[2. Pályázati lehetőségek](http://freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)  
[3. Meghívó - ”Találd meg a helyed!”](http://freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)  
[4. Kipróbálta már? Egészségére válik!](http://freemail.hu/mail/index.fm#4.hir)  
[5. Indul a klubélet Cegléden](http://freemail.hu/mail/index.fm#5.hir)  
[6. Üdülés Balatonbogláron 2015-ben](http://freemail.hu/mail/index.fm#6.hir)  
[7. Kivételes nyugdíjemelés, egyszeri segély 2015-ben](http://freemail.hu/mail/index.fm#7.hir)  
[8. A VGYKE Braille tanfolyama](http://freemail.hu/mail/index.fm#8.hir)  
[9. Új klub a VGYKE-nél!](http://freemail.hu/mail/index.fm#9.hir)  
[10. Pénzügyi előadás](http://freemail.hu/mail/index.fm#10.hir)  
[11. Rendkívüli lehetőség! Suhanj!](http://freemail.hu/mail/index.fm#11.hir)  
[12. Tudatosabb utazók, szélesebb körű utasjogokkal](http://freemail.hu/mail/index.fm#12.hir)  
[13. Apró hírek - programmorzsák](http://freemail.hu/mail/index.fm#13.hir)

**1. 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

**2. Pályázati lehetőségek**

Fogyatékos hallgatók közigazgatási ösztöndíja 2015 - Pályázat egyetemi, főiskolai hallgatóknak   
  
<http://palyazatmenedzser.hu/2014/12/01/fogyatekos-hallgatok-kozigazgatasi-osztondija-2015-palyazat-egyetemi-foiskolai-hallgatoknak/>   
  
A Miniszterelnökség pályázatot hirdetett fogyatékos hallgatók közigazgatási ösztöndíjára a 2015. évre.   
  
A pályázat tárgya   
A pályázat keretében fogyatékkal élő egyetemi, főiskolai hallgatók pályázhatnak 3 hónapos, havi 50 000 forintos gyakorlati lehetőségre az egyik minisztériumnál.   
  
A pályázat célja   
A szakmailag elhivatott, munkatapasztalattal nem rendelkező, a nemzeti közigazgatás iránt elkötelezett hallgatók ösztöndíj támogatással megvalósuló szakirányú munkatapasztalat szerzésének biztosítása.   
  
A pályázók köre   
Magánszemélyek. A közigazgatás iránt elhivatott, gyakorlati tapasztalattal nem rendelkező, felsőoktatási intézménnyel aktív hallgatói jogviszonyban álló fogyatékos hallgatók.   
  
A pályázat részletei   
A felvételt nyert ösztöndíjas egy minisztériumnál folytatott munkavégzésének időtartama 3 hónap, ahol a tapasztalatszerzés helyszínét a Miniszterelnökség ajánlja fel az ösztöndíjasnak a tanulmányai, érdeklődési köre figyelembevételével a kiválasztási folyamat eredményének és a befogadó intézmények igényeinek megfelelően.   
  
A hallgatók szakmai fejlődését a teljes időtartam alatt a befogadó intézményeknél dolgozó, felkészített mentorok segítik.   
  
A Program időtartama: 3 hónap   
  
A Program várható kezdete: 2015. február 9.   
  
Figyelem! A PályázatMenedzser.hu csak a pályázat legfontosabb adatait publikálja. További információ a felhasználási feltételekben. A teljes kiíráshoz látogassa meg a kiíró honlapját a lap alján található linkre kattintva!   
  
A pályázat benyújtása   
Pályázni elektronikus úton, az [fko@me.gov.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('fko@me.gov.hu');) e-mail címen lehet.   
  
Pályázati időszak: 2014. december 10. – 2015. január 9.   
  
  
A Civitalis Egyesület és a Gyökerek és Szárnyak Alapítvány pályázatot hirdetett közösségi alapítványok létrehozásának támogatására a KözösALAPON program keretében.   
  
<http://palyazatmenedzser.hu/2014/12/03/kozosalapon-palyazat-kozossegi-alapitvanyok-letrehozasanak-tamogatasara/>   
  
A pályázat nyerteseinek a KözösALAPON program hosszú távú együttműködést, szakmai és pénzügyi támogatást kínál.   
  
A pályázók köre   
Olyan, legalább 3 magánszemélyből álló csoportok, akik közösségi alapítványt szándékoznak létrehozni és ehhez a KözösALAPON országos program szakmai és pénzügyi támogatását szeretnék igénybe venni.

**3. Meghívó - ”Találd meg a helyed!”**

A 2015-ös évben is hallgathattok értékes emberek nyílt munkaerőpiaci tapasztalatairól előadásokat.   
Havonta egy alkalommal bemutatkozik egy Sikeres látássérült az ACDC”Találd meg a helyed!” program keretein belül.   
Várunk minden érdeklődőt a 2015. Január 22-én csütörtökön este 17.30 órától kezdődő beszélgetésre! Vendégünk Pál Zsolt szociálpolitikus, aki már coach is és még mennyi minden!   
Gyere el, kérdezz tőle tapasztalatairól, légy kíváncsi rá is!   
  
Várunk minden érdeklődőt sok szeretettel!   
Helyszín: Budapest, Hermina út 57.

**4. Kipróbálta már? Egészségére válik!**

Tudja Ön, hogy milyen jótékony hatással van a masszázs a teljesítményre? Szívesen adna lehetőséget dolgozóinak egy kis kikapcsolódásra? A Vakok és Gyengénlátók Közép-magyarországi Regionális Egyesülete látássérült gyógymasszőr munkatársai kedvező áron fogadják a frissülni vágyó vendégeket!   
A Zuglói Egészségügyi Szolgálat szakorvosi rendelőjében és az Uzsoki Kórház száraz sóterápia helyiségében már működik frissítő és gyógymasszázs szolgáltatásunk, ahol a Zugló kártya 20% kedvezményre jogosít!   
Cím:   
Zuglói Egészségügyi Szolgálat Szakorvosi Rendelő 1146, Budapest, Hermina út 7. alagsor 17. illetve   
Uzsoki Kórház, 1145 Budapest, Róna u. 192. “C” épület, I. emelet NaturSó Terápia Kft. Száraz sóterápia helyiség   
  
Áraink:   
Masszázs: 2500 forint / 30 perc   
Bérlet: 12.500 forint (5+1 alkalom ajándék), amely a Cserf-S irodában és a központi ügyfélszolgálaton (1146 Budapest, Hermina út 57.), valamint a masszázs helyszínein is vásárolható.   
VGYK tagoknak a masszázs ára: 1500 forint / 30 perc, a bérlet ára: 7500 forint (5+1 alkalom ajándék).   
Előzetes bejelentkezés és időpont egyeztetés:   
Kis Erika: 0670/773-3988-as telefonszámon, 8.00-tól 18.00-ig.   
  
Várjuk szeretettel!

**5. Indul a klubélet Cegléden**

Tisztelt Tagtársunk!   
Szeretettel meghívjuk Önt és kedves családját 2015. évi első klubnapunkra, amit 2015. január 29-én, csütörtökön, 10 órai kezdettel rendezünk meg.   
Helyszín: 2700 Cegléd, Alkotmány u. 11.   
Programok:

* Köszöntés
* 2014-es év kiértékelése
* Javaslatok 2015-ös évi egyesületi programokra

Fájó szívvel búcsúzunk, Szaniszló Vincéné (Erzsikétől) ,Ctle volt munkatársától. Temetése 2015.január 10-én 14 órakor lesz Köröstetétlenen.   
Klubnapunkon mindenkinek lehetősége van még a 2014. évi VGYKE bélyegek megvásárlására és az 1000. Ft-os ceglédi egyesületi tagdíj befizetésére is.   
  
Ügyfélszolgálati irodánk nyitva tartása:   
Kedd, Csütörtök: 8 – 14 óra óráig   
  
Tisztelettel:   
Nagy Emese sk. Elnök

**6. Üdülés Balatonbogláron 2015-ben**

A tavalyi évhez hasonlóan idén is megnyílik a balatonboglári üdülő! A szolgáltatások a megszokottak lesznek: napi háromszori étkezés, tévészoba, vak ping-pong, lengőteke, vízi-bicikli kölcsönzés, büfé, és megszokott lesz a kellemes, nyugodt környezet is.   
  
Az egyes turnusok szokás szerint csütörtöktől szerdáig tartanak, a szobák csütörtökön 10 órától foglalhatóak el, és azokat szerdán 10 óráig kell elhagyni. 2015-ben a szezon már megkezdődik májusban.   
  
A nyári főszezon június 25-től augusztus 26-ig tart.   
  
Azoknak a nyaralóknak, akik nem az MVGYOSZ tagjai a helyszínen a nyaralás végén személyesen kell kifizetniük az idegenforgalmi adót, amelynek ára kb. 400 forint éjszakánként, fejenként.   
  
A tavalyi évhez hasonlóan lehetőség van egy hetes nyaralásra is!   
Jelentkezéskor üdülési előleget kell fizetni, amely az üdülés teljes összegének a fele. A befizetés történhet személyesen, csekken, vagy előzetes egyeztetés után banki átutalással. (bankszámlaszám: 64400044-30091893-31100019).   
Befizetési csekket az MVGYOSZ tagegyesületeinél lehet kérni. Az üdülési ár további összegét a nyaralás megkezdésekor az üdülőben kell rendezni.   
Pénzt csak igazolt kórházi kezelés esetén fizetünk vissza!   
A jelentkezéseket Otlakán Gyula a 06-20-9670-446-os telefonszámon várja.   
  
A jelentkezéseket 2015. február 2-től fogadjuk.   
Az üdülés ára: elő és -utószezonban 30.000 Ft fő/hét, főszezonban 40.000 Ft fő/hét.   
  
Egyéb információkért is az üdülő üzemeltetője, Otlakán Gyula hívható a 06-20 967-0446-os telefonszámon, és őt kell keresni a vasútállomásról az üdülőbe való beszállításhoz is!   
Amelyik egyesületnek befizetési csekkre lesz szüksége, ezt kérjük szintén Otlakán Gyulánál jelezze.

**7. Kivételes nyugdíjemelés, egyszeri segély 2015-ben**

Kivételes nyugdíjemelés, egyszeri segély 2015-ben   
A méltányossági nyugdíjemelés és az egyszeri segély összeghatár-feltételei emelkedhetnek 2015. január 1-jétől. A részleteket a következő cikk tartalmazza   
<http://www.drfarkasandras.hu/elveszett-paradicsom/kiveteles-nyugdijemeles-egyszeri-segely-2015-ben>

/

**8. A VGYKE Braille tanfolyama**

A Braille tanfolyammal Egyesületünk azoknak kíván segítséget nyújtani, akik a Braille írás-olvasást szeretnék megtanulni. A foglalkozások egyéni, illetve kiscsoportos formában történnek, látássérült és látó érdeklődőknek egyaránt. Az oktatást aliglátó gyógypedagógus kollégánk Koós Andrea vezeti. Látássérült érdeklődőink számára és látó tanulóink részére is térítésmentesen indítjuk tanfolyamainkat.   
  
A tanfolyam helyszíne: 1146 Budapest, Hermina út 57.   
Jelentkezni budapesti ügyfélszolgálati irodánk elérhetőségein lehet.

**9. Új klub a VGYKE-nél!**

Puer Zoltán szervezésében újra indult a korábban a Szempont Alapítványnál rehabilitáltak klubja. A VGYKE vezetőséggel egyeztetve a Cserf-S közösségi helyként befogadja a klubot.   
Összejövetelek egyelőre havonta egyszer, később kéthetente lesznek csütörtökönként 16 órától. A klub nyitott, mindenkit szeretettel várnak, aki társaságra, egy jó beszélgetésre, a szabadidő tartalmas eltöltésére vágyik.   
Idei első alkalom január 8.   
  
Puer Zoltán telefonszáma: 06304838203   
Helyszín: 1146 Budapest Hermina út 57

**10. Pénzügyi előadás**

A Fogyasztóvédelmi Egyesületek Országos Szövettsége (FEOSZ) a Vakok Állami Intézetével együttműködésben előadást szervez alapvető pénzügyi ismeretek átadásának céljából. Az érdeklődők hasznos és naprakész információkat tudhatnak meg a bankszámlákról, hitelfelvételi lehetőségekről, biztosítási formákról és a fogyasztói jogok érvényesítésének lehetőségeiről és módjairól. Az adott témakörökben az elmúlt időszakban sok változás történt, melyek megismerése könnyebbé teheti pénzügyeinkkel kapcsolatos döntéseinket, segíthet abban, hogy a számtalan ajánlat közül a legoptimálisabbat válasszuk ki.   
  
Az előadás időpontja: 2015. január 20. 13.00-17.00 (szünetekkel)   
Az előadás helyszíne: Vakok Állami Intézete: 1146 Bp. Hermina út 21. (Rendezvényterem)   
  
Az előadáson történő részvétel díjmentes, de előzetes regisztrációhoz kötött. Kérjük részvételi szándékát jelezze Tillmann Zsoltnál munkanapokon 8-15 óra között, 2015. január 16-ig a   
1/ 872-9560-as telefonszámon.

**11. Rendkívüli lehetőség! Suhanj!**

Ismerd meg a SUHANJ! céljait és munkáját! Ha érdekel, amit csinálunk, ha csatlakoznál, ha jelentkeznél önkéntesnek, itt a helyed. Bemutatjuk az alapítványt, felteheted kérdéseid, regisztrálhatsz önkéntesnek.   
Januárban két nyílt napot tartunk. Részvételi szándékod itt tudod jelezni:   
nyílt nap január 16. péntek 17:30-19:00   
<https://www.facebook.com/events/629214837182618/>   
nyílt nap január 24. 12:00–13:30   
<https://www.facebook.com/events/922988457720970/>   
Mozgásjavító Általános Iskola Mexikói út 60., Budapest 1145   
E-mail: [suhanj@suhanj.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('suhanj@suhanj.hu');)   
Székhely és levelezési cím: 1118 Budapest, Rezeda utca 5.   
  
Újdonság: úszóedzéseket indítottunk látássérültek számára!   
Érdeklődni a [suhanj@suhanj.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('suhanj@suhanj.hu');) címen lehet.   
  
A Látássérültek Szabadidős Sportegyesülete a LÁSS! is remek lehetőséget kínál .   
  
Az új évben új lendülettel vágunk neki a fociedzéseknek is! Ne hagyd ki, ha már kipróbáltad azért, ha még nem, azért!   
  
Helyszín, időpont változatlan: MOMSport 17-19h.   
Találkozunk a helyszínen 16:30-kor, vagy ha segítségre van szükséged az odajutásban, csütörtök estig jelezd. Részvételi szándék jelzését szintén csütörtök estig várom.   
üdv,   
Emília   
[szeli.emilia@lassegyesulet.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('szeli.emilia@lassegyesulet.hu');)

Jóga szempontjából jól indítottuk az évet, már az első órán heten voltunk! Természetesen jövő hétfőn is lesz jóga. Kérem, hogy aki szeretne hétfőn jógázni, az mindenképpen jelentkezzen szombat estig, hogy már vasárnap reggel tudjam, hogy megvan-e a minimum négy fő az óra megtartásához! Az órát ezúttal is Kriszta tartja. Jelentkezni szokás szerint a [nemeth.orsi@chello.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('nemeth.orsi@chello.hu');) címen tudtok tehát szombat estig!

Tánc, jóga, stresszoldás

Nagy Sarolta vagyok, a LÁSS aerobik edzője.   
Már gyerekkoromban elhivatottnak éreztem magam a sport és a tánc világában. Terveim között szerepelt e két sportág ötvözése. 2013-ban az IWI iskola lehetőséget adott a célom megvalósításához. Aerobik oktatóként segítséget szeretnék nyújtani az embereknek, hogy a szakmai színvonal biztosításával örömöt, felszabadultságot és fittséget teremtsek nekik. Alapvetőnek tartom a test karbantartását és a helyes életmód vezetést, mert edzőként így élek. Úgy gondolom, hogy csak eredményvezérelt munkával lehet sikeres az ember. Törekedjünk együtt erre a célra!   
Alakformáló: Egyszerű, jól követhető óra, ahol a fő izomcsoportok erősítésén van a hangsúly.   
Ebben az óratípusban a callanetics és a kicsit dinamikusabb konditorna elemei ötvöződnek kellemes zenére. Kiváló tonizáló hatású, teljes testet átmozgató óra.   
Egyik vendég véleménye az órámról:   
Páran rendszeresen látogatjuk az aerobic órákat. Mi, akik kipróbáltuk, beleszerettünk. Az edző olyan, mint egy „duracell nyuszi”! Ne gondoljatok hagyományos rettenetes ugráló aerobicra. Nem! A tánc, a jóga, és egyéb elemeket ötvözve alakítja ki Nagy Sarolta az órákat, ami elsősorban különböző izmok erősítésén alapul. A leghatékonyabb módja az alakformálásnak! Az órán jó zene mellett, jó hangulatban buzdít minket Saci, hogy az óra végére jólesően elfáradjunk. Stresszel teli életünkben nagyon fontos szerepe van a mozgásnak, a mozgás örömének. Mindig feltöltődve érzem magam az órák után.   
Akinek van kedve kipróbálni az aerobicot, minden héten pénteken 18:15-19:15-ig megteheti. Ára: 500ft.   
  
Az órákat a LÁSS (Látássérültek Szabadidős Sportegyesülete) szervezi, az edzések helyszíne pedig a LÁSS közösségi helyisége (Budapest, Andrássy út 76. földszint).

**12. Tudatosabb utazók, szélesebb körű utasjogokkal**

Tudatosabb utazók, szélesebb körű utasjogokkal   
Az Európai Bizottság közzétette az utasok jogaival foglalkozó Eurobarométer felmérését, mely szerint három uniós polgárból egy van tisztában az utasok jogaival és kötelezettségeivel. Ugyanakkor a fogyatékosságuk vagy korlátozott mozgásképességük okán segítséget igénybe vevő utasok 81%-a úgy nyilatkozott, hogy utazása során igen elégedett volt az asszisztencia szolgáltatással.   
Késve indították, vagy törölték járatát? Csökkent mozgásképességű személyként segítségre van szüksége? Itt utánanézhet, milyen jogok illetik meg a repülőgépre, vonatra, buszra vagy hajóra szálló utasokat az Európai Unióban.   
Az alábbi oldalakon hasznos információkat találhat a témában:   
Csökkent mozgásképességű utasok:   
<http://europa.eu/youreurope/citizens/travel/passenger-rights/reduced>-  
mobility/index\_hu.htm   
<http://www.jogiforum.hu/hirek/33053>

**13. Apró hírek - programmorzsák**

**a, Családi Délelőtt - Legyél műtárgy a gyűjteményünkben!**   
  
2015. január 10-én a Családi Délelőtt programja a LUDWIG 25. A kortárs gyűjtemény című kiállításhoz kapcsolódik.   
  
A Ludwig Múzeum – Kortárs Művészeti Múzeum igen nagy gyűjteménnyel rendelkező múzeum. Ebben a hónapban az új gyűjteményi kiállítás kapcsán a gyűjteményt fogjuk megvizsgálni. Megnézzük mi minden található egy gyűjteményben, ki az, aki összegyűjti őket, hol tudják elhelyezni a ki nem állított műveket. Megismerkedünk múzeumunk névadójának történetével és a kortárs műtárgyak sajátos világával! Valamint, egy képzett drámapedagógus vezetésével a gyerekek önmaguk is műtárgyakká válhatnak, majd az elképzelt, eljátszott műtárgyat vizualizáljuk és mindenki próbálja megalkotni az elképzelt művet!   
  
Kérjük, a gyerekek olyan ruhában jöjjenek, amiben kényelmesen tudnak alkotni, és nem sajnálják a szülők, ha az alkotás nyomai rajta maradnak!   
  
A részvételi szándékot, kérjük, a programot megelőző napon 17.00 óráig jelezzék a [farkas.rita@ludwigmuseum.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('farkas.rita@ludwigmuseum.hu');) e-mail címen!   
  
A foglalkozáson maximum 20 gyermeket tudunk fogadni.   
Ha elfelejtett regisztrálni, szombat reggel 10:00-10:30 között érdeklődjön a jegypénztárban (06 1 555 3454) a szabad helyekről.   
  
Amíg a gyerekek alkotnak, szüleik tárlatvezetésen fedezhetik fel a 3.emeleti a LUDWIG 25. A kortárs gyűjtemény című kiállítást.   
  
A Családi Délelőtt 10.30-kor kezdődik, és három egységből áll. Mivel a foglalkozás részei összefüggnek és egymásra épülnek, kérjük a kedves érdeklődőket, hogy 10.30-ig érkezzenek meg.   
  
A Családi Délelőttre érvényes programjegy ára 600 Ft/fő.   
  
A Családi Délelőtt januári időpontjai:   
2015. január 10., 17., 24., 31. szombat, 10.30-12.30.   
Január 31-én a foglalkozás alkotás része az Integrált Családi Délelőtt résztvevőivel közösen zajlik   
  
Forrás:   
<http://www.ludwigmuseum.hu/site.php?inc=program&menuId=11&programId=4328>

**b, Siker nap**   
  
Hevesi Tamás látássérülteket hívott meg a Siker-napra   
Hevesi Tamás 40 db jegyet adott ajándékba látássérülteknek a Siker-nap 2015 elnevezésű rendezvényre, melyet 2015. február 22-én tartanak a Budapest Sportarénában és ahol előadást tart többek között Arnold Schwarzenegger is.   
A népszerű zenész kedden délután látogatott el a Vakok Állami Intézetébe, ahol a fiatalok mellett találkozott Szabóné Berta Irénnel, az intézmény vezetőjével is.   
A Siker-nap 2015 szervezőinek felkérését Hevesi Tamás azért fogadta el, mert saját bőrén tapasztalta a cukorbetegségéből fakadó látással kapcsolatos gondjait.   
„A vakok minden napja egy sikernap. Az ő életük sokkal nehezebb, mint a látóké, így örülök, hogy adhattunk valamit. Az eseményen több zenésztársammal együtt én is fellépek. Szerencsére a zenét nem kell látni, csak hallani és érezni.” – Mondta Hevesi Tamás, aki egy különleges, a koncertjein nem játszott dalát is előadta.   
„Örülök, hogy Tamás elvállalta a felkérésünket. Reméljük, hogy minél többen el tudnak jönni február 22-én a rendezvényre, hogy a helyszínen hallgassák meg az élet különböző területein sikeres emberek előadásait.” – mondta a Siker-napot szervező Sikerember-Sorozat Kft. ügyvezetője Kiss-Török Gergely.   
  
Forrás:   
<http://www.mixonline.hu/Cikk.aspx?id=107062>   
  
**c, ZENEI csemege   
  
2015. január 16. péntek 19.00 – Klebelsberg Kultúrkúria Grazioso Zeneszalon   
Házigazda: Detvay M. Marcella   
Vendég: Oláh Vilmos hegedűművész, a Rádiózenekar koncertmestere   
J. Brahms: A-dúr szonáta hegedűre és zongorára No. 2 Op.100   
Saint Saëns: Bevezetés és rondo capriccioso Op. 28   
Henryk Wieniawski: Románc a d-moll hegedűversenyből No. 2 Op. 22   
Henryk Wieniawski: D-dúr Polonaise Op. 4   
P. Sarasate: Bevezetés és tarantella Op. 43   
E. Bloch: Nigun   
A. Bazzini: La Ronde des lutins (Manók tánca) Op. 25   
Dohnányi Ernő: Ária a Ruralia Hungaricaból Op. 32   
Közreműködik: Granik Anna – zongora   
A belépés díjtalan. Regisztráció szükséges. Marczibányi Téri Művelődési Központ   
Klebelsberg Kultúrkúria   
Tel.: 06 1 212-2820/112 mellék   
Mobil: 06 20 486-89-03   
E-mail:** [**bikkes.agi@marczi.hu**](javascript:fm.eMailClicked.raise('bikkes.agi@marczi.hu');)[**bikkes.agi@kulturkuria.hu**](javascript:fm.eMailClicked.raise('bikkes.agi@kulturkuria.hu');) **d, Vár a természet!   
  
Január 11., vasárnap   
BUDAI-hegység. VAKMISSZIÓS TÚRA. Könnyű túra.   
Csillebérc KFKI – Budaörsi-hegy – Makkosmária – Virág-völgy – Budakeszi. (8,5 km)   
  
Január 25., vasárnap   
MÁTRA-hegység. Nehéz túra.   
Mátrafüred – Kékestető – Mátraháza. (8,7 km, szint 600 m fel / 300 m le)   
Arra kérjük a vakmissziós túrákra jelentkező vak, illetve csökkent látóképességű túrázóinkat, hogy ha kísérővel nem rendelkeznek egy vagy két héttel az aktuális időpont előtt jelentkezzenek, hogy kísérőt biztosíthassunk számukra.   
Ezekre a túrákra látó túrázók jelentkezését is várjuk.   
  
Minden érdeklődőt sok szeretettel vár a túravezető: Tombácz Károly   
e-mail:** [**tombaczk@gmail.com**](javascript:fm.eMailClicked.raise('tombaczk@gmail.com');) **mobil: +36 30 825 5384   
  
e, Téli Sportágválasztó   
  
2015. január 18-án vasárnap valósul meg a „TÉLI SPORTÁGVÁLASZTÓ – Mozogj télen is!” elnevezésű esemény a Városligeti Műjégpályán.   
A Téli Sportágválasztó az új év legklasszabb sportos eseményének ígérkezik, ahol a megjelenő sportágakat minden esetben sportszakemberek, edzők képviselik.   
Ők mutatják be az adott mozgásforma lényegét és információt adnak a sportág gyakorlásának lehetőségeiről, feltételeiről. A Műjégpálya elkerített 2000 m2-es jégfelületén és mögötte található gyakorló jégpályán kipróbálható lesz a jégkorong, a korcsolyasportok, a curling, a bandy, a bob, a szánkó, a szkeleton és a jégvitorlás. A jégpályák mögötti 10 000 m2-es betonos felületen, a letelepített műanyag pályákon mindenki tesztelheti magát síelésben, snowboardozásban, sífutásban és biatlonban is, de még a kutyaszánhúzást is ki lehet próbálni.   
A rendezvényen magas színvonalú bemutatókban is gyönyörködhetnek a látogatók és nem hiányoznak majd a neves sportszemélyiségek sem, akikkel együtt is lehet sportolni a Városligeti Műjégpályán! A Téli Sportágválasztó rendezvényre a belépés ingyenes, de regisztrációhoz kötött, további információ a**[**www.telisportagvalaszto.hu**](http://www.telisportagvalaszto.hu) **oldalon kapható.   
A rendezvény 10 és 20 óra között várja a látogatókat. Fontos információ, hogy a Téli Sportágválasztó bejárata nem a Városligeti Műjégpálya főbejárata lesz, hanem attól kb. 250 méterre található oldalsó, felmolinózott kapun keresztül, a regisztrációs sátraknál léphetnek be a látogatók a rendezvényre.   
  
Forrás:**[**http://telisportagvalaszto.hu/2014/12/22/teli-sportagak-kavalkadja-var-januar-18-an/**](http://telisportagvalaszto.hu/2014/12/22/teli-sportagak-kavalkadja-var-januar-18-an/) **f, Vakvagány az Év Embere   
  
A szombathelyi vak lány, Horváth Niki lett az RTL versenyén az Év Embere.   
Niki percekig sírt, amikor megtudta, hogy ő kapta a legtöbb közönségszavazatot.   
Niki egy gyógyíthatatlan, halálos betegségben szenved, de dacolva minden rosszal blogot ír, az egyetemen diplomát szerzett, kirándul, vakvezető kutyájával Lilivel sokat sétál és kirándul. Gratulálunk Nikinek!   
Niki az alábbit írta facebook oldalára, miután megtudta, hogy ő nyert:   
"Annyira szeretnék bármi okosat írni. Annyira. De nem tudok. Nem térek magamhoz. Itt van mellettem az emléklap, a facebookom felrobbant, a telefonok csörögnek, én kapkodom csak a fejem, és hol sírok, hol nevetek. Ritkán ad a sors olyan helyzetet, amiben nem találom a helyes szavakat. Most viszont csak töredékek jutnak eszembe. Keresem magamban az okot, ami ekkora összefogásra késztette az embereket, Titeket.   
Keresem a magyarázatot, mert meggyőződésem, hogy ekkora szeretetet nem érdemlek. Hiszen nem teszek mást, csak írok. Nektek. Magamról. És próbálok erőt adni, dehát enélkül nem is lenne értelme az életnek! Egymás után veszem fel a telefont, és a kagylón keresztül is átölel a büszkeség, a szeretet. Hálálkodom, köszönöm. A világ végéig tudnám folytatni ezt. Egyszerűen nem találom a mondataimat, a lelkem olyan táncot jár, amilyet talán még sohasem. Bárcsak megmutathatnám Nektek, remélem a riportban látszott az a sok érzelem, ami átfutott rajtam. Az öröm, a hitetlenkedés, a meglepettség, a boldogság, a meghatottság. Érzések, amelyek elöntöttek. Sohasem gondoltam, hogy különleges vagyok, sőt. Sohasem hittem volna, hogy Általatok ide jutok. És nem cserélném el az életemet, a sorsomat, a betegségemet - sohasem, mert édes minden kín ekkora szeretet özön mellett. Köszönöm Nektek, remélem holnapra az íráskészségem is visszatér, de a lelkem, a szívem folyamatosan sugározza: köszönöm, köszönöm. Az agyamban pedig képek pörögnek, Édesapám, a Nagyszüleim, akik talán most büszkék rám, az Édesanyám, akit végre megmutathattam a világnak, az Asszony, aki világra hozott, aki mindig mellettem áll, akinek az életemet, a boldogulásomat köszönhetem, aki erején felül is értem küzd. Lili, akit kilenc hetes kora óta ismerek, aki idén lesz kilenc éves, s akivel egy lelkek vagyunk, két testben.   
A barátaim, akik elviselnek, akik ismerik a néha türelmetlen, nyűgös, akaratos, makacs Nikit is, és akik ezek ellenére mellettem vannak. A Családom, akik nélkül nem lenne teljes az életem, akik mindig tárt karokkal fogadnak minket. A segítőim, akik olykor név nélkül is támogatnak minket, igyekeznek enyhíteni a nehézségeinken. Minden kavarog bennem. Egy, azonban minden meglepettségem, hitetlenkedésem ellenére sziklaszilárdan biztos: írok tovább, Nektek, és hálálkodom, Értetek... Köszönöm, köszönöm - csak ezt tudom ismételgetni! Köszönöm, köszönöm - s igyekszem a még jobb szavakat megkeresni!   
  
g, Kutyája segít tolni a lebénult férfi kerekesszékét   
  
Bo Lao-ma utcai cipőjavítóként dolgozik Kína Luojang városában. A férfit mindenhová elkíséri hűséges kutyája, akivel rendkívül szoros köteléket alakított ki. A férfi egy korábbi betegsége miatt mindkét lábára lebénult. Mivel szerény jövedelme miatt egy rendes kerekesszéket nem engedhetett meg magának, így egy házilag összeeszkábált tolókocsival kénytelen közlekedni, amit legjobb barátja, a kutyája segít neki tolni nap mint nap. A kínai férfit mindennap elkíséri dolgozni a kutyája, aki munka közben sem mozdul el gazdája mellől. Megható képek következnek az önzetlen szeretetről.**[**http://www.erdekesvilag.hu/kutyaja-segit-tolni-a-lebenult-ferfi-kerekesszeket/**](http://www.erdekesvilag.hu/kutyaja-segit-tolni-a-lebenult-ferfi-kerekesszeket/) **h, Mézeskalácsváros az Égbolton   
  
Budapest egyik legkedvesebb karácsonyi programját, az idei Mézeskalácsvárost százötvenen építették föl a Bálnában. A kivilágított város az Égbolt című interaktív videoinstalláción áll, 100 m2 alapterületen. A résztvevők önként vállalták a feladatot, szabadidejükben tervezték meg és építették össze házaikat. Bárki, bármit készíthetett, a szervezőknek mindössze egy kérésük volt: minden épület alapanyaga mézeskalácstészta legyen. A városban van mézeskalácsegyetem, templom, lovas szobor, repülőgép, vonat, óratorony, angolkert, múzeum, curlingpálya. A legnagyobb mézeskalácsépület 1,5 m x 70 cm, de vannak olyan házak is, amelyek kicsik, ám aprólékosan kidolgozott részleteikkel, tetejükön kirajzolt csipkékkel, az udvaron berendezett életképekkel tűnnek ki a környezetből.   
  
Az ötödik Mézeskalácsváros az Égboltra épült   
Az Égbolt egy interaktív tér, amely egy felhőrendszerből, egy videokamerából és egy projektorokból áll. A szerkezet része egy freskó, melyet Keresztesi Barbara rendhagyó módon a padlóra festett. A szoborra egy kamerát állítottunk és egy projektoron át, ennek megfordított képét küldjük ki a különleges struktúrájú betonfalra. Az installáció együttműködést és önzetlenséget igényel a látogatótól, mert a falra vetített kép csak akkor elevenedik meg, ha valaki rálép a freskóra és bolyongani kezd a felhők között. De önmagát akkor sem láthatja, csak mások élvezhetik, amint ő az egekben jár.   
  
A kiállítás ingyenesen látogatható január 16-ig, 16:00-tól 19:45-ig.   
  
Forrás:**[**http://www.keresztesi.hu/hu/mezeskalacsvaros/10-telekregisztracio2014.html**](http://www.keresztesi.hu/hu/mezeskalacsvaros/10-telekregisztracio2014.html) **KIEMELT PARTNERÜNK:**[**http://www.rajtallas.hu/**](http://www.rajtallas.hu/)

**Összeállította és szerkesztette: Mészáros Gyöngyi, Leány Ferenc**

**----------------------------------------**

**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: 10:00-16:00,   
Kedd: 10:00-18:00   
Szerda: 08:00-16:00,   
Csütörtök: 08:00-16:00.   
Péntek 08:00-13:30   
  
Tájékoztatjuk tisztelt Olvasóinkat, hogy hétfői és keddi napokon reggel 8-10 óráig, az iroda nyitásáig az Ügyfélszolgálat telefonos ügyeletet tart.   
  
A VGYKE weboldalának címe:** [**http://www.vgyke.com/**](http://www.vgyke.com/) **A VGYKE megtalálható a Facebookon is az alábbi linkre kattintva:** [**http://www.facebook.com/vgyke**](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**](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.**