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

**Kiemelt partnerünk:**   
  
  
  
[www.rajtallas.hu](http://www.rajtallas.hu)

**Tartalom**

[1. Gyógymasszőröket keresünk](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)  
[2. Meghívó](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)  
[3. Ismét lesz lehetőség gyógycipőt készíttetni](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)  
[4. Évadzáró klubnap a DATLE-ben](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#4.hir)  
[5. Kirándulás](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#5.hir)  
[6. Bezár a Nyugati pályaudvar](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#6.hir)  
[7. Megjelent a JAWS for Windows 15.0 magyar változata](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#7.hir)  
[8. A Láthatár bolt ajánlatai](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#8.hir)  
[9. Apró hírek - programmorzsák](http://www.freemail.hu/mail/index.fm#9.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. Meghívó**

A Vakok és Gyengénlátók Közép-magyarországi Regionális Egyesülete szeretettel meghívja Önt a Látássérült(ként) Gyermeket Nevelők Mentorszülő Hálózatának projektzáró szakmai napjára.   
Helyszín: 1146 Budapest, Hermina út 57. ”tárgyaló terem”.   
Időpont: 2015.június 29. (hétfő) 10:00 - 13:00   
  
Program:   
9:45-10:00: Regisztráció.   
10:00-10:10 Megnyitó. Fodor Ágnes (Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete elnök)   
10:10-10-25 Beszámoló a projekthez kapcsolódó anyák napi pályázatról és a résztvevők köszöntése, hálánk kifejezése szerény ajándékokkal.   
10:25-10:45 A projekt folyamatának és eredményeinek bemutatása. Veres Katalin, Hegedüs Katalin, Csukáné Polyák Erzsébet (projekt megvalósító team)   
10:45-11:00 Jelenlévő mentorszülőink bemutatkozása és reflexiója a folyamatra. „Mi ragadott meg leginkább a folyamatban? Mi gazdagított engem?   
11:00-11:15 A PIC-I babák és családjaik segítése: Soltészné Gombár Edit (Korábban Érkeztem Alapítvány Koramentor Szolgálata)   
11:15-11-30 :Autista gyermekek és családjaik segítése: Dénesné Spitzer Éva, Kapitány Imola (Mozaik Közhasznú Egyesület az Autizmussal Élő Emberekért)   
11:30-11:50: Down babák és családjaik segítése és a sorstársi segítő hálózat bemutatása. Steinbach Éva, Keszerice Jolán, Jóna Ferenc (Down Alapítvány, Down dada Szolgálat, Sorstársi segítő szolgálat)   
11:50-12:00: Zárszó: Veres Katalin projektvezető   
12:00-13:00 szendvicsebéd, kötetlen beszélgetés a projekt szereplőivel.   
  
A záró rendezvény időtartama alatt gyermekfelügyeletet és gyermekprogramot biztosítunk!   
  
További információk rólunk: [www.vgyke.com](http://www.vgyke.com)   
<https://www.facebook.com/groups/mentorszulo/>   
A szülősegítő szolgáltatások támogatása(Kód: SZÜLŐ2014.) az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Fogyatékos személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú Nonprofit Kft. támogatásával valósult meg.   
  
Tisztelettel:   
Veres Katalin   
a VGYKE mentorszülő hálózatának koordinátora

**3. Ismét lesz lehetőség gyógycipőt készíttetni**

2015. július 23.-án a Láthatár segédeszköz boltban lesz alkalom idén másodszorra gyógycipőt készíttetni.   
Azok jelentkezését várjuk, akik érvényes közgyógyigazolvánnyal rendelkeznek, és az elmúlt 1 évben nem vették igénybe ezt az ingyenes lehetőséget.   
Jelentkezni lehet:   
06 70 383 36 11   
06 1 384 55 41 telefonszámokon, valamint a [lathatar@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lathatar@vgyke.com');) e-mail címen.   
  
Időpont: 2015.07.23. reggel 8 óra.

**4. Évadzáró klubnap a DATLE-ben**

2015. június 10-én tartottuk a nyári szünet előtti utolsó klubnapunkat.   
Kicsit színesebbé szerettük volna tenni, mint az év többi klubnapját. A dabasi Önkormányzat és Pálinkásné Balázs Tünde alpolgármester asszony segítségével a városi kisvonattal kirándulást szerveztünk Dabas területén.   
Végignéztük a város nevezetességeit Valentényi Rózsa idegenvezetése mellett. Sétát tettünk a Szent Jakab zarándokút egy rövid szakaszán. Majd a Halász Móric kúria kellemesen hűvös pince-éttermében vendégül láttuk tagjainkat. Elfogyasztottuk a támogatóink által adományozott szendvicset, üdítőt, kávét. Jókedvű, kötetlen beszélgetés következett egy hűsítő jégkrém mellett és lezajlott a szokásos, várva-várt tombolázás is.   
Nagyon jól éreztük magunkat, az idő is kellemes volt. Kicsit hosszabb időre elköszöntünk egymástól, mindenkinek kellemes nyarat és pihenést kívántunk.   
Köszönjük a közreműködő önkormányzatoknak és a szponzoroknak a segítséget és a közreműködést a klubnapok lebonyolításában.

**5. Kirándulás**

A nagy sikerre való tekintettel 2015. június 28.-án vasárnap a XI. kerületi klub egy újabb túrára megy a Kiscelli parkerdőbe.   
A túrát olyanoknak ajánljuk, akiket nem zavar a sár, a meredek emelkedő és ha időnként árkon-bokron kell átvágni.   
A túra során felmegyünk a Schmidt-forráshoz, majd a kastély mellett elhaladva, a Margit Kórház déli oldalára érkezünk meg. A túra útvonala 2,1 km hosszú, amit körülbelül 120 perc alatt fogunk megtenni, körülbelül 13 és 15 óra között.   
Aki szeretne jönni, az június 22.-ig jelezze a szándékát a   
[lampas.ujbuda@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.ujbuda@gmail.com');) email-címen (vagy a +3670/984-1745 számon) és írja meg azt is, hogy gondoskodjunk-e számára látó kísérőről valamint eső esetén is számíthatunk-e rá.

**6. Bezár a Nyugati pályaudvar**

A Nyugati pályaudvar lezárása idején az utazás megkönnyítése érdekében a BKK számos járatának közlekedése módosul   
2015. június 22. (hétfő) és július 5. (vasárnap) között a MÁV ideiglenesen lezárja a Nyugati pályaudvart. A Rákospalota-Újpest, Rákosrendező, Zugló és Kőbánya-Kispest vasútállomáson várható megnövekvő utasforgalom miatt az alábbi közlekedési változásokra kell számítani. Az érintett vasútállomásoktól, a belváros könnyebb megközelíthetősége érdekében módosul a 25-ös, a 30-as, a 30A, a 32-es, a 225-ös és a 230-as autóbusz közlekedése, 14A jelzéssel pedig autóbusz közlekedik Újpest–Központ M és Rákospalota–Újpest vasútállomás között.   
A Nyugati pályaudvar lezárásának ideje alatt a BKK egyes járatain elfogadják a vasúti jegyeket és bérleteket, de csak azokat, amelyek Budapest-Nyugati pályaudvarra, mint kiindulási vagy célállomásra lettek kiállítva. Ezek a jegyek és bérletek Rákospalota-Újpest, valamint Kőbánya-Kispest és a Nyugati pályaudvar között közlekedő BKK járatokra érvényesek.   
A közösségi közlekedési változásokról és a kedvencnek jelölt járataikról folyamatosan frissülő, személyre szabott információk érhetők el mobiltelefonon a BKK Info alkalmazáson keresztül, valamint a BKK INFO oldalán, a [www.bkkinfo.hu](http://www.bkkinfo.hu) címen. A járatfigyelő funkcióra feliratkozva a leggyakrabban használt vagy tetszőlegesen kiválasztott járatról/járatokról az összes információt azonnal megkapják akár e-mailen is. A Budapesti Közlekedési Központ webes, illetve iOS, Android és Windows mobilfelületen is elérhető utazástervezőjével pedig a FUTÁR valós idejű adatai alapján tervezheti meg utazását a BKK honlapján, a <http://futar.bkk.hu> címen, vagy letölthető alkalmazás segítségével, mely a járatok valós helyzetének térképes nyomon követésére is alkalmas.   
A Nyugati pályaudvar lezárásakor érvényes vasúti menetrendről és a változásokról tájékozódhatnak a [www.mavcsoport.hu](http://www.mavcsoport.hu) címen és a Vonatinfó alkalmazáson, illetve a MÁVDIREKT helyi tarifával hívható vonalán, a 06 40 49 49 49-es telefonszámon.   
  
Forrás:   
<http://www.bkk.hu/2015/06/a-nyugati-palyaudvar-lezarasa-idejen-az-utazas-megkonnyitese-erdekeben-a-bkk-szamos-jaratanak-kozlekedese-modosul/>

**7. Megjelent a JAWS for Windows 15.0 magyar változata**

Örömmel értesítjük felhasználóinkat, hogy elérhetővé vált a JAWS for Windows 15.0 képernyőolvasó program magyar nyelvű változata. A most megjelentetett verzió több hónapos fejlesztőmunka eredményeként valósult meg, amelynek során az „Informatika a látássérültekért” Alapítvány honosító csapata ismét tudása legjavát adta, hogy a magyar felhasználók számára is elérhetőek legyenek a program legfrissebb újdonságai.   
  
Forrás:   
<http://infoalap.hu/hirek/?hir_reszlet=605>

**8. A Láthatár bolt ajánlatai**

Kedves Vásárlóink!   
  
**Új, praktikus nagyítók érkeztek!**

* Képernyő nagyító mobiltelefonhoz. 3X,5X nagyítású, asztali nagyító.   
  Ára:6400Ft
* 60X-os nagyító zoom, mobiltelefonokhoz.   
  Ára:4300Ft
* A/4-es, állványos nagyító, 3X-os erősségű, led világítással.   
  Ára:4800Ft

**Az alább felsorolt termékek 600Ft-os egységáron megvásárolhatók!**   
  
Braille naptárak, Vászon bevásárló táska és hátizsák, Malac persely, Rongy szőnyegek.   
  
**Használt termékek, eszközök rendkívül kedvezményes áron:**

* Egérszem nagyító   
  Ára: 35000Ft (tv-hez, monitorhoz csatlakoztatható)
* Poet Compact felolvasó gép (kezelése egyszerű, a legbonyolultabb szöveget is felolvassa különböző, választható nyelven)
* Prisma nagyító (Tv-hez, monitorhoz csatlakoztatható)   
  Ára: 45000Ft/db
* Németül beszélő számológép   
  Ára: 5000 Ft
* Női, Braille ARSA karóra   
  Ára: 15000Ft
* Braille írógép   
  Ára: 35000Ft

A készülékeket a Láthatár segédeszköz boltban ki lehet próbálni, valamint bővebb tájékoztatást is adunk.   
  
Elérhetőségeink és a bolt nyitvatartása:   
Cím: 1146 Budapest, Hermina út 57.   
Nyitvatartás: kedd, szerda, csütörtök 09.00-17.00 óra között.   
Pénteken: 09.00-15.00 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

**9. Apró hírek - programmorzsák**

**a, Múzeumok éjszakája**   
  
Biztos már mindenki nagyon várja az idei Múzeumok éjszakáját. A résztvevő múzeumok, a programok, buszjáratok és minden tudnivaló megtalálható a   
<http://www.muzej.hu/> oldalon. De egy dologra felhívnánk a figyelmet:   
  
**b, Kutyabarát múzeum**   
  
A Goldberger Textilipari Gyűjtemény a Múzeumok Éjszakáján is gondol a kutyás közönségre! Az általunk rendezett designer aukción nemcsak női és férfi darabok kerülnek kalapács alá, hanem négylábú kedvenceknek készült designer nyakörvek is, amelyeket két óriás uszkáron tekinthetnek meg az érdeklődők, a büfében pedig „kutyamenü” várja a négylábú látogatókat   
  
2015. június 20-án a Múzeumok Éjszakáján a divat szerelmeseit várja a Goldberger Textilipari Gyűjtemény. A múzeum ezen az estén Designer aukciót szervez, amelyen a legkiemelkedőbb magyar divattervezők különleges ruhadarabjaira és kiegészítőire lehet licitálni. Az aukciót Winkler Nóra vezeti, aki az esemény szakmai partnere.   
A múzeum „A Goldberger…” című állandó kiállításában az este folyamán három tárlatvezetéssel várja a látogatókat!   
A kutyabarátoknak ajánlott elolvasnia következő cikket, mely négylábú társaink nyári hőség idején való védelméről szól, illetve ad tanácsokat. A videót is ajánljuk figyelmükbe!   
  
<http://kutyabarat.hu/hasznos/702/akar_egesi_serules_is_lehet_a_seta_vege>   
  
**c, Zenélő Budapest programsorozat**   
  
Május 24. - Augusztus 15.   
  
A Zenélő Budapest koncerthelyszínei: a felújított Várkert Bazár, a Szentháromság téren a Magyarság Háza erkélye,   
a Szent István Bazilika lépcsője, a Vajdahunyad vára, az Óbudai Múzeum épülete, és a margitszigeti zenélő kút.   
A szabadtéri helyszíneken 15-20 perces ingyenes mini élőzenei koncerteket élvezhet a közönség.   
  
Vajdahunyadvár udvarán: erdélyi népzene szólóénekessel   
10 és 11 órakor péntek, szombat, vasárnap   
Szent István Bazilikánál: a lépcsőnél harangjátékot láthatunk, hallhatunk egy ütő együttes előadásában   
14 és 15 órakor vasárnap, hétfőn és kedden   
  
Magyarság Házánál fafúvósok egy operaénekessel Liszt és Erkel korát idézik elénk.   
11 és 12 órakor péntek, szombat, vasárnap   
  
Várkert Bazár főbejáratánál a Gloriett fedett teraszán huszárruhás rezfúvósok szignállal, toronyzenével lépnek fel.   
12 és 13 órakor péntek, szombat, vasárnap   
  
Az Óbudai Fő téren hírneves vendéglők között, a helyi polgárok múltidéző dallamait egy szaxofon együttes tolmácsolásában halljuk   
13 és 14 órakor péntek, szombat, vasárnap   
  
Margitszigeti Zenélő Kút pavilonjában rokokó jellegű öltözetben női vonósnégyes lép fel vendég klarinétművésszel.   
16 és 17 órakor Péntek, szombat, vasárnap   
  
Forrás:   
<https://www.budapestinfo.hu/zenelo-budapest.html>   
  
**d, X. Zuglói Esélyegyenlőségi fesztivál**   
  
2015. június 27.11.00-19.00 óráig Zugló főterén, a megújult Bosnyák téren   
Egyetlen apró cselekedet is változtat a világon, ahogy egy szál gyufa lángja is elűzi a sötétséget. '   
  
Fővédnök:   
Karácsony Gergely Zugló polgármestere   
  
Védnökök:   
Rozgonyi Zoltán Zugló alpolgármestere   
Raduly József a magyar kultúra lovagja   
  
A fellépők a teljesség igénye nélkül   
Csongrádi Kata színművésznő   
Nemadomfel együttes   
Gáti Pál örökzöld dallamok   
Napsugár Anna jeltánc   
  
A fesztivál főtámogatója a Zuglói önkormányzat   
  
**e, Mezítlábas park Tabajdon**   
  
Van egy hely Magyarországon, ahol a mezítlábas séta teljesen természetes dolog: a tabajdi Mezítlábas parkban ugyanis 21-féle különböző felületen próbálhatjuk ki a cipő nélküli sétálást.   
  
Egy szakaszon érdes bazalt kövek jelentenek kihívást, másutt süppedős tőzegben hagyhatjuk ott lábunk nyomát, vagy ha kedvünk van, bemerészkedhetünk a patakba is. Megtapasztalhatjuk, milyen nehéz egy hosszában hasított, sima fafelületen egy dombocskára feljutni, és mennyiben változik a helyzet, ha keresztbe fektetett hasábokon próbáljuk meg ugyanezt.   
Alkalmunk lesz megfigyelni, hogy testtartásunk is megváltozik cipő nélkül, a kezdeti bizonytalan lépések 25-30 perc elteltével a sétaút végén, magabiztos természetes járássá változnak.   
Talán magasabbak is lettünk ennyi idő alatt? Tény, hogy a mezítláb járás összetettebb izommunkát kíván meg mintha ezt cipőben tennénk, jótékony hatással van testtartásunkra.   
  
A Mezítlábas parkot Fejér megyében Tabajdon -45 km távolságra Budapesttől- lehet felkeresni, a bejárat rögtön a falu közepén, a híd és Nepomuki Szent János szobra mellett van. Ingyenesen látogatható.   
  
Forrás:   
<http://mertutaznijo.cafeblog.hu/2015/06/10/mezitlabas-park-tabajdon/>   
  
**f, Meghívó**   
HERMANN LÁSZLÓ KAMARAZENEKAR hangversenye   
  
2015. június 27 - szombat - 19.30 óra   
KÁROLYI KASTÉLY, Fehérvárcsurgó   
E U R Ó P A Z E N É J E »   
zenés utazás térben és időben   
Vivaldi, Bach, Handel, Mozart, Rossini, Elgar, Bartók műveivel   
Közreműködik: T ó t h É v a - alt   
Művészeti vezető: MAJOR ISTVÁN   
  
Tájékoztatás és jelentkezés : Károlyi Kastély, 8052 Fehérvárcsurgó, Petőfi S. u. 2. Tel. 06 21 311 04 26   
E-mail: [kastely@karolyi.org.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('kastely@karolyi.org.hu');), web: [www.karolyi.org.hu](http://www.karolyi.org.hu)   
  
**g, Ingyenes mozi lehetőségek nyáron Budapesten**   
  
Partmozi várja az érdeklődőket 2015 nyarán Óbudán. Szerdánként francia, angol és spanyol filmekből vetítenek.   
  
Cím: Partmozi - Fellini Római Kultúrbisztró   
1039 Budapest, Kossuth Lajos üdülőpart 5.   
  
A filmek listája 2015 nyarán:   
Június 24. szerda 21.00 A séf   
Július 1. szerda 21.00 Későnérők   
Július 8. szerda 21.00 Kétarcú január   
Július 15. szerda 21.00 Csókok és gólok   
Július 22. szerda 21.00 Vijay és én   
Július 29. szerda 21.00 Szobrot Michael Jacksonnak!   
Augusztus 5. szerda 21.00 Szexterápia   
Augusztus 12. szerda 21.00 Újrahasznosított szerelem   
Augusztus 19. szerda 21.00 Alabama és Monroe   
Augusztus 26. szerda 21.00 Ezerízű szerelem   
  
Esőnap és részletes tájékoztatás a Fellini Római Kultúrbisztró facebook oldalán, illetve a [www.felliniromai.hu/programok](http://www.felliniromai.hu/programok) menüpont alatt.   
  
A következő program is a film szerelmeseinek szól, de biztos jól esik mindenkinek egy kis hűsölés a szabadban, a nyári melegben esténként.   
  
A mozi a Zichy udvar / Kobuci Kert területén lesz, ahol Baróti Éva újságíró moderátor vezetésével vendégeket is hívnak a filmekhez.   
  
A program ingyenes.   
Június 22. hétfő   
20.30 Vendég: Réz András filmesztéta, műfordító, forgatókönyvíró   
21.00 Állami Áruház   
(fekete-fehér, magyar zenés vígjáték, 98 perc, 1952.)   
Rendező: Gertler Viktor, szereplők: Latabár Kálmán, Petress Zsuzsa, Turay Ida, Gábor Miklós, Feleki Kamill   
Az áruház új igazgatót kap Kocsis Ferenc (Gábor Miklós) személyében, aki kollegái segítségével igyekszik felvirágoztatni az üzletet. Az előző igazgató ármánykodása és az azt követő bonyodalmak közepette Kocsis szerelemre talál a vele vetélkedő kolléganőjével (Petress Zsuzsa).   
  
Június 29. hétfő   
20.30 Vendég: Bodnár Erika színésznő   
21.00 Szikrázó lányok   
(színes, magyar játékfilm, 97 perc, 1974.)   
Rendező: Bacsó Péter, szereplők: Bánsági Ildikó, Bodnár Erika, Csákányi Eszter, Csongrádi Kata, Avar István   
Zenés bohózat konzervgyári asszonyokról, akik a férfiakból álló vezetőséggel szembeszállva harcolnak az üzemi bölcsőde megépítéséért.   
Bacsó Péter és Vukán György e filmmel próbálta meghonosítani itthon a musical műfaját.   
  
**h, Eszter elvezetné Zsófit Rióba, a paralimpiára**   
  
A szegedi Wirth Eszter (20) triatlonos párjával, Lengyel Zsófiával (23) esélyes arra, hogy ott legyen jövőre Rióban, a paralimpián. Eszter kísérője (szaknyelven: guide), társa a látássérült Zsófinak, jelenleg a világranglistán a nyolcadik helyen állnak.   
Egy éve a szegedi Balla Péter szólt, hogy Zsófi társat keres. Mivel a paralimpiai triatlonos csapat edzője tudta, hogy Budapesten, a TF-en folytatom a tanulmányaimat, így ezért keresett meg – kezdte a beszélgetést a szegedi születésű triatlonos, Wirth Eszter, aki a Ferencvárosi TC sportolója.   
  
Lengyel Zsófia keresett magának társat. A budapesti, látássérült sportoló – napfényben is csak foltokat lát – álma, hogy ott lehessen 2016- ban Rióban, a paralimpián.   
  
– Volt több próbaedzésünk és egy próbaversenyünk is. Nem volt könnyű megtalálni az összhangot. Az úszásnál a combunk van összekötve. Soha sem mehetek Zsófi elé, nekem végig mellette kell maradnom, csak a fordítóban foghatom meg a derekát, és állíthatom be a helyes irányba. Ha feszül a kötél, akkor tudja, hogy nem jó irányba haladunk, visszatér mellém. A kerékpározás az egyik legfőbb erősségem. Itt egy tandembiciklin tekerünk, természetesen én vagyok elöl, sokan megkérdezik ezt tőlem, hogy melyikünk ül elöl. Itt tudok sokat segíteni, mivel említettem, hogy ez nekem jól megy, ezért is kerestek meg Zsófiék. A futásnál a csuklónk van sszekötve. Itt sokat beszélek, kell is a biztatás, ez használ a társamnak. Mondom, hogy milyen távol vannak a mögöttünk futók, mennyire vagyunk az előttünk lévőtől. Eltelt egy év, éppen a közelmúltban mondtam azt, hogy most már teljes az összhang közöttünk – mesélt a szegedi sportoló a közös triatlonozásról.   
  
Zsófi és Eszter jelenleg a nyolcadik helyen áll a világranglistán. 2016-ban Rióban, a paralimpián az első tíz helyen álló pár vehet majd részt. Ha most kezdődne az olimpia, akkor ott lenne a magyar duó.   
Két hét múlva kezdődik a pontgyűjtés, ekkor rendezik meg Svájcban, Genfben az Európa-bajnokságot. Itt az első hatban kellene végeznünk, mert akkor szeptemberben a világbajnokságon, Chicagóban is szerepelhetnénk. Fontos a vb-részvétel, mert itt rengeteg pontot lehet szerezni. A paralimpián egy nemzetből csak 2 pár indulhat, éppen a britek a legnagyobb riválisaink, akik közül három duó is előttünk áll a ranglistán, így az egyikük kiesik.   
  
A magyar páros járja a világot. Az elmúlt hónapokban Európában és Ázsiában is rajthoz álltak. A paratriatlon sprinttávokból áll (úszás: 750 m, kerékpározás: 20 km, futás: 5 km).   
  
Forrás:   
<http://www.delmagyar.hu/sport/eszter_elvezetne_zsofit_rioba_a_paralimpiara/2434190/>   
  
**i, Fehérbottal a Kék túrán**   
  
A látászavarokkal küzdő Puskás Antal nagy álma, hogy végigjárja az Országos Kéktúra klasszikus távját. Úgy tűnik, teljesülhet a vágya.   
A honi természetjárók között nem ismeretlen Puskás Antal, aki Császáron lakik és tagja a Tatabányai Vulkán TSE természetjáró szakosztályának. A negyvenkét esztendős fiatalember látászavarokkal küszködik, de fehér bottal is találkozni lehet vele a teljesítménytúrákon, többek között legutóbb kétszer is a Gerecse és kétszer a Táncsics IVV túrán is elindult és teljesítette is a vállalt távokat, mert mindig akadt segítője. Nagy álma, hogy végigjárja az OKT klasszikus távját és ehhez segítséget keresett és talált. Elsőként a Turista Magazin szerkesztői ígérték meg neki, hogy segítenek mindig kísérőt találni neki, amikor csak lehet.   
A Vulkán TSE természetjárói is ugyanezt igyekeznek biztosítani neki. A KEM Természetbarát Szövetség elnöke a Vulkán TSE szokásos havi klubnapján jelentette be, hogy az OKT Komárom-Esztergom megyei szakaszán, Kőhányástól Piliscsabáig szervezi részére a kísérő toborzást. Horváth Zoltán elnök plusz ajándékkal is meglepte Puskást Antalt, egy általa kiválasztott hátizsákot ajándékozott neki, ezzel is segítve a nagy vállalkozást.   
A Vulkán TSE klubnap mind a nyolcvanegy jelenlévő résztvevője nagy tapssal köszöntötte Puskás Antalt, ami már önmagában felért egy nagyszerű biztatással.   
  
– Sok sikert, Puskás Antal sporttárs! Kívánjuk, hogy mindig legyen egy útba igazító vezetőd, és teljesüljön álmod azzal, hogy sikerül végigjárni a vállalt Országos Kéktúrát az ország nyugati határától a keleti határáig – mondta Horváth Zoltán.   
  
Forrás:   
<http://www.kemma.hu>   
  
**j, Felállhatnak a kerekes székesek egy mexikói szalézi projekt segítségével   
  
A mexikói Don Bosco Sobre Ruedas (Don Bosco kerekes székben) egyesület a fogyatékossággal élő fiatalok jobb és könnyebb mozgását elősegítendő újfajta kerekes széket fejlesztett ki. A szervezet vezetője Jaime Reyes Retana szalézi szerzetes – tájékoztat a Szaléziak.hu.   
A mozgáskorlátozottak, különösen a gerincvelő-sérüléssel élők egyik legfőbb problémái a felfekvések, vagyis az állandó ágyban fekvés vagy kerekes székben ülés okozta sebek. Ehhez hozzáadhatjuk az emésztési problémákat vagy a csontritkulást a lábak csontjaiban, mivel kénytelenek hosszú időn át ugyanabban a testhelyzetben lenni – olvasható a guadalajarai jezsuita egyetem Magis szakmai, innovációs és kulturális oldalán megjelent beszámolóban.   
Ezek a problémák ismerősek a Don Bosco Sobre Ruedas egyesület tagjainak is. A James Reyes Retana szalézi atya által koordinált egyesület azokkal a fiatalokkal foglalkozik, akik nem tudnak mozogni a saját erejükből; segíteni akar nekik, hogy jobb legyen az életük, és támogatja erőfeszítéseiket, hogy önálló életet éljenek. Tevékenysége részeként az egyesület elindította a Technológia para la Autonomia y la Salud (Technológia az autonómiáért és az egészségért, TAS) elnevezésű vállalatot, amely „személyre szabott kerekes székek” előállításán dolgozik, amelyek nagyobb önállóságot biztosíthatnak használójuknak. A széket úgy alakítják ki, hogy lehetővé tegye a használójának, hogy felálljon, vagyis „megálljon a saját lábán”.   
Aldo Alan Chavarria, a Don Bosco Sobre Ruedas egyik alapítója azt mondja, hogy számos előnye van az új székek használatának. Megjavítja a vérkeringést, segít megelőzni a csontritkulást, emellett segíti az emésztési folyamatot is. De ez nem minden, mert lélektanilag is segít, hiszen lehetővé teszi a kerekes szék használóinak, hogy ugyanazon a szinten álljanak, mint a többiek, például egy találkozó alkalmával. A kerekes széknek az a célja, hogy a fogyatékossággal élő ember minél önállóbbnak érezze magát.   
A rendszer önmagában nagyon egyszerű: a széket olyan mechanizmussal szerelték fel, amely egy gombnyomással lehetővé teszi, hogy az ülés és a háttámla olyan szintre emelkedjen, amilyet a felhasználó kíván, és vissza is ereszkedjen vele ülő helyzetbe.   
Mint minden TAS által tervezett projektnél (már rendelkeznek sportolásra és hétköznapi használatra való kerekes székekkel, valamint az autóvezetést lehetővé tevő eszközökkel is), az ötlet megvalósításához ezúttal is személyre szabott megoldásokat dolgoznak ki. Egy hasonló eszköz akár 80 ezer pesóba (mintegy 1,5 millió forintba) is belekerülhet a nyílt piacon, a TAS által gyártott székek ára viszont csak 11 ezer peso (körülbelül 200 ezer forint).   
  
Forrás:**[**http://magyarkurir.hu/hirek/don-bosco-kerekes-szekben-uj-kerekeken#lightbox**](http://magyarkurir.hu/hirek/don-bosco-kerekes-szekben-uj-kerekeken#lightbox)**[%27g61918%27]/0/   
  
k, Kőbányai Szent László napok   
  
Ahogy az elmúlt években megszokhatták, idén is izgalmas, változatos és pozitív élményekkel kecsegtető műsorkínálattal várjuk a Szent László térre június 26-28. közt kilátogatókat. Budapest X. kerület, Szent László tér 7.   
  
Most csak néhány programra hívjuk fel a figyelmüket, a teljes kínálat a**[**http://www.programturizmus.hu/ajanlat-kobanyai-szent-laszlo-napok.html**](http://www.programturizmus.hu/ajanlat-kobanyai-szent-laszlo-napok.html) **honlapon olvasható.   
JÚNIUS 26. PÉNTEK   
20.15 A rendezvény megnyitója   
Ünnepi köszöntőt mond: Kovács Róbert, Kőbánya polgármestere   
20.30–22.00 Neoton Família-koncert Szent László tér, nagyszínpad   
  
JÚNIUS 27. SZOMBAT   
  
9.00–16.00 A Kőbányai pincerendszer megtekintése idegenvezetéssel, előzetes bejelentkezés alapján! Indulás negyedóránként a Bánya utca 35. szám alatti bejárattól. (Meleg ruházat szükséges!) Kérjük, hogy jelentkezéskor adják meg mikor és hány fővel szeretnének részt venni a pincelátogatáson!   
  
10.00-16.00 Varázslatos Zenevonat - interaktív gyermekkoncertek: Takáts Botond énekes, zeneszerző, Takáts Rita előadóművész A vonat a rendezvény helyszínén kialakított állomásról indul kőbányai útjára június 27-én és június 28-án, 10.00-12.30 és 13.30-15.30 óráig, félóránként. Az utolsó járat 15.30 órakor indul. A zenevonatra jegyek igényelhetők a Szent László téren felállított információs sátorban kizárólag a következők szerint: a június 27-ére, szombatra szóló jegyeket szombati napon 9.30-tól, a június 28-ára, vasárnapra szóló jegyeket vasárnapi napon 9.30-tól lehet átvenni.   
18.00-19.00Szentmise - Szent László plébániatemplom   
19.00-20.00 A Queen Emlékzenekar koncertje - Szent László tér, nagyszínpad   
20.30-22.00 Demjén Ferenc koncertje - Szent László tér, nagyszínpad   
  
JÚNIUS 28. VASÁRNAP   
11.00-12.00 Az Alma együttes koncertje - Szent László tér, nagyszínpad   
12.15-12.45 Weszely Ernő harmonikaművész koncertje - Szent László tér, nagyszínpad   
13.00-14.00 Dolák-Saly Róbert Stand Up Comedy - Szent László tér, nagyszínpad   
17.00-19.00 Ünnepi szentmise melyet Snell György, az Esztergom-Budapesti Főegyházmegye segédpüspöke mutat be.   
Elhangzik Haydn Nelson Mise című műve. Vezényel: Varsányi István karnagy   
19.00-21.00 Ismerős Arcok-koncert - Szent László tér, nagyszínpad**

**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: 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/**](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.**