Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete

28. hírlevél

Tartalom

1. A Segédeszköz pályázat nyertesei

2. A budapesti Ügyfélszolgálat nyitva tartása

**3. Augusztus 16-ig lehet pályázni a fogyatékossággal élő hallgatók ösztöndíjprogramjára**

4. Átalakítják a rokkantnyugdíjak felülvizsgálatát

5. Nyári szünet Cegléden

6. Verses délután

7. Júliusi beszámoló a XIII-XIV. kerület klubprogramjairól

8. Jegyfelajánlás MVGYOSZ tagok részére a Zsidó Kulturális Fesztiválra

9. Apró hírek – program morzsák

1. A Segédeszköz pályázat nyertesei

Tájékoztatjuk Önöket, hogy a Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesületének (VGYKE) elnöksége 2015. július 15-én tartott ülésén elbírálta a 2015. évi életvitelt megkönnyítő segédeszköz pályázatára beérkezett kérelmeket.

A nyertesek névsora a következő:

Aranyné Fülöp Ágnes

Balog Anikó

Bridicska Nándorné

Czagány Rita Izabella

Császár Lászlóné

Csenki Zoltán

Csík Jánosné

Csiki Károlyné

Dénes Dóra

Farkas Tünde Mária

Fekete János

Fürjes János

Gertheim Mártonné

Honecker Ferencné

Illés Emilné

Jánosi Veronika

Janurik István

Kapota Pálné

Koroknai Péter

Kósa Andrásné

Kovács János

Kovács László

Kőrösmezeyné Nagy Zsuzsanna

Kun Klára

Lengyelné Szimics Ágnes

Leschinger Géza

Mészáros Gabriella

Micsinai Erzsébet

Monostori Csaba

Mózer János

Nagy Ágnes

Németh Dávid

Nyerges Jánosné

Ökrös Gáborné

özv. Szabó Istvánné

Pikola Józsefné

Schleisz Terézia

Szabados Istvánné

Szabó Sándor

Száraz Ildikó

Széles Attiláné

Szemes Zita

Szíjjártó Sándorné

Tari Mihály

Tóth Evelin

Váradiné Koncz Ilona

Voján István

Winkler János

Zima Tiborné

Zsótér Zsuzsanna

Minden pályázót levélben értesítünk az eredményről.

Köszönjük érdeklődésüket és részvételüket!

2. A budapesti Ügyfélszolgálat nyitva tartása

Tisztelt Tagjaink!

A budapesti Központi Ügyfélszolgálat 2015. augusztus 8-án, szombaton a pénteki munkarend szerint 8-13-ig várja ügyfeleit.

2015. augusztus 17-18-19-én rövidített lesz nyitva tartásunk, 9-14 óráig jöhetnek, illetve hívhatnak minket.

Megértésüket köszönjük!

**3. Augusztus 16-ig lehet pályázni a fogyatékossággal élő hallgatók ösztöndíjprogramjára**

Az ösztöndíjprogram keretében a felvételt nyert ösztöndíjas 3 hónapig dolgozhat egy minisztériumnál. A tapasztalatszerzés helyszínét a Miniszterelnökség ajánlja fel az ösztöndíjasnak, figyelembe véve tanulmányait, érdeklődési körét, valamint a kiválasztási folyamat eredményét és a befogadó intézmények igényeit. A hallgatók szakmai fejlődését a teljes időtartam alatt a befogadó intézményeknél dolgozó, felkészített mentorok segítik.

Az Ösztöndíjprogramra pályázni elektronikus úton, az [http://osztondijprogram.kormany.hu](http://osztondijprogram.kormany.hu/) oldalon keresztül lehet az alábbi dokumentumok csatolásával:  
  
• magyar nyelvű fényképes szakmai önéletrajz;  
• legalább 4 lezárt félévet igazoló dokumentum, igazolás, tanulmányi osztály által hitelesített indexmásolat;  
• aktív hallgatói jogviszony fennállását bizonyító igazolás;  
• a 87/2015. (IV. 9.) Korm. rendelet 63. §-ában meghatározott szakvélemény a fogyatékosság igazolásáról.  
  
A pályázati időszak: 2015. július 24. - 2015. augusztus 16.  
További részletek az ösztöndíjprogram honlapján [www.fko.kormany.hu](http://www.fko.kormany.hu/) találhatóak.

4. Átalakítják a rokkantnyugdíjak felülvizsgálatát

Nem kell többé bizottság elé állniuk, azoknak, akikről előzőleg egy bizottság már kimondta, hogy az egészségromlása végleges, sőt, akkor sem, ha a leletei vagy más iratok alapján egyértelműen el lehet dönteni, hogy alkalmas-e vagy sem valamilyen munkavégzésre.

Nem kell újra a bizottság elé állnia annak, akiről már megállapították, hogy egészségromlása visszafordíthatatlan. A kérelmek elbírálását is felgyorsítják – írja a ma megjelent Népszava.

Mik ezek?  
Kisebb szakértői bizottságok végzik majd a rokkantnyugdíjak felülvizsgálatát, kevesebb lesz a személyes találkozás a minisztérium szociális rendeleteket módosító javaslatai alapján – értesült a Népszava.

A javaslatok másfél évvel azután készültek el, hogy az alapvető jogok biztosa Balog Zoltán emberierőforrás-miniszterhez fordult, mert a sorozatos panaszok után indított vizsgálatok azt mutatták, hogy a megváltozott munkaképességű emberek állapotának felmérését végző intézményrendszer nem ritkán több hónapos késéssel tudja csak elbírálni a kérelmeket.

A felülvizsgálatot végző bizottságokban jelenleg a vezető és az egyik tag is orvosszakértő, mellettük pedig szociális és foglalkozási rehabilitációs szakember mond véleményt mindenkiről. A legfontosabb változás az lenne, hogy az eddig négytagú szakértői bizottságok a jövőben három taggal is működhetnének.

Ezt a feladatot egyre kevesebb orvos vállalja és még inkább visszaesne a számuk, ha a most hatályos miniszteri rendeletnek az a passzusa is életbe lépne, amely szerint egészségbiztosítási szakképesítést is fel kellene mutatniuk. Az elfogadásra váró javaslat ehelyett három év türelmi időt adna a speciális ismeretek elsajátítására.

A Népszava szerint a jövőben nem kellene személyesen megjelenniük a szakértők előtt azoknak, akikről előzőleg egy bizottság már kimondta, hogy az egészségromlása végleges, sőt, akkor sem, ha a leletei vagy más iratok alapján egyértelműen el lehet dönteni, hogy alkalmas-e vagy sem valamilyen munkavégzésre.

A komplex felülvizsgálatok száma egyébként 2013-ban majdnem elérte a 37 ezret, ebből kilencezer főt találtak rehabilitálhatónak.

Forrás

<http://palyazatfigyelo.info/2015/07/23/nem-vehetik-el-a-rokkant-nyugdijat-ha-megalapitottak-hogy-az-egeszsegromlasa-visszafordithatatlan-oszd-meg-te-is.php>

5. Nyári szünet Cegléden

Értesítjük minden kedves tagunkat, hogy irodánk

2015. augusztus 10. napjától augusztus 21. napjáig

szabadság miatt zárva tart.

A szabadság ideje alatt a telefonos ügyfélszolgálat is szünetel.

Ügyfélfogadás: 2015.augusztus 25.-én kedden 8 órától.

Kérjük szíves megértésüket!

Cegléd, 2015.07.21

Tisztelettel:

Cegléd és Térsége Látássérültjei Egyesületének dolgozói

6. Verses délután

Kedves Klubtársunk!

Szeretettel hívunk következő klubrendezvényünkre 2015. augusztus 4-ére, keddre, 14:00-16:00 között a szokott helyre, a XVII. kerületi Családsegítő Központba (Újlak u. 106.).

Ahogyan már korábban jeleztük, ezúttal Domoszlai János édesanyja Nemes Kiss Katalin lesz a meghívott vendégünk, akiről tudni kell, hogy verseket és novellákat ír. A klubnapon ezekből olvas fel nekünk néhányat. Alkalmunk lesz tehát egy kis író-olvasó találkozóra, ahol kérdéseket tehettek fel Jana anyukájának, és kedvünkre beszélgethetünk vele és egymással.

Kérjük, hogy részvételi szándékotokat minden esetben feltétlenül jelezzétek! e-mail címünk: [lampas.rakosmente@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.rakosmente@gmail.com');)

Telefonszámaink: Krayné Faragó Zsuzsanna: 06-70/984-8468

Domoszlai János: 06-20/557-2572, Acsay Péter: 06-70/248-5953

Minden rákosmenti látássérültet, érdeklődőt sok szeretettel várunk!

7. Júliusi beszámoló a XIII-XIV. kerület klubprogramjairól

Mozgalmas júliust tudhatnak maguk mögött a XIII-XIV. kerület lámpásklubjának tagjai és kísérőik

Első programunkon (13-a, hétfő) egy igazán különleges és hangulatos kávézóba látogattunk el, ahol a kulináris élvezetek mellett, nem csak egymás, de selymesen doromboló cicák társaságát is élvezhettük. Dóri, egy tagunk a XIV. kerületből, kollégáim Vera, Abi és én nagyon jól éreztük magunkat, sajnálhatja, aki kimaradt az élményből. Különleges sütiket kóstoltunk, hozzá forró csokit és almafröccsöt kortyolgattunk, közben szebbnél szebb bársonytalpúakban gyönyörködhettünk. Nassolás közben legjobb beszélgetni is, szóba kerültek többek között a jövőbeni tervek, ötletek a klub programjaival kapcsolatban. Aztán körülnéztünk kicsit ezen a nem mindennapi helyen. A kávézónak két jól elkülönített tere szépen kidolgozott, részletgazdag, emellett igazi cicaparadicsom. A belső helyiségben faburkolatú falakon mászókák és pihenőboxok egész sora várja a bentlakókat, a vendégek pedig dizájnos raklapasztalokhoz, párnázott padokra ülhetnek le, várva, hogy a cicusok tiszteletüket tegyék mellettük. Ez afféle társalgótér, kényelmes és hívogató, az ember akár el is bóbiskolhat benne, követve a a négylábú házigazdák példáját. Mi a külső kávézóhelyiséget választottuk, itt kényelmes székek, elegáns üvegfedelű asztalok várják a vendégeket, a falakon persze cicás festmények, művészi grafikák és minden, mi macskaszemnek ingere. Némely asztalnál egy jógi nyugalmával vetekedő "asztali dísz" is akad, aki épp ott tölti napi 16 óra alvásának valamelyik tíz percét az üldögélők társaságában. Nekünk nem volt ilyen szerencsénk, de a személyzet nagyon kedves gesztusként odahozott nekünk egy gyönyörű oroszkék cicát, szürkés, selymesen csillogó bundáját élmény volt megsimogatni. Türkizzöld szemelyivel bágyadtan pislogott, mint aki már hozzá van szokva a rajongókhoz. Dóri a program záróakkordjaként fotót is készíttetett velem egy nagy fekete-fehér main coon macsekkal, hát hiába, a cicás selfie-t nem lehet kihagyni, így már biztos maradandó az élmény.

Második programunkkal (19-e, vasárnap) a nyári hőség ellen indítottunk kifejezetten kellemes támadást, naptejjel (már aki előrelátó volt), hideg üdítővel, törölközővel és matraccal felvértezve. A gárdonyi strandfürdőbe látogattunk el, ahová kisebb bolyongás után oda is találtunk. A strand területére belépve szinte azonnal megleltük a tökéletes őrhelyet egy fa terebélyes lombja alatt, közel a büféhez (ezért jó nyitásra érkezni). Erre a programra a tagok közül Tibor, kísérője Móni, Dóri és négylábú segítője Ében, valamint önkéntesünk Eszter mellett a XIX kerület egyik mentora István, a párom Dani és az anyósom kísért el minket, azaz Verát és engem. Szikrázó napsütés, a Velencei tó vize 20-22 fokos, mi kell még? Hát egy matrac, amivel el lehet mókázni kicsit. Strandon mókában sosincs hiány, akinek kedve volt megúsztattunk és szabálytalan időközönként bele is borítottunk az amúgy barátságosan sekély vízbe. Különösen a fiúkat, mert nők már csak ilyenek ugye. :) Az első két-három mártózás után meg is éheztünk kellőképpen, úgyhogy előkerültek az uzsonnák, mi pedig a párommal és Anyukával a büfé felé vettük az irányt, mert nincs pancsi lángos és jégkrém nélkül, nem bántuk meg, finom volt. Kis délután szunya, beszélgetés, majd még egy utolsó fürdés, aztán szomorú búcsút vettünk a víztől, ki barnára, ki pirosra sülve szedelőcködött. Én már nagyon régen vágytam strandra, úgyhogy azt hiszem ez volt az eddigi legjobb klub program, amin részt vehettem, de a lényeg, hogy a többiek is nagyon élvezték. Tibor külön megköszönte, hogy vasárnapra szerveztük, mert így ő is el tudott szabadulni a munkából és végre ő is eljöhetett.

A július harmadik összeruccanását (21-e, kedd) a Margit-sziget szépségeit kiélvezve töltöttük, lévén Zsuzsának, a XVII. kerület egyik mentorának remek javaslatára nyitott kis turistavonatra szálltunk, hogy magnó-guide segítségével megismerkedhessünk nem csak a Sziget különböző részeivel, hanem történetével és sok egyéb érdekességgel, köztük a hely fontosabb látványosságaival, szobraival, épületeivel is. Körútunk a zenélő szökőkútnál indult és a szabadtéri színpad, a kis állatkert, a Palatinus strand, a Japán kert, a víztorony és a kolostorromok érintésével egészen az Árpád-hídig vezetett, majd vissza. Ami a guide-on nem hangzott el, azt én igyekeztem elmesélni a népes kis csapatnak. Erre a programra kifejezetten sokan látogattak el, Verán és rajtam kívül ott volt még Kata, a VII-VIII. kerület új mentora, Károly a XI. kerület egyik mentora, Zsuzsa mentortársa Péter, a XIX. kerület mentorai Ildikó és István és 7 klubtag a XIII-XIV-ből. Mikor visszaértünk a kút épp a Micimackó egyik strófájába kezdett bele, utána talán Bach következett, éles váltással, úgy tűnik, széles a repertoár. Élményektől és információktól zsongó kobakunkat végül egy kis hideg nyalánksággal hűtöttük le, lévén közel a kisvonat állomáshelyéhez találtunk egy remek olasz fagyibódét, ahol olyan különlegességeket kóstolhattunk, mint tejszínes kókusz, mazsolás puncs, ribizli, karamell és tiramisu. Ennél jobb zárást aligha találhattunk volna ki a programnak.

Susovich Erika

8. Jegyfelajánlás MVGYOSZ tagok részére a Zsidó Kulturális Fesztiválra

Kedves Olvasóink!

A MAZSIHISZ-BZSH jótékonysági célból ingyen jegyeket ajánlott fel Szövetségünk tagjai részére a 2015. augusztus 30-szeptember 6-ig szervezett ZSIDÓ KULTURÁLIS FESZTIVÁL néhány eseményére.

Ingyenesen a Dohány utcai zsinagóga programjai közül 100-100 jegyet ajánlottak fel az alábbi koncertekre:

Budapest Klezmer Bend koncertje augusztus 30.

Muzsikás Együttes koncertje szeptember 1.

Fassang László orgonakoncertje szeptember 3.

A koncertek minden esetben 19:00 órakor kezdődnek.A [www.zsidokulturalisfesztival.hu](http://www.zsidokulturalisfesztival.hu/) honlapon részletes információ olvasható a rendezvényről.

Kérem, hogy a fent megjelölt, ingyenesen meghirdetett előadásokra legkésőbb augusztus 10-ig legyenek szívesek leadni a jegyigénylést az [elnokseg@mvgyosz.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('elnokseg@mvgyosz.hu');) e-mail címre.

9. Apró hírek – program morzsák

a, Magyar Nemzeti Galéria

2015. augusztus 1., szombat 16 óra  
  
Színek iskolája - tematikus tárlatvezetés az újrarendezett 20. századi állandó kiállításban  
A nagybányai szabadiskola megalapításával a modern művészet útjára lépett a magyar festők legújabb generációja, többek között Ferenczy Károly, Iványi Grünwald Béla és Hollósy Simon. Ugyanebben az időben jelentkezik Párizsból Rippl-Rónai József is a képző- és iparművészet területén egyaránt sajátos képi világával.  
Tárlatvezető: Albrecht Zsófia  
Találkozási pont: C épület, információs pult  
A programon az állandó kiállításra váltott belépőjeggyel lehet részt venni.

2015. augusztus 9., vasárnap 11 óra  
  
VASÁRNAPI KONCERT: A LONDONI QUINTETT NYÁRI MATINÉJA  
Helyszín: C épület, I. emelet

A koncerten az állandó kiállításra váltott belépőjeggyel lehet részt venni.

Forrás

[www.mng.hu](http://www.mng.hu/)

b, MARGITSZIGETI JÓGA

A tavaly nagy sikerrel útjára indult eseménysorozat idén is folytatódik! Az órák ingyenesek (adományokat elfogadunk)! Elsősorban a dinamikus jógára nyitott, egyben nyújtani és erősödni kívánó lelkes amatőröket (is) várunk az órákra. Jógás előélet (előny, de) nem feltétel, nyugodtan hozd el a barátai

**Közvetlen elérhetőségek:**

Cím: Budapest, MARGITSZIGETI JÓGA  
Budapest, Margitsziget Nagyrét, Zielinski Szilárd sétány

Érvényes: 2015-06-14 - 2015-09-27

Időpont: 2015-06-14 - 2015-09-27

Nyitvatartás:

Minden vasárnap 11-től és az órarendben szereplő időpontokban lesznek a szabadtéri órák, amiket az időjárás függvényében tudunk megtartani.

Weboldal: [http://www.margitszigetijoga.hu/#orarend](http://http:/www.margitszigetijoga.hu/)

Kapcsolattartó: Tóth Anasztázia

Belépőjegy: Adományos

C, Ha szerda, akkor Játszó-Szerda!  
  
Eljött a Vakáció, és vele együtt a Nyári szünet hagyományos programja, az 5. éve megrendezésre kerülő Játszó- Szerda.  
A József Attila - lakótelepi Nagyjátszótéren augusztus 12-ig minden szerda délelőtt 10:00 órától, minden gyereket, szülőt, és nagyszülőt, szeretettel várnak.  
Interaktív gyerekelőadások, kreatív kézműves foglalkozások várják az idelátogatókat.  
  
A programok és a foglalkozások ingyenesen látogathatók. Eső esetén se maradjatok otthon, mert minden programot megtartanak a Közösségi Házban (1098 Budapest, Toronyház u. 3/b).

Forrás:

[hu-hu.facebook.com/pages/J%C3%A1tsz%C3%B3-Szerda/463029277045829](http://hu-hu.facebook.com/pages/J%C3%A1tsz%C3%B3-Szerda/463029277045829)

**d, Sárkányfesztivál**

2015. július 25. - 2015. augusztus 2.

Mesefesztivál Balatonszárszón. 2015-ban 5. alkalommal megrendezésre kerülő Sárkányfesztiválra sok szeretettel és színes programokkal várják a gyerekeket és felnőtteket egyaránt.  
  
A fesztivál a "Híres Egyfejű" sárkány, Süsü köré szerveződik, aki sárkányhajón érkezik a rendezvényre. Kicsiket és nagyokat is vár a sárkányfelvonulás és sárkányeregetés, mely garantáltan vidám szórakozási lehetőséget kínál.  
A látogatók kedvükre élvezhetik a családos gyermekprogramokat és a zenés-táncos műsorokat több mint egy héten keresztül.  
  
**Helyszín:** 8624.Balatonszárszó, Csukás Színház, Zenepavilon, Tópart, Szabadtéri színpad

Forrás

[www.balatonszarszo.hu](http://www.balatonszarszo.hu/)

**e, Szívbarát tanösvényt adtak át Budapesten**

A természet erejét hívja segítségül a gyógyításban a Budapesti Szent Ferenc Kórház: az Út az egészséghez program keretében a Hárs-hegyen erdei tanösvényt alakítottak ki, amely a szív- és érrendszeri betegséggel vagy magasvérnyomás-betegséggel élők, valamint a cukorbetegek rehabilitációját segíti.

A Szent Ferenc Kórház szomszédságában kialakított tanösvény azonban nem csak a betegek számára lehet érdekes. Bárki tehet egy jó sétát szervezete működését, terhelésre adott reakcióit (például a pulzusszámot) figyelve. Egészségi állapottól függően választani lehet a 2,7 kilométeres és az 5,1 kilométeres szakaszok közül, mindkettőn táblák jelzik a javasolt pulzusmérő pontokat. Azok számára, akik gyorsabban fáradnak, pihenőhelyeket alakítottak ki a szívvel jelölt útvonal mentén. A túra az egészségesek esetében a megelőzést, a szív- és érrendszeri betegséggel és magasvérnyomás-betegséggel élők, valamint cukorbetegek esetében pedig a szövődmények kialakulásának megelőzését, késleltetését szolgálja.

A kórház betegeinek gyógytornász segít megtervezni a kirándulást, de bárki kölcsönözhet például teleszkópos túrabotot, pulzusmérő karórát, illetve szívritmusmérőt, amely bluetooth-szal okostelefonhoz csatlakoztatható. Az egészségügyi adatokat szakemberek értékelik ki. Azok számára, akiknél kiugró értékeket észlelnek, a kórház betegségspecifikus szűrővizsgálatokat kínál.

Forrás:

<http://www.turistamagazin.hu/szivbarat-tanosvenyt-adtak-at-budapesten.html>

**f, Mozdulj meg te is!**

Németh Orsolya egy fiatal látássérült nő. Nem akar paralimpián indulni, vagy világbajnokságot nyerni. Szabadidejében viszont szívesen sportol, és mindenki mást is erre bíztat.

Orsi egyébként pszichológusként végzett az Eötvös Loránd Tudományegyetemen, de többféle területen is tevékenykedik egyszerre. Tíz éve dolgozik a Vakok és Gyengénlátók Közép-magyarországi Regionális Egyesületénél, jelenleg szervezetfejlesztési tanácsadóként. Emellett egyéni vállalkozóként oktat és tréningeket vezet. Van tehát elfoglaltsága bőven. A rendszeres testmozgás ennek ellenére már több éve az élete része.

De vajon, hogy csinálja? Erről és még sok minden másról beszélgettünk nemrégiben vele.

Mikor döntötted el, hogy elkezdesz sportolni?

Öt évvel ezelőttig szinte semmilyen rendszeres testmozgást nem végeztem. Na, jó néha bringáztam meg túráztam, de ennyi. 2010-ben viszont új dolgok felé kezdtem kacsingatni, és így jött a sport az életembe. A Látássérültek Szabadidős Sportegyesületében, (LÁSS) előbb jógázni kezdtem, majd jött a pilates és még aerobikoztam is. Emellett, persze a túrázást is folytattam tovább.

Pár hónapja olvastam a blogodon és a Facebookon, hogy elkezdtél futni, és mindig növeled a kilométerek számát. Hogy kezdtél el futni?

A LÁSS-ban szinte mindenki fut, én pedig nem tudtam, hogy csinálják, amikor először megpróbáltam, sehogy se ment. Aztán idén júniusban volt a K&H maraton. És ott lehetőségem nyílt 2015 méter futásra. Úgy voltam vele, ha, ezt le tudom futni, akkor folytatom tovább. Sikerült, és így kezdtem el a futóedzéseket.

Hányszor futsz egy héten?

Általában egyszer – kétszer. Szerencsére nagyon jó a látó segítőm, a guideom. Talán az sem véletlen, hogy mi ketten összetalálkoztunk, ő is tatai és a párom is onnan származik, így sokszor szoktunk Tatán futni a Cseke –tó körül. Ezeket nagyon szeretem.

Az elmúlt időszakban több tömegsport rendezvényen voltál. Milyen tapasztalataid vannak?

Nagyon pozitív élményeim vannak, az emberek kedvelnek minket fogyatékossággal élő embereket ezeken az eseményeken, néhány vidéki verseny esetében, pedig már kifejezetten kérik, hogy menjük a LÁSS-al. Ezeken a rendezvényeken több család is részt vesz, éppen ezért az Egyesülettel különböző érzékenyítő játékokkal is szoktunk készülni a gyerekek és a játékos kedvű vagy a látássérültség megtapasztalására nyitott felnőttek számára.

Tapasztalataid szerint ezek a rendezvények mennyire akadálymentesek és hozzáférhetőek a fogyatékossággal élő sportolók számára?

A látássérültek számára teljes mértékben, hiszen velünk ott van a segítőnk, és ha bármi gond lenne, rá számíthatunk. A kerekesszékesek esetében ez nem mindig olyan egyszerű kérdés, hiszen ők füves területen nem vagy csak nehezen tudnak tekerni. De általában erre van megoldás, az ilyen rendezvény szervezői számukra más útvonalat jelölnek ki.

Milyen céljaid vannak a futás terén?

A 4 kilométert stabilan szeretném tudni teljesíteni segítőmmel, de későbbiekben szeretném majd elérni a 10 kilométert is.

Melyik verseny lesz a következő?

A LÁSS csapata a Szelidi-tó futásra készül, utána pedig, lesz egy saját rendezvényünk, a LÁSS Budapest tájékozódási futóverseny is. Nem tudom, még melyiken indulok majd ezek közül. Az viszont biztos, hogy ősszel valamelyik BSI versenyen rajthoz állok majd.

Fogyatékossággal élő társaidat miként buzdítanád a rendszeres testmozgásra?

Úgy gondolom, hogy a sport nem csak önmagáért jó és hasznos. A rendszeres sportolás által új embereket ismerhetsz meg, barátságok, akár szerelmek szövődhetnek. Egy közösség tagja lehetsz, sok-sok élménnyel gazdagodhatsz. A közös sportoláshoz hozzá tartozik egy-egy fürdőzés, tábortűz, közös főzés is. A LÁSS-ban a látó önkéntes segítőink egyben haverjaink, barátaink is. Emellett a rendszeres sportolásnak rengeteg pozitív élettani hatása van. Arra bíztatok mindenkit, hogy testi és lelki egészsége védelmében egyaránt rendszeresen sportoljon!

Forrás:

<http://www.sportmindig.hu/mozdulj_meg_te_is>

**g, „Ő az én élő, fehér botom”**

Hogy lesz egy mezőgazdászból Art-díjas, tapintható képeket festő művész? Hogy válik egy vak kislányból diplomás vizuális kommunikációs szakember? Miként lehet feldolgozni egy speciális, azonban korántsem végzetes helyzetet? Két hétköznapi hős története végtelen jókedvvel, hittel és erővel.

1992. Nagykőrös. Romanek Inka várandóssága 28. hetében hirtelen a szülőszobára kerül. Hiába minden elővigyázatosság, az aránylag kései, 38 évesen beköszöntő anyaság magában hordozza a koraszülés kockázatát. Inka végül egy 1 kiló 10 dekás, 38 centis kislánynak, Adélnak ad életet.

**Ada nagyon várt baba volt**

*„20 évesen hamar férjhez mentem. Hihetetlenül vágytam az anyaságra. Sajnos erre ráment a házasságom. Hosszú ideig egyedül éltem, de nem adtam fel. Fohászkodtam az Istenhez, hogy nekem is legyen saját gyerekem. 38 éves koromban egy új kapcsolat legelső együttlétéből megfogant Adél. Utána eldöntöttük, ogy együtt élünk. Amint megtudtam a terhességet, azonnal rohantam a nőgyógyászhoz. De bárhogy is vigyáztunk, Adél a 28. héten megszületett.”*

A [Peter Cerny Alapítvány](http://www.cerny.hu/) a szülés után azonnal Pestre szállítja az apró koraszülöttet, aki még nem képes önállóan lélegezni. Inka csak hetekkel később tudja meg, hogy Adélnál a születés után beállt a klinikai halál. Az apró kislány életmentő oxigént kap. A mennyiséget azonban túladagolják.

A budapesti Mária utcai klinikán folyamatosan nyugtatják Inkát, hogy minden rendben. A kislány bal szemével van egy kis probléma, jobb szemével azonban látni fog, legfeljebb szemüveges lesz. A zárójelentésben is az áll, Adéllal az égvilágon semmi gond. De Inka érzi, hogy valami nincs rendben*.* Bugacra, Bajára, Pécsre hordja Adélt. Mindenhol azt mondják, hogy a kislány rendben van. Szegeden azonban Pelle Anita doktornő azonnal felismeri a bajt.

A szívmelengető történet további részletei itt olvashatók:

<http://www.nlcafe.hu/csalad/20141218/romanek-inka-tapinthato-festmeny-vakok/>

Összeállították és szerkesztették: az ügyfélszolgálat munkatársai

A VGYKE ügyfélszolgálatának elérhetőségei

Cím: 1146 Budapest, Hermina út 57. földszint

Telefon: 06-1/384-5541<br>

Fax: 06-1/422-0439<br>

E-mail: <a href=["mailto:ugyfel@vgyke.com"](javascript:fm.eMailClicked.raise('ugyfel@vgyke.com');)> [ugyfel@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('ugyfel@vgyke.com');)</a><br>

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>