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

## Tartalom

[1. Tájékoztatás](http://freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)  
[2. Örömhír a BULÁKÉNÁL](http://freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)  
[3. Váci vigasság](http://freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)  
[4. Kirándulás a Budai Várban](http://freemail.hu/mail/index.fm#4.hir)  
[5. Látogatás az Operában Bokor Juttával](http://freemail.hu/mail/index.fm#5.hir)  
[6. Ceglédi találka](http://freemail.hu/mail/index.fm#6.hir)  
[7. Hova Menjek: Széles Attiláné (Panka) írása](http://freemail.hu/mail/index.fm#7.hir)  
[8. „LESEK” rendezvény](http://freemail.hu/mail/index.fm#8.hir)  
[9. A Láthatár bolt kínálatai](http://freemail.hu/mail/index.fm#9.hir)  
[10. FESZT kérdőív](http://freemail.hu/mail/index.fm#10.hir)  
[11. JÓTÉKONYSÁGI BÁL](http://freemail.hu/mail/index.fm#11.hir)  
[12. A tagdíjfizetésről](http://freemail.hu/mail/index.fm#12.hir)  
[13. A VGYKE Braille tanfolyama](http://freemail.hu/mail/index.fm#13.hir)  
[14. Megosztva közlekedik az M3-as metró](http://freemail.hu/mail/index.fm#14.hir)  
[15. Változás az 1-es villamos közlekedésében](http://freemail.hu/mail/index.fm#15.hir)  
[16. A Bice Bóca Aranyeső Támogató Szolgálat álláshirdetése](http://freemail.hu/mail/index.fm#16.hir)  
[17. Apró hírek - programmorzsák](http://freemail.hu/mail/index.fm#17.hir)

## 1. Tájékoztatás

Tisztelt Tagjaink, Olvasóink!   
  
Értesítjük Önöket, hogy a budapesti központi Ügyfélszolgálat 2015. november 13-án pénteken csak telefonos megkereséseket tud fogadni 8-12 óráig, a személyes félfogadás szünetel.   
  
Köszönjük megértésüket, és elnézést kérünk az esetleges kellemetlenségért!   
  
Ügyfélszolgálat

## 2. Örömhír a BULÁKÉNÁL

Örömmel tudatjuk Tagjainkkal, Olvasóinkkal minden kedves érdeklődővel és munkatárssal, hogy Nyikes Fatime a budaörsi kistérségi vezetőnk, a BULÁKE elnöke bejutott a Richter Aranyanyu Díj első 16 helyezettje közé, nem kevesebb, mint 500 jelöltből! A szociális területen dolgozó versenyzők között pedig a négy döntős egyik résztvevője.   
Szívből gratulálunk Fatimének és nagyon drukkolunk, hogy megnyerje az Aranyanyu díjat november végén, de ehhez mindannyiunk segítsége kell!   
Kérjük, támogassák Őt, szavazataikkal erősítsék esélyeit a díj elnyeréséhez!   
  
A díjról:   
„...A Richter Aranyanyu Díj csak nőknek szól és célja immár ötödik éve, hogy olyan segítő foglalkozású nőket kutasson fel, mutasson be és díjazzon, akik minden nap bizonyítják különleges erejüket, kiválóságukat. ... A Magyarországon egyedülálló kezdeményezés célja a nők társadalmi megbecsülésének és önbecsülésének növelése. ... A díjat olyan nőknek ítéljük oda, akik klasszikus, női segítő szakmákban dolgoznak, és munkájuk nélkülözhetetlen, mégis csekély anyagi és erkölcsi elismerésben van részük. Szeretnénk, ha ez a díj pozitív társadalmi változást elindítana, ezért köztünk élő hősnőket keresünk, akik nap mint nap sokat tesznek értünk, családunkért és közösségünkért.''   
Bemutatkozó kisfilmjét itt tudjátok megnézni:   
<https://www.youtube.com/watch?v=pMoa2eFjeXo>   
  
Szavazni pedig itt lehet:   
<http://aranyanyu.hu/dij>   
(az oldal elvileg akadálymentes)   
  
A szavazás menete a fenti linken:   
1. "Rá szavazok" - klikk   
2. E-mail cím, biztonsági kód kitöltése   
3. "Elfogadom a szavazási feltételeket" - pipa   
4. "SZAVAZÁS" – klikk   
5. FIGYELEM: ezután egy e-mailt érkezik a megadott e-mail címre, az ebben lévő linkre kattintva lehet érvényesíteni a szavazást! (az e-mailre türelemmel várni kell - elég lassan érkezik meg)   
Nagyon szépen köszönjük, ha idejével és szavazatával hozzájárul Fatime sikereihez!   
  
VGYKE

## 3. Váci vigasság

Kedves Tagtársam! Kedves Érdeklődők!   
  
Szeretettel meghívunk következő rendezvényünkre:   
  
2015. november 14-én 14 órától ZENÉS RENDEZVÉNYT tartunk   
a Madách Imre Művelődési Központ 8. termében.   
  
PROGRAM:   
Ismét meghívtuk e két fantasztikus hangú fiatal tehetséges lányt, hogy varázsolja el a közönséget hangjával:   
Fehér Lili (a 2015-ös Dunakanyar Hangja győztese (ismert dalokat zongorázik és énekel)   
Grubits Blanka ( musical színész, a 2015-ös Dunakanyar Hangja különdíjasa) musical dalokkal és modern énekekkel lép fel   
A két tehetséges lány után a Váczi Néptáncegyüttes fogja ropni a táncot a jelenlévőknek.   
  
Kérem, ha kíséretre van szükségetek, mielőbb jelezzétek telefonon!   
Szeretettel várunk Benneteket egy finom szendvicsre, üdítőre, és egy kellemes délutánra!   
és még….. TOMBOLA TOMBOLA TOMBOLA!!!!!   
  
Üdvözlettel:   
  
Dr. Miski Anikó és Okos Levente   
Dunakanyari Látássérültek Egyesülete   
06 20 955 0594

## 4. Kirándulás a Budai Várban

November 15.-én vasárnap az újbudai Lámpás Klub kirándulást szervez a Budai Várba. A kirándulás 13.00-kor indul a Széll Kálmán térről, a 16-os busz megállójából. A kirándulás gyaloglós része a Dísz térről indul el és a Várkertben ér véget, nagyjából két órás lesz.   
Jelentkezni lehet a [lampas.ujbuda@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.ujbuda@gmail.com');) email-címen vagy a 0670-984-1745-ös telefonszámon.

## 5. Látogatás az Operában Bokor Juttával

2015. november 18-án, szerdán, 14:00-15:00 között az Operaházba látogatunk, ahol Bokor Juttának, az Operaház nagykövetének jóvoltából kulisszabejáráson vehetünk részt.   
Az első találkozó az Örs vezér téren 13:00-13:15 között, a második 13:25-13:35 között a Deák téren a peronon, az üléseknél, ahogy kiszállunk az Örs felől érkező metrókocsiból. Ne hagyd ki ezt a remek alkalmat! Várunk szeretettel!   
  
Részvételi szándékotokat minden esetben kérjük jelezzétek!   
  
e-mail címünk: [lampas.rakosmente@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.rakosmente@gmail.com');)   
Telefonszámok: Krayné Faragó Zsuzsanna: 06 70 984 8468, Domoszlai János Ferenc: 06 20 557 25 72, Acsay Péter: 06 70 248 59 53

## 6. Ceglédi találka

MEGHÍVÓ

Tisztelt Tagtársunk!   
  
Szeretettel meghívjuk Önt, és kedves családját klubnapunkra, amit 2015. november 19-én, csütörtökön, 10 órai kezdettel rendezünk meg.   
  
Helyszín: 2700 Cegléd, Alkotmány u. 11.   
  
Lehetőségekhez mérten üdítőt, pogácsát, süteményt hozzanak magukkal.   
A talp alá valóról tagtársunk, Berta András gondoskodik.   
Klubnapunkon mindenkinek lehetősége van még a 2015. évi VGYKE bélyegek megvásárlására és az 1500 Ft-os ceglédi egyesületi tagdíj befizetésére is.   
  
Ügyfélszolgálati irodánk nyitva tartása:   
Kedd, Csütörtök: 8 – 14 óráig   
Egyesületi telefon elérhetőség: 06- 70 / 773-40 44   
E-mail: [ctle@freemail.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('ctle@freemail.hu');)   
  
Sok szeretettel várjuk rendezvényünkre!   
Cegléd, 2015. 11 03.   
Tisztelettel:   
Nagy Emese elnök sk

## 7. Hova Menjek: Széles Attiláné (Panka) írása

Pesti Magyar Színház, látogatom mostanában,   
Hiszen sokszor narrációs előadás van kilátásban.   
Jók a színészek, szinte látom őket,   
A narrátor bársonyos hangja követi őket.   
Közeleg az ünnep a bulik kilátásban,   
Komoly dolog is van, a „Lesek” kiáltása.   
Kiállítás, nekünk, és sorstársaknak,   
Segítség az életben mindnyájunknak.   
Csak olvasd hírlevelünk minden héten,   
Hírmondónk is elmondja neked szépen.   
Programok sokasága vár titeket, ezek mik lesznek,   
A Kerületi Lámpások elmondják Nektek.   
Tiszta szívvel, várunk Benneteket,   
Az ügyfélszolgálaton elmondják, hol találtok minket.   
  
VGYKE ügyfélszolgálat ( Bp. 1146 Hermina út 57.):   
061/384-55-41 ( 1-es menü pont ügyfélszolgálat, 6-os menü pont Hírmondó )   
[ugyfel@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('ugyfel@vgyke.com');)

## 8. „LESEK” rendezvény

Látássérült Emberek Segédeszköz Konferenciája 2015 - Semmivé vállnak az akadályok

A Vakok és Gyengénlátók Hermina Egyesületének keretein belül működő Informatikai Segédeszköz és Akadálymentesítési Bizottság 2015-ben, immár 3. alkalommal egy helyre hozza azokat a kiállítókat, akik segédeszközöket forgalmaznak, illetve olyan szolgáltatásokat nyújtanak, melyek segítik a látássérült emberek mindennapjait.   
A rendezvény ideje: 2015. november 18. szerda 10-16 óra között.   
Helyszíne: Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége   
Címe: 1146 Budapest XIV. Hermina út 47   
Bízunk abban, hogy az idei LESEK konferencia eléri célját, és valóban segítséget nyújt majd a látássérülteknek eligazodni a különböző lehetőségek között, és népszerűsége tovább nő.   
A Konferencia idén 9 kiállítót hívott meg.

* Alko-soft Szolgáltató Bt
* Informatika a Látássérültekért Alapítvány
* Labrador Kft.
* LÁTHATÁR segédeszközbolt
* MVGYOSZ segédeszközbolt
* Mobil segítőtárs (Arató András KFKI)
* NetMédia Alapítvány (NVDA)
* Vakok és Gyengénlátók Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei Egyesülete
* SOÓS Optika

Minden kiállító egy standdal fog rendelkezni, melyen a saját eszközeit mutathatja be. A konferencia ideje alatt a látogatók előadásokat hallgathatnak meg a látássérülteket érintő témákból. További információk a [www.lesek.hu](http://www.lesek.hu) oldalon olvashatók, valamint a Hermina Egyesület irodájában kérhetők. Naprakész információkért iratkozzon fel a LESEK hírlevélre a [www.lesek.hu](http://www.lesek.hu) weboldalon.   
A látogatók között a rendezvény végén pedig összességében több mint negyedmillió forint értékben sorsolunk ki ajándékokat.   
  
Mindenkit szeretettel várnak a Szervezők!   
  
Forrás:   
<http://lesek.hu/hu/program>

## 9. A Láthatár bolt kínálatai

Kedves Vásárlóink!   
  
**Tájékoztatás!**   
A magyarul beszélő, üveglapos konyhamérleg átmenetileg nem kapható. Előre láthatólag 2015. november végén lesz újra megvásárolható.   
  
**Novemberi akcióink!**   
  
Készleten lévő gyógynövényes párnáink, valamint gyertyáink 20% kedvezménnyel kaphatók.   
  
Újdonságok a Láthatár boltban:   
Nagyítók:

* 3 lencsés-5X10X15X erősségű nagyító 3100Ft
* 5X erősségű nagyító 2450Ft
* 3X, 60mm átmérőjű nagyító lencse 4250Ft
* 3X 50mm átmérőjű, kihajtható nagyító 1700Ft

Játékok:

* tapintható, mágneses betűk-számok 650Ft
* Rubik, tapintható sudoku 2250Ft
* ügyességi, fa kirakó játékok 450Ft-tól

Segédeszközeink:

* Revolution 5 részes, grafit bot 10.500 Ft
* Revolution klasszikus botvég 1250 Ft
* Görgős végű, grafit bot, 6 részes 16.990 Ft
* Görgős végű, aluminium bot, 4 részes 13.990 Ft
* Görgős botvég 5990 Ft
* Bot tartó 3490 Ft
* Automata tűbefűző 1790 Ft
* Szabócenti 2590 Ft
* Tapintható mérőszalag 2 méteres 1990 Ft
* Tapintható mérőszalag 1,5 méteres 1450 Ft
* Fém, forrásjelző tejőr 1990 Ft
* Folyadékszint jelző 5490 Ft

Jó állapotú, használt eszközeink:

* Németül beszélő számológép(Sharp típusú) 5500 Ft
* Nagy gombos, vezetékes telefon 5000 Ft

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');)   
weboldalunk:   
<http://www.vgyke.com/lathatarbolt>   
közösségi oldalunk:   
<https://www.facebook.com/lathatarbolt>   
Csoportokat előzetes telefonos egyeztetés esetén hétfőn is kiszolgálunk.   
  
Katona Zsuzsanna,   
boltvezető

## 10. FESZT kérdőív

Tisztelt Tagjaink!   
  
A Fogyatékos Emberek Szervezeteinek Tanácsa megbízásából két tudományos kutatásban működik közre egyesületünk. Szeretnénk felkérni Önöket, mint látássérült tagjainkat az együttműködésre. A néhány perc alatt kitölthető kérdőívek beküldésével Ön is hozzájárulhat ahhoz, hogy a látássérültek mindennapi életkörülményeiről reális képet kaphassunk és a felmérés reprezentatív legyen.   
  
Mindkét kutatás rendkívül érdekes témákat feszeget: az egyik a fogyatékos nők helyzetét, a másik pedig a külföldön való tanulmányok folytatása során felmerülő akadályokat érinti. A kérdőív elektronikusan és papír alapon is kitölthető 2015. november 20-ig, és kérjük az alábbi e-mail címre juttassák el: [lampas.vezeto@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.vezeto@gmail.com');)   
  
Nagyon köszönjük együttműködésüket!   
a fogyatékos nők helyzetéről szóló kérdőívet hírlevelünk mellékletében találják.   
  
VGYKE

## 11. JÓTÉKONYSÁGI BÁL

FOGJUNK ÖSSZE BENCE ÁLMÁÉRT! JÓTÉKONYSÁGI BÁL A MOZDULJ! KÖZHASZNÚ EGYESÜLET SZERVEZÉSÉBEN

Az est fővédnöke:   
Madár Veronika, színésznő   
  
Az est házigazdái:   
Larion Zoé, R. Kárpáti Péter   
  
A kreatív show rendezője: Sütő Enikő   
  
Az est programja:

* Képzőművészet a kabáton- avagy Somogyi Réka kreatív show-ja
* Madár Veronika énekel
* Roll Dance Budapest Kerekesszékes táncegyüttes fellépése
* Tóth Viktória énekel
* Harza Márk mesél
* „Hétköznapi hősök” díjátadó
* Meglepetésvendégek, tombola, tánc
* Svédasztalos vacsora

Időpont: 2015. november 21. szombat, 19.00 óra   
  
Helyszín: Duna Palota bálterme (1051, Bp, Zrínyi u.5.)   
Jegyek elővételben:   
Báli jegy: 8500 Ft/fő Támogatói jegy: 2000 ft/db   
Tel: 06-30-9362-798 Tel: 06-20-359-62-59   
  
Szeretettel:   
dr Tálos Marianna, Tálos Mónika   
Az est kedvezményezettje:   
GEBRI-HORVÁTH BENCE, látássérült író és úszó ifjú tehetség. Az est bevételéből Bence sport és művészeti pályafutását támogatjuk.   
A bevétel a helyszínen átadásra kerül.   
  
Belépőjegyek elővételben rendelhetők:   
06/30-9362-798 és 06/20-359-6259 [mozdulj@hotmail.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('mozdulj@hotmail.hu');)   
  
Gebri-Hováth Bence   
Bence mindkét szemére vakon született, 5 hónaposan műtötték először.5 éves koráig 5 szemműtéten esett át. Az orvosok vakságból, gyengénlátást tudtak számára biztosítani.   
Rengeteg fejlesztést kapott 10 hetes korától kezdve, a mai napig jár hozzá utazótanár a Gyengénlátók Általános Iskolájából, mert Bence integráltan tanul, jelenleg 5. osztályos. Rendkívül erős bifokális dioptriájú szemüvege van, melyeket kizárólag Németországban tudják legyártani, annyira speciális.   
5 éves korában kezdett úszni járni, eleinte kizárólag amiatt, hogy valamit sportoljon, amit a látása enged és amiatt, hogy a háttartása jobb legyen.   
9 éves korában hívták először úszóversenyre, a Látássérült Diákok Országos Úszóbajnokságára.   
Majd jöttek sorban a versenyek a 2014- 15-ös tanévben: Gyengánlátók Országos Úszóbajnoksága, ahol főleg váltóban jeleskedett. A Fogyatékkal Élők Mozgásjavító Kupasorozatára, ahol 4 érmet (3 ezüstöt, egy aranyat és 2 kupát nyert, melyek a tanév alatt legtöbbet fejlődő versnyzőnek jártak)   
A legnagyobb eredménye, 2015 februárjában a Fogyatékkal Élő Diákok Úszó Diákolimpiája, a Debreceni Sportuszodában, ahol 2x-es korosztályos diákolimpiai bajnok lett a látássérültek között.   
Az elmúlt tanévben 9 versenyen 11 érmet nyert. Bence többnyire 25 és 50 m -es távokon indul.   
Bence 3 éves korára megismerte a nagybetűket és 4,5 évesen kezdte összeolvasni a szavakat. Szerette a ritmust és a verseket. A verseket pillanatok alatt megtanulta.   
5-6 évesen elkezdett fejben rímeket írni. Harmadik osztályban kezdett el komolyabban és gyakrabban foglalkozni a vers- és meseírással. A vers-, és meseíró pályázatokon eredményesen szerepel (1-3. hely)   
2014: Első helyezés egy jótékonysági pályázaton, tündérmeséjét egy rákban a Tabitha Házban elhunyt kislány emlékére írta.   
2015 ősz: Az Ezeregy Magyar Mesefesztiválon, 70 pályázóból első helyezést ért el és a különdíjat is ő nyerte el, meseírásban.

## 12. A tagdíjfizetésről

Tisztelt Tagtársunk!   
  
Ezúton szeretnénk Önt tájékoztatni a VGYKE 2016. évi tagdíjának befizetéséről.   
  
A VGYKE 2015. áprilisi közgyűlése az egyesületi tagok 2016. évi tagsági díját az 5/2015-ös határozat értelmében minden tagnak egységesen 1500.- Ft-ban határozta meg, illetve határozott kedvezményes tagdíj lehetőségének biztosításáról, melyet a kistérségi egyesületek (BULÁKE, CTLE, DATLE, GÖTLE, LPE, DULÁTE) tagjai vehetnek igénybe, melynek összege 600,- Ft.   
  
A tagdíjak befizetését, az új tagok felvételét, a korábbiakhoz hasonló rendszer szerint személyesen is intézhetik budapesti és vidéki irodáinkban Budaörsön, Cegléden, Dabason, Gödöllőn és Vácott. A tagdíj postai csekken is befizethető. Amennyiben kérik, szívesen postázzuk a befizetési csekket. Kérjük, ügyeljenek a név, cím olvasható kitöltésére.   
Amennyiben banki átutalással történik a tagsági díj befizetése, kérjük, hogy az azonosítás érdekében a megjegyzés rovatban az egyesületi tag nevét, és VGYKE tagsági számát tüntessék fel, ne a befizetőét!   
Bankszámlaszámunk: 10409015-90147559   
A tagsági díj beérkezését követően küldjük meg a tagságot igazoló bélyeget, melyet kérjük, szíveskedjen beragasztani tagkönyvébe.   
  
Tájékoztatjuk kedves Ügyfeleinket, hogy a VGYKE budapesti központi Ügyfélszolgálati irodájának (1146 Budapest, Hermina út 57. szám) ügyfélfogadási rendje az alábbiak szerint alakul:   
Hétfő: 8:00-16:00,   
Kedd: 8:00-16:00   
Szerda: 08:00-18:00,   
Csütörtök: 08:00-17:00,   
Péntek: 08:00-13:00 óra között.   
  
Ha esetleg a 2015. évi tagdíjat még nem egyenlítette ki, kérjük ezt mihamarabb tegye meg.   
  
Köszönjük segítségüket!

## 13. 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.

## 14. Megosztva közlekedik az M3-as metró

November 15-én és 22-én délelőtt az M3-as metró megosztva közlekedik   
  
2015. november 15-én, vasárnap és november 22-én, vasárnap az első járat indulásától délelőtt 10 óráig az M3-as metró megosztva jár Újpest-központ és a Deák Ferenc tér, illetve a Népliget és Kőbánya kispest között vágányfelújítás miatt.   
A szerelvények helyett a Népliget M és a Deák Ferenc tér M között autóbuszok szállítják az utasokat. Az első, teljes vonalon közlekedő szerelvény a tervek szerint Kőbánya-Kispestről 9:53-kor, Újpest-központról pedig 9:44-kor indul. Az utolsó pótlóbusz a tervek szerint Népliget M-től 10 órakor, Deák Ferenc tér M-től pedig 10:01-kor indul.   
  
M3-as pótlóbusz   
2015. november 15-én, vasárnap és november 22-én, vasárnap az első járat indulásától délelőtt 10 óráig az M3-as pótlóbusz Népliget M felé a Deák Ferenc tér M–Károly körút–Múzeum körút–Kálvin tér–Üllői út–Könyves Kálmán körút–Népliget M útvonalon közlekedik.   
  
A pótlóbuszok az alábbi megállókban állnak meg:

* Deák Ferenc tér M (felszállóhely): a 9-es, a 909-es, a 914-es, a 914A, a 916-os, a 931-es, a 950-es és a 990-es autóbusz megállóhelyén;
* Astoria M: pótló megállóhelyen a Múzeum körúton, a Hotel Astoria előtt;
* Kálvin tér M: a 9-es, a 15-ös, a 115-ös, a 914-es, a 914A, a 950-es és a 950A autóbusz, valamint a 83-as trolibusz megállóhelyén.
* Corvin-negyed M: a 914-es, a 914A, a 950-es és a 950A autóbusz megállóhelyén;
* Klinikák M: a 914-es, a 914A, a 950-es és a 950A autóbusz megállóhelyén;
* Nagyvárad tér M: ideiglenes pótló megállóhelyen az Üllői úton a Haller utca kereszteződése előtt;
* Népliget M (leszállóhely): a 254E busz le- és felszállóhelyén.

2015. november 15-én, vasárnap és november 22-én, vasárnap az első járat indulásától délelőtt 10 óráig az M3-as pótlóbusz a Deák Ferenc tér M felé a Népliget M–Hell Miksa sétány–Könyves Kálmán körút–Üllői út–Kálvin tér–Múzeum körút–Károly körút–Deák Ferenc tér M útvonalon közlekedik.   
A pótlóbuszok az alábbi megállókban állnak meg:

* Népliget M (felszállóhely): a Hell Miksa sétány kereszteződése előtt;
* Népliget M: a 901-es és 918-as autóbusz megállóhelyén;
* Nagyvárad tér M: a 914-es, a 914A, a 950-es és a 950A autóbusz megállóhelyén;
* Klinikák M: a 914-es, a 914A, a 950-es és a 950A autóbusz megállóhelyén;
* Corvin-negyed M: a 914-es, a 914A, a 950-es és a 950A autóbusz megállóhelyén;
* Kálvin tér M: a 9-es, a 909-es, a 914-es, a 914A, a 950-es és a 950A autóbusz megállóhelyén;
* Astoria M: a 47-es, a 48-as és a 49-es villamos, valamint a 9-es, a 909-es, a 914-es, a 950-es, a 979-es és a 979A autóbusz megállóhelyén;
* Deák Ferenc tér M (leszállóhely): a 9-es, a 909-es, a 914-es, a 950-es, a 979-es és a 979A autóbusz megállóhelyén.

Bővebb információt a forráslinken olvashatnak   
<http://www.bkk.hu/2015/11/november-15-en-es-22-en-delelott-az-m3-as-metro-megosztva-kozlekedik/>

## 15. Változás az 1-es villamos közlekedésében

Két novemberi hétvégén megosztva jár az 1-es villamos

2015. november 14-én, szombaton az első járat indulásától november 15-én, vasárnap az utolsó járat indulásáig, valamint november 21-én, szombaton az első járat indulásától november 22-én, vasárnap az utolsó járat indulásáig az Árpád híd M és Zugló vasútállomás között 1-es jelzéssel villamospótló busz közlekedik a Hungária körúti felüljáró dilatációs szerkezetének javítása miatt. E két hétvégén az 1-es villamos megosztva közlekedik a Bécsi út/Vörösvári út és a Lehel utca/Róbert Károly körút, valamint Zugló vasútállomás és az Etele út/Fehérvári út között.   
  
1-es pótlóbusz   
A munkák ideje alatt az 1-es pótlóbusz Zugló vasútállomás felé az Árpád híd M–Róbert Károly körút–felüljáró–Hungária körút–Thököly út–Zugló vasútállomás útvonalon halad, és az alábbi megállókban áll meg:

* Árpád híd M (felszállóhely): a Róbert Károly körúton lévő 901-es és a 918-as autóbusz megállóhelyén;
* Honvédkórház: a 901-es és a 918-as autóbusz megállóhelyén;
* Lehel utca/Róbert Károly körút: a pótlóbusz kijelölt megállóhelyén a Róbert Károly körúton a Tar utca torkolata előtt;
* Lehel utca/Róbert Károly körút: a 105-ös, a 901-es és a 918-as autóbusz megállóhelyén;
* Vágány utca/Róbert Károly körút: a 901-es és 918-as autóbusz megállóhelyén;
* Kacsóh Pongrác út: a 901-es és a 918-as autóbusz megállóhelyén;
* Erzsébet királyné útja, aluljáró: a 901-es és a 918-as autóbusz megállóhelyén;
* Ajtósi Dürer sor: a 901-es és a 918-as autóbusz megállóhelyén;
* Zugló vasútállomás (leszállóhely): a Thököly úton lévő 907-es, a 973-as és a 979-es autóbusz megállóhelyén.

A munkák ideje alatt az 1-es pótlóbusz a Bécsi út/Vörösvári út felé a Zugló vasútállomás–Hungária körút–felüljáró–Róbert Károly körút–Váci út–Árpád híd M halad, és az alábbi megállókban áll meg:

* Zugló vasútállomás (felszállóhely): a Hungária körúton lévő 901-es, a 918-as és a 937-es autóbusz megállóhelyén;
* Ajtósi Dürer sor: a 901-es, a 918-as és a 937-es autóbusz megállóhelyén;
* Erzsébet királyné útja, aluljáró: a 901-es, a 918-as és a 937-es autóbusz megállóhelyén;
* Kacsóh Pongrác út: a 901-es, a 918-as és a 937-es autóbusz megállóhelyén;
* Vágány utca/Róbert Károly körút: a 901-es, a 918-as és a 937-es autóbusz megállóhelyén;
* Lehel utca/Róbert Károly körút: a 901-es, a 918-as és a 937-es autóbusz megállóhelyén;
* Honvédkórház: a 901-es, a 918-as és a 937-es autóbusz megállóhelyén;
* Teve utca (Árpád híd M): ideiglenes megállóhelyen a Róbert Károly körúton a Teve utca kereszteződése előtt;
* Árpád híd M (leszállóhely): a Váci úton lévő Volán-leszállóhelyen.

Forrás:   
<http://www.bkk.hu/2015/11/ket-novemberi-hetvegen-megosztva-jar-az-1-es-villamos/>

## 16. A Bice Bóca Aranyeső Támogató Szolgálat álláshirdetése

A Bice-Bóca Alapítvány Aranyeső Integrált Támogató Szolgálata   
(1032 Budapest, San Marco utca 76.)   
1 fő - gyakorlattal rendelkező - szociális gondozó és ápolót keres.   
  
A foglalkoztatás jellege:

* teljes munkaidő   
  Bérezés:
* a közalkalmazotti bértábla szerint   
  Munkavégzés helyszíne:
* Budapest   
  Munkavégzés jellege:
* A gondozás és segítés a kliens otthonában, illetve különböző helyszíneken történik, nem intézményi keretek között!   
    
  Az álláshirdetésre jelentkezés módja:
* az önéletrajzokat, motivációs levéllel kiegészítve az [aranyeso.integralt@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('aranyeso.integralt@gmail.com');) email címre várja Asztalos Ágnes szolgálatvezető
* tel.: 06/70/455-5479

A pályázatok elbírálása folyamatosan történik, az alkalmas jelentkező kiválasztása után az állás azonnal betölthető.

## 17. Apró hírek - programmorzsák

**a, - 10. Egy Csepp Világnap**   
  
Ingyenes családi egészségnap 2015. november 15-én!   
„Okos eszközök, egészséges mindennapok!”   
Nyitva: 10:00 - 18.00   
Helyszín: Budapest, SYMA Rendezvényközpont “A” csarnok   
1146 Budapest, Dózsa György út 1.   
  
Az Egy Csepp Figyelem Alapítvány ingyenes családi egészségnapján a népszerű fellépőn kívül táncbemutatók, gyerekfoglalkozások, ugrálóvárak garantálják a jó hangulatot. A Nemzetközi Diabétesz Világnap alkalmából Egészségpiaccal, ingyenes szűrésekkel, szakmai előadásokkal, diabétesz sétával és tanácsadással is várjuk a látogatókat.   
A nap folyamán többször lesz tombolasorsolás, melyen értékes nyeremények találnak gazdára. Az ingyenes családi egészségnapra az elmúlt évekhez hasonlóan 7000-8000 embert várunk.   
  
Az esemény részletes programjáról tájékozódjon a forráslinken:   
<http://egycseppfigyelem.hu/programjaink/egy_csepp_vilagnap>   
  
**b, - Ásványbörze és bonsai-kiállítás**   
  
2015. November 15.   
Óbudai Kulturális Központ 1032 Budapest, San Marco utca 81   
Időpont: 09:00 -17:00   
  
Házunkban immár több tízéves hagyomány az ásvány- és bonsai-kiállítás. Éppen ezért az ünnepi programsorozat szerves részét képzi a rendezvény, amely képviseli a tradíciókat. A seregszemle évről évre ide vonzza a hazai és külföldi kiállítókat is. Igyekszünk minden alkalommal színesíteni a palettát, éppen ezért adunk lehetőséget új kiállítóknak is. Ásványok, csigák, kagylók, natura termékek, ajándéktárgyak, ékszerek és még sok érdekesség várja a látogatókat.   
A belépés ingyenes   
  
Forrás:   
<http://kulturkozpont.hu/event/asvanyborze-es-bonsai-kiallitas-7/>   
  
**c, - Koncertek a Nádor teremben**   
  
November 15. vasárnap 19:00 1500 Ft   
  
1146 Budapest, XIV. kerület, Ajtósi Dürer sor 39. Vakok Iskolája   
Savaria Barokk Zenekar   
  
- Georg és Franz Benda művei   
Georg Benda: g-moll csembalóverseny   
Franz Benda: G-dúr fuvolaverseny, L.2.11   
Franz Benda: B-dúr hegedűverseny, L.2.18   
Georg Benda: Két olasz ária   
Di sdegno talora s'accende   
Vado se tu lo brami   
Franz Benda: A-dúr szimfónia, L.1.8.

Zenélő városok 2.

Közreműködők:   
Jónás Krisztina (szoprán), Várallyay Ágnes (csembaló), Balogh Vera (fuvola), Vitárius Piroska (hegedű)   
Művészeti vezető: Németh Pál Liszt-díjas fuvolaművész   
  
november 16. hétfő 19:30 1000 Ft   
  
Klenyán Csaba klarinétantológia   
  
Fehér György Miklós: Solo, No. 2, op. 23   
Pierre Csillag: Petit Jardin Zoologique   
Tallér Zsófia : Hangok jobb napokra   
Jeney Zoltán: Haiku   
Klenyán Csaba: Haiku variációk   
  
Nógrádi Péter: Fuvallat   
Ott Rezső: Konzertstück   
Nagy Ákos: Ame no nori fue   
Kurtág György: ... ein Brief aus der Ferne an Ursula...   
Sári József: Res Ipsa Loquitur   
Klenyán Csaba: Alla Ballata, No. 2   
  
Forrás:   
<http://www.port.hu/nador_terem/pls/w/organization.organization_page?i_organization_id=8569&i_area_id=4>   
  
**d, - A Fővárosi Nagycirkusz kedvezményes jegyei**   
  
A Balance című vadonatúj műsorunk jó alkalom arra, hogy minden cirkuszbarátot elvarázsoljon a cirkusz jókedvet, derűt árasztó ezerarcú világa.   
A december 31-ig tartó műsorunkban látványos produkciókkal kápráztatjuk el kedves közönségünket. Világsztárok mellett láthatóak lesznek zsonglőrök, trapézakrobaták, kézegyensúlyozók, 6 gyönyörű oroszlán, akrobatikus kosárlabdaszám magas drót és halálkerékszáma és a nagyszerű komikus bohóc, Pascal.   
  
Előadási napok és időpontok:   
2015.11.13 péntek 15.00   
2015.11.14 szombat 19.00   
2015.11.18 szerda 15.00   
2015.11.21 szombat 19.00   
A jegyek felnőtt, gyerek és nyugdíjas vonatkozásban is egyaránt 1000.- Ft-ba kerülnek.   
  
Igényléseket a [karacsony.etelka@maciva.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('karacsony.etelka@maciva.hu');) címre vagy a 20/290-8469-es számra adják le, hétvégi rendelés esetén pénteken 15.00 óráig.   
  
Jó szórakozást!   
  
**e, - Átalakítják a rokkantnyugdíjak felülvizsgálatát**   
  
Soha többé nem vehetik el a rokkant nyugdíjat ezektől az emberektől!   
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 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.   
  
Forrás:   
<http://palyazatfigyelo.info/2015/10/31/nem-vehetik-el-a-rokkant-nyugdijat-ha-megalapitottak-hogy-az-egeszsegromlasa-visszafordithatatlan-oszd-meg-te-is.php>   
  
**f, - Budapesti Adventi- és Karácsonyi Vásár a Vörösmarty téren**   
  
2015.11.13. - 2016.01.06. 1051 Budapest V. kerület, Vörösmarty tér   
  
Élvezze Budapest egyedülálló adventi hangulatát a Vörösmarty téren!   
Kézműves gasztronómiai- és iparművészeti termékekkel, ünnepi műsorokkal várja a Budapesti Adventi- és Karácsonyi Vásár a látogatókat november 13. és január 6. között. Magas minőségű termékekkel, színvonalas kulturális- és gyerekprogramokkal várja az Európa 10 legszebb vására között jegyzett Budapesti Adventi- és Karácsonyi Vásár a látogatókat a főváros egyik legszebb főterén.   
  
A vásár ideje alatt a látogatókat csaknem kétszáz nívós program várja. A színpadon népzenei, jazz, crossover, alternatív, blues, soul koncertek váltják egymást, hétköznaponként 17-20 óráig, hétvégén pedig 16-20 óra között.   
A gyerekeket hétvégenként 11-16 óra között bábszínházzal és zenés-táncos előadásokkal várják a színpadon, a kézműves játszóházban pedig óvodás és iskolás csoportoknak, illetve a térre látogató családoknak kínálnak kikapcsolódási lehetőséget. December 4-ig péntektől vasárnapig, utána pedig hétköznap délelőtt és délután is várják a gyerekeket, akik a gyertyaöntés, a mézeskalács-sütés, a gyöngyfűzés, a nemezelés és a kosárfonás technikáit sajátíthatják el a fűtött faházban.   
Minden évben szakmai zsűri választja ki azokat a legmagasabb minőségű termékeket, amelyeket bemutathatnak és árusítanak a rendezvényen, legyen szó akár kézműves termékekről, ajándéktárgyakról, trendi és kifinomult gasztronómiai különlegességekről vagy kulturális programokról.   
A gasztronómia hódolóinak egy 1200 négyzetméteres teraszon kínálják ételválasztékukat a melegkonyhák, a szervezők idén is felépítik a finomságok teraszát. A hagyományos ételeken túl olyan különlegességeket is megkóstolhatnak a látogatók, mint az aszalt szilvás gulyásleves, a csicsókatócsni, a tépett malacburger, a HUN-DOG, a bárányszendvics sültpaprika-krémmel, a kacsazsírban pirított sütőtök csípős tökmaggal és a lúdmáj kolbász.   
Az idén a kürtöskalács, a lepény, a sült gesztenye mellett egyéb ínycsiklandó újdonságokkal is bővül majd a kínálat. A kézműves édességeket kedvelők sem fognak csalódni, mert a kis manufaktúrákban készülő csokoládén és marcipánon kívül flódni, bejgli, rétes, és mézescsók is kapható lesz a forgatagban.   
Újdonság lesz a vásárban az ASAPA alkotócsoport által felállított „Malacok húzta szánkókaraván” játszótér, ami egy szánkótalpas mozdonyból és három kapcsolódó kocsiból áll. A vagonokban a vezetőfülkén túl lesz ökotelefon, golyógurító pálya, 3 dimenzióban mozgatható központi periszkóp, interaktív öko tv, kincskereső játék, etethető „muki” szobrok, beépített hangkeltő eszközök, továbbá különféle nyitható ajtócskák, reteszek, zárak, azaz minden, amit a gyerekkezek kedvelnek.   
A vásárban számos egyéb programmal is megidézik advent szellemét: ünnepélyes szertartás keretében gyújtanak gyertyát az óriás koszorún vasárnap délutánonként 16 órától, angyali kórus kísérettel. A nyitott műhelyben pedig, egy a helyszínre kitelepített hagyományos kovácsműhelyben a kovácsmesterség titkaiba avatják be a látogatókat.   
A hagyományokhoz híven, a 6 héten át tartó kézműves vásárra 12 karitatív szervezetet is meginvitáltak a szervezők. Hetente két segélyszervezet mutatkozik majd be és gyűjthet adományokat. (Felkért intézmények: Magyar Református Egyház Szeretetszolgálati Iroda, Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület, Baptista Szeretetszolgálat, Zonta Club Budapest City Közhasznú Egyesület, Katolikus Karitász, Magyarországi Evangélikus Egyház (Gyülekezeti és Missziói Osztály), Magyar Vöröskereszt, Rotary Club Budapest, Oltalom Karitatív Egyesület, Vizsolyi Biblianyomató Műhely, "Összefogás a Magyar Családokért, Országos Egyesület", Magyar Ökumenikus Segélyszervezet).   
  
Forrás:   
<http://www.programturizmus.hu/ajanlat-budapest-karacsony-vasar.html>   
  
**g, - Alkut kötöttem a Jóistennel**   
  
„Alkut kötöttem a Jóistennel: engedje meg, hogy a gyerekem arcát még láthassam” – egy vak édesanya története   
  
Kroll Zsuzsa és 12 éves lánya, Kincső nagyon szórakoztató páros: éppen olyan jól tudnak hülyéskedni, mint civakodni. Az az érzésem, hogy vidám kis családot alkotnak ők hárman, Csiki cicával, aki szintén családtag, sérült lába ellenére pacsit ad Kincsőnek, hízeleg, dorombol. Zsuzsát arról faggatom, milyen volt vakon felnevelni egy gyereket, milyen nehézségekkel szembesült, amikor egy pici babát kellett ellátnia.   
  
Látsz most belőlem valamennyit?   
  
– Én aliglátó vagyok, ez azt jelenti, hogy bizonyos fényviszonyok között egészen jól meglátok dolgokat. Van, amikor szinte semmit sem látok, de ez nagyban függ a fénytől, napszaktól. Most például látom, hogy valami sötét van rajtad, de a karod, bőröd, arcod, azt már nem látom. A vak, az nem úgy vak, hogy sötétséget lát, hanem elfolyik, elszürkül a kép, mintha egy koszos üvegen keresztül néznél. Fogyó a látásom, ez pedig azt jelenti, hogy az a kevés, amit látok, egyre kevesebb és kevesebb lesz.   
  
Kincső arcát láttad? Direkt nem azt kérdezem, hogy ismered-e, mert nyilván fogtad, simogattad, érzed a vonásait, és mindenkinél jobban ismered az arcát...   
  
– Tudtam, hogy a látásom egyre rosszabb, ezért alkut kötöttem a Jóistennel: engedje meg, hogy a gyerekem arcát még láthassam. Amikor Kincső megszületett, akkor odahozták és megmutatták nekem. A kép fordított volt ugyan, ahogy feküdtem, és felülről a szemem elé lógatták, de én ránézhettem, és a halálomig beleégett az agyamba az a pillanat, ahogyan tágra nyílt szemmel megnéztük egymást. Biztos vagyok abban, hogy értelem volt a szemében, tudta, hogy én ki vagyok, és intenzív szeretetérzés töltött el. Ott, akkor, abban a pillanatban tudtuk, hogy összetartozunk. Utána rohamosan romlott a látásom, de nem panaszkodom, teljesült a kívánságom.   
  
Kincső apukája látó, de gondolom, hogy a kicsivel te voltál itthon egyedül, úgy, mint a legtöbb kismama...   
  
– Persze. Szerencsére minden természetesen zajlott, amit először nehéz volt megoldani, arra előbb-utóbb lett rutin, született megoldás. Kellett például 2 csepp D-vitamint kapnia mindennap babakorában. Na, az kihívás volt! Hogyan lehet két cseppet adni, mikor nem látok? A pipettát tudom használni, csak a pontos mennyiséggel nem boldogultam. Találomra persze ment, de aztán rájöttem a tuti megoldásra: vettem egy régi típusú fémbögrét és abba cseppentettem bele, mert akkor hallottam a cseppek koppanását. Ha valaminek van hangja, akkor az már sima ügy. Amikor jött a foga, akkor kenegetni kellett az ínyét, abban nem volt semmi bonyolult, simán megcsináltam. Lázat mérni is elég nehéz, ha valaki nem lát, szerencsére már lehetett kapni beszélős lázmérőt akkor, így az is ment. Persze a beszélő lázmérő pont tízszer annyiba kerül, mint a sima...   
  
A sírásából hallottad egy idő után, hogy baj van, vagy csak nyűgös, nem?   
  
– Szerintem ezt a legtöbb anya viszonylag gyorsan megtanulja. Azt viszont nehéz volt eldönteni, hogy mekkora a baj. Hallom, ha üvölt, de nem látom a sérüléseket.   
Emlékszem, egyszer elesett itthon, jó nagyot koppant a feje. Olyan egy-két éves lehetett. Takarítottam, ő meg egy leporellókönyvet nézegetett, szerintem abban botlott el, amikor elindult. Rohantam, kézbe vettem, de nem tudtam eldönteni, hogy azért nedves az arca, mert taknya-nyála egybefolyik és üvölt, vagy véres. A könnyet és a vért könnyű tapintásra megkülönböztetni, de ha az orra is folyik, akkor már nem egyértelmű. Nagyon sírt, én meg halálra rémültem. Rohantam a szomszédba, hogy nézzenek rá, de senki nem volt otthon. Emlékszem, hogy abban a pillanatban nagyon szerettem volna látni! Tél volt, mínuszok, ahogy voltam, papucsban rohantam a rendelőbe vele. Kincsőt betekertem egy takaróba, én pólóban rohantam egy saroknyit, szerencsére nem volt messze az orvos.   
A hidegtől a kisasszony annyira meglepődött, hogy az üvöltést is abbahagyta. A rendelőben gyorsan megnyugtattak, hogy felrepedt ugyan a szája, de nem vészes, pillanatok alatt elmúlik.   
  
Voltak olyan teendők, amiket átadtál a férjednek?   
  
– Fürdetni imádott, ezért ezt sokszor ő csinálta. A köldökcsonkját is mindig a férjem kezelte, pedig azt én is meg tudtam volna csinálni, de valahogy ez így alakult. Ja, meg a körömvágás! Az is olyan, amit meg tudok oldani, ha kell, de azért így egyszerűbb volt.   
  
Tudtad babakocsiban tolni őt az utcán?   
  
– Á, az nem ment fél kézzel. Vagy a bot, vagy a kutyapóráz volt a kezemben, fél kézzel meg nem lehet irányítani egy babakocsit. Akkoriban volt egy hatalmas vakvezető kutyám, Simon, de hármasban sem boldogultunk a babakocsival. Nagyon gyorsan rájöttem, hogy magamra kötve tudom őt vinni a legjobban. Próbáltuk a babahátizsákot is, de akkor sem tudtam, hogy mi van vele hátul, mindig meg kellett kérdeznem egy embert, hogy mit lát, jól van a gyerek?   
  
Segítőkészek az emberek? Te mit tapasztaltál?   
  
– Szerintem nagyon kedvesek. Vakon nem teheted meg, hogy nem kommunikálsz, nem kérsz segítséget. Ha valami nem megy, nem látsz, akkor nincs mese, beszélni, kérdezni kell.   
Nekem ez mindig jól ment...   
  
Forrás:   
<http://www.nlcafe.hu/ezvan/20151105/vak-edesanya-gyerekneveles/>

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.