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

**Tartalom**

[1. MEGHIVÓ](http://freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)
[2. Legyen tagunk decemberben! Meglepetés várja!](http://freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)
[3. Sikeresen zárult az élelmiszergyűjtés](http://freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)
[4. A VGYKE munkatársai is ételt gyűjtöttek](http://freemail.hu/mail/index.fm#4.hir)
[5. A központi Ügyfélszolgálat decemberi nyitva tartása](http://freemail.hu/mail/index.fm#5.hir)
[6. Örömhír a Budaörsi kistérségnél](http://freemail.hu/mail/index.fm#6.hir)
[7. A Péntek Lajos pályázat nyertesei](http://freemail.hu/mail/index.fm#7.hir)
[8. Jógaterápia vakok és gyengénlátók részére](http://freemail.hu/mail/index.fm#8.hir)
[9. Az újpesti lámpásklubnap beszámolója](http://freemail.hu/mail/index.fm#9.hir)
[10. Erzsébetvárosi klubnap](http://freemail.hu/mail/index.fm#10.hir)
[11. Lámpások karácsonyi vására](http://freemail.hu/mail/index.fm#11.hir)
[12. Decemberi programok a Lámpásokkal](http://freemail.hu/mail/index.fm#12.hir)
[13. A Láthatár bolt ajánlatai](http://freemail.hu/mail/index.fm#13.hir)
[14. „Közösen egy közösségért” – hangos tananyag](http://freemail.hu/mail/index.fm#14.hir)
[15. 449 vak és gyengénlátó nyertes az INFOALAP szoftverpályázatán](http://freemail.hu/mail/index.fm#15.hir)
[16. Önálló élet a szükséges segítséggel = Támogatott lakhatás](http://freemail.hu/mail/index.fm#16.hir)
[17. Havi élménybeszámoló a XIII-XIV. kerület lámpásainak novemberi programjairól](http://freemail.hu/mail/index.fm#17.hir)
[18. Meghívó a Dunakanyari Látássérültek Egyesülete karácsonyi ünnepségére](http://freemail.hu/mail/index.fm#18.hir)
[19. A Bice Bóca Aranyeső Támogató Szolgálat álláshirdetése](http://freemail.hu/mail/index.fm#19.hir)
[20. Apró hírek - programmorzsák](http://freemail.hu/mail/index.fm#20.hir)

**1. MEGHIVÓ**

Sok Szeretettel hívjuk Önt és kedves családját a VGYKE karácsonyi rendezvényére, ahol ünnepi ebéddel, forralt borral és sok meglepetéssel, apró ajándékokkal várjuk a vendégeket!

Időpont 2015. december 17. 10.00 órától 15.00 óráig

Helyszín: MVGYOSZ Hermina terme 1146 Budapest, Hermina u. 47.

Lesz tombola, tánc, jó hangulat, melyről Berta András valamint Pille és a Vakrepülés színtársulat gondoskodik!
Szintén a helyszínen karácsonyi vásár is lesz, ahol még beszerezheti apró ajándékait is. Kézműves termékek és a Láthatárbolt segédeszközei is megvásárolhatók.

Kérjük részvételi szándékát jelezze 2015. december 11-ig az ugyfel@vgyke.com címen vagy a központi telefonszámon 06 1 384 55 41 vagy 06 70 387 52 60 vagy a kerületi közösségi mentor kollégáknál, illetve kistérségi vezetőinknél.

Megkülönböztetett tisztelettel várunk mindenkit!

A programon való részvétel ingyenes, kérjük a regisztrációnál mutassa fel vakigazolványát.

A VGYKE vezetősége és munkatársai.

**2. Legyen tagunk decemberben! Meglepetés várja**

Az év utolsó hónapja az ajándékozásról, meglepetésekről szól, arról, mivel tegyük szebbé, emlékezetesebbé egymás számára az óév utolsó napjait.
A VGYKE is egy kis ajándékkal szeretné köszönteni azokat, akik decemberben csatlakoznak hozzánk.
Az újonnan belépők - azon túl, hogy a 2015 évi tagdíjat már nem kell kifizetniük – két meglepetés közül választhatnak:

* egy db 1000.- Ft értékű vásárlási utalványt kapnak, ami a Láthatár Segédeszközboltban váltható be, vagy
* egy egy alkalomra szóló 30 perces masszázs szolgáltatást vehetnek igénybe, ami az Egyesület négy szalonja közül bárhol felhasználható.

Ne habozzon! Legyen tagunk! Ha van olyan ismerőse, akiről úgy érzi, hogy szívesen csatlakozna hozzánk, adja tovább a hírt!
Hívjon a 70/387-5267-es mobilon vagy a 384-5541-es számon, írjon az ugyfel@vgyke.com email címre, tájékozódjon a belépési feltételekről. A központi Ügyfélszolgálati iroda, illetve a kistérségi irodák is mindenkit szeretettel várnak

**3. Sikeresen zárult az élelmiszergyűjtés**

40 000 CSALÁDNAK NYÚJT SEGÍTSÉGET A 270 TONNA TARTÓS ÉLELMISZER KARÁCSONYKOR
/EREDMÉNYESEN ZÁRULT A MAGYAR ÉLELMISZERBANK IDEI ADOMÁNYGYŰJTÉSE /

Budapest, 2015. november 30. – Eredményesen zárult a Magyar Élelmiszerbank Egyesület országszerte közel 150 városban, majd 300 helyszínen zajló hétvégi Karácsonyi Adománygyűjtése. A hétvégi akció során összesen mintegy 270 tonna tartós élelmiszert gyűjtött 5000 önkéntes. Az adományozott mennyiség mértéke 75 tonnával meghaladja a 2014-es értéket. Az akció fontosságát hazai hírességek is felismerték, így 2015-ben a Centrál színház művészei, többek között, Papp János, Pokorny Lia is hozzájárultak a CIB Bank főtámogatásával megvalósult kezdeményezés sikeréhez. Az adományokból az Élelmiszerbank több mint 40 000 csomagot állít össze, amelyeket karitatív szervezetek közreműködésével még karácsony előtt eljuttat a rászoruló családoknak.

A Magyar Élelmiszerbank Egyesület 2015-ös karácsonyi élelmiszer gyűjtése során idén először három napon át: november 27-én 28-án és 29-én közel 300 budapesti és vidéki élelmiszer áruházban a vásárlók összesen 270 tonna tartós élelmiszert ajánlottak fel a rászorulók számára, amely 75 tonnával meghaladja a tavalyi értéket. Az Auchan, a METRO, a Penny Market és a Tesco áruházakban a szervezet körülbelül 5000 önkéntese, köztük az akció fő támogatójának, a CIB Banknak közel 250 munkatársa segítette az adományok összegyűjtését. Idén több mint 40 000 ezer csomagot állítanak össze az Élelmiszerbank munkatársai az élelmiszerüzletekben átadott adományokból.

A jótékonysági akció során aktív szerepet vállaltak a Centrál színház színészei is, akik közül többen már évek óta magán emberként is részt vesznek a gyűjtésben. A lakosság adományait – amelynek nagy része tészta, rizs, liszt, cukor és konzervféle, továbbá az ünnepek közeledtével szaloncukor és édesség – helyi karitatív szervezetek közreműködésével a gyűjtések helyének közelében élő családokhoz juttatja el az Élelmiszerbank.
Az idei évben a Tesco a helyszín biztosításán túl, a vásárlók hozzájárulását kiegészítve, pénzbeni adománnyal is segíti az akció sikerét, és ezáltal a nélkülözők ellátását.
„Az idei évben egy kiemelkedően sikeres gyűjtést zárhattunk, az összegyűlt 270 tonna élelmiszeradománnyal több mint 40 000 család karácsonyát tudjuk ezáltal megszépíteni. Nagyon köszönjük a vásárlóknak a sok-sok adományt, önkénteseinknek, főtámogatónknak és partnereinknek, továbbá a médiának pedig a segítséget, hogy lehetővé tették a gyűjtés megszervezését, népszerűsítését.”–
értékelte a gyűjtés eredményeit Cseh Balázs, az Élelmiszerbank Egyesület elnöke.

További információ és a gyűjtés áruházlistája elérhető az alábbi oldalon:
<http://www.elelmiszerbank.hu/hu/projektjeink/karacsonyi_adomanygyujtes.html>

A Magyar Élelmiszerbank Egyesület

Az idén 10 éves Élelmiszerbank 2005 óta,, folyamatosan növeli az évente megmentett élelmiszerfeleslegek mennyiségét. Az Egyesület gyártóktól, kereskedelmi hálózatoktól gyűjti be a felajánlott élelmiszerfelesleget, melyek között vannak közeli lejáratú vagy csomagolási hibás termékek, de akár szezonálisan már nem eladható, kiváló minőségű élelmiszerek is. Az Élelmiszerbank közel 300 000 nélkülözőt lát el 220 partnerszervezetén keresztül. 2005-ös megalakulása óta 34,600 tonna élelmiszert osztott ki közel 14,6 milliárd forint értékben.

Bővebb információ:
Sczígel Andrea
külső kapcsolatok igazgató

Magyar Élelmiszerbank Egyesület
1172 Budapest, Lokátor u. 3.
mobil +36 30 619 9940
sczigel.andrea@elelmiszerbank.hu

**4. A VGYKE munkatársai is ételt gyűjtöttek**

A fenti számok magukban foglalják munkatársaink, Lámpásaink odaadó munkáját is. Ők a három napos akció alatt a 8. kerületi Hős utcai Penny Marketben kérték a vásárlókat, hogy a bevásárlás forgatagában gondoljanak az arra rászorulókra, s egy-egy termékkel – tartós élelmiszerrel, csokoládéval - járuljanak hozzá mások ünnepének megszépítéséhez.
Az adománygyűjtés eredménye: 715 kg tartós élelmiszer lett!
Jó volt megtapasztalni az emberek segíteni akarását, szeretetét és az összefogást!
Rengeteg embernek fogjuk szebbé és könnyebbé tenni a karácsonyt, ami a legfontosabb célunk volt!

Már megkezdődött az ajándékcsomagok összeállítása és eljuttatása az arra rászorulókhoz.
Mivel az adomány mennyisége korlátozott, kérjük Tagjainkat, amennyiben szeretnének részesülni az élelmiszercsomagból, jelezzék ezt felénk telefonon, az Ügyfélszolgálat elérhetőségén a 70/387-5267-es vagy a 384-55-41-es telefonon, emailben az ugyfel@vgyke.com címen, de kereshetik a Támogató szolgálat munkatársait és vezetőjét is a 70/387-5262-es telefonszámon.
A decemberi Lámpás klubnapokon szintén lehetőség van személyesen átvenni a csomagot, de kérjük, ezt időben jelezze a klubvezetőknek!
Amennyiben tagbélyegét fizeti be, máris átveheti a csomagot.

Szeretettel várunk mindenkit!

**5. A központi Ügyfélszolgálat decemberi nyitva tartása**

Tisztelt Tagjaink!

Tájékoztatjuk Önöket a decemberi ügyfélfogadás rendjéről.
December 12-én szombaton: zárva tartunk.
December 17-én csütörtökön: 10-14-ig kitelepülés az Egyesületi rendezvényre, (MVGYOSZ székház, Hermina út 47) 14-17-ig személyes ügyfélfogadás az irodában.
December 21-22-én hétfőn-kedden: 8-16 óráig
December 23-án szerdán 8-12 óráig várjuk Önöket.
December 28-31-ig, hétfőtől csütörtökig az iroda zárva tart.

2016-ban az első munkanap január 4. hétfő.

Köszönjük megértésüket!

**6. Örömhír a Budaörsi kistérségnél**

Örömmel tudatjuk, egyesületünk nyert az Adhat Vonal pályázatán, így újabb lehetőség nyílt céljaink elérésére!
Gyors, kényelmes, mindenki számára könnyen elérhető adományozási rendszer, amellyel a kisebb összegű támogatások válhatnak együtt óriás segítséggé!
A BULÁKE idén tizedik éve dolgozik azért, hogy a látássérültek minél jobban beilleszkedjenek a társadalomba, hasznos tagjaivá váljanak a gazdaságnak.
Aki szeretné segíteni munkánkat, hívja a 13600-at, majd kérjük, adja meg a 37-es kódot vagy küldje el a 37-t SMS-ben a 13600-as számra.

Egy telefonhívás vagy SMS 250 Ft támogatást jelent a Buda-Környéki Látássérültek Közhasznú Egyesületének.

Az eddigiekben is együtt örülhettünk támogatóinkkal közösen elért sikereinknek, szeretnénk, ha mindez a jövőben sem változna!
Segítsd ezt a vonalat továbbvinni Te is egy megosztással!
Közösségi és weboldalunkon hírül adjuk folyamatosan, hogyan alakul egyesületünk sorsa.

Forrás:
[www.bulake.hu](http://www.bulake.hu)

**7. A Péntek Lajos pályázat nyertesei**

A Péntek Lajos Csökkentlátó Gyermekek Alapítványa közzétette a 2015. évben pályázók nyerteseit.

Nyertesek nevei:

* Horvát Panna
* Gönczi Máté
* Balázs Leticia Jázmin
* Flóris Norbert
* Szilágyi Alex
* Nagy Fruzsina
* Bende Odett
* Bárdos Róbert
* Kovács Patrik
* Urbán Vendel
* Horváth Gábor
* Budai Norbert
* Zakar Boglárka
* Vida Balázs György
* Hegedűs Márk Albert
* Molnár kira
* Nagy Szabolcs
* Kedves Balázs
* Hasenfratz Péter
* Kollonay Patrícia és Lajtos Hanna

Kuratórium egyedi döntésével pluszban támogatottak:
Brenner Eszter, Agócs Mihály, Tóth Dávid
A most nem támogatottak között nyolcan voltak, akik tavaly kaptak támogatást. Minden érintettet értesítetünk e-mailben.

Gratulálunk a nyerteseknek és további jó tanulást kívánunk!

**8. Jógaterápia vakok és gyengénlátók részére**

A Vedic Foundation of the Himalayas egyesület Sóvágó Anikó vezetésével már tartott egy bemutató órát Egyesületünknél.
A rendszeres foglalkozások a Kelet-Nyugat Egészségközpontban lesznek,
elérhetőség:
H-1061 Budapest, Király utca 16. V.em.
Nyitva tartás: H-P 7:30 - 21:00, Sz 8:30 - 16:30
telefon: (+36 1) 9514672
mobil: (+36 20) 2297594
email: info@kny.hu, facebook.com/keletnyugatom

AYURVEDA-YOGO TERÁPIA

Ez a projekt ayurvéda terapeuták, yogoterapeuták, pszichológusok és orvosok együttműködésével jött létre.
December 2-től, szerdánként 9.00-10.30 (Előzetes bejelentkezés szükséges!)
Bevezetés
Ahol a légzés ott az elme. Ahol az elme ott az erő.
Vizuális világban élünk. Az utak leírásától kezdődően, a buszokon található eligazítókon, átszállást jelző felhívásokon keresztül, az órák, az emberek arcának a felismerése a látás érzékszervét használja elsősorban. Nehéz elképzelnünk az életet látás nélkül, a világhoz kell alkalmazkodnunk és nem a világ alkalmazkodik hozzánk. Változásokat kell eszközölnünk, mivel a mindennapi életben a cselekvések többsége a látástól függ.
Integrált terápia vakok és gyengénlátók számára
Az integrált terápia a következő területekre irányul: pszichoszociális, kognitív és manuális, segít a mozgásterápián keresztül a testet tudatosan kezelni; érzelmi, szociális és fizikális fejlődést tesz lehetővé.
Metódus
1. Hangterápia hagyományos keleti hangszerekkel.
2. Jógaterápia:

* testi lazítás
* nidra jóga, az elme mély ellazításának a technikája
* az orientáció, erő, kifinomultság és koordináció fejlesztése
* a hatásos, helyes légzés elsajátítása

3. Csoportos feladatok
4. Vezetett és improvizált tánc
5. Motiváció és érzelmek kezelése
6. Keleti filozófia, terápia az elme és az érzelmek gyógyítására
7. Meditáció és mentális gyakorlatok
A jógagyakorlatok nemcsak a testünkre hatnak pozitívan, hanem javítanak az önbizalomunkon és pozitív önértékelésre adnak lehetőséget, így az életünk transzformációjához vezet.
Az órákon a légzést véve alapul a neuro-motor rendszerrel, az ízületek átmozgatásával és kiblokkolásával, az izmok, ínak nyújtásával foglalkozunk. A mozdulatokhoz zenei motívumokat kapcsolunk, ami vezetőként szolgál és a koncentrációt segíti elő.
A programok végén nemcsak testi jólétet tapasztalunk, hanem a lelket feltöltő esztétikus töltést is érzünk.
Ez egy általános útmutató, amit a résztvevők megismerése után testre szabunk a program helyes kivitelezése céljából.

Forrás:
<http://kny.hu/kny/jogaterapia-vakok-es-gyengenlatok-reszere>

**9. Az újpesti lámpásklubnap beszámolója**

Elérkezett az idei utolsó klubnap Újpesten. Megtisztelt bennünket jelenlétével Turbucz László pszichológus is. Halk karácsonyi zene mellett nagy beszélgetések kerekedtek.
Régen látott Klubtagok Jöttek közénk, akiket nagy öröm kiáltásokkal, öleléssel fogadtunk.
Finom szendvicsekkel, aprósüteményekkel kínáltuk vendégeinket. Felidéztük az idei programokat, beszéltünk a jövő évi terveinkről is. A hangulatot emelte a kézművesség, amely asztali dísz készítéséből állt. A jutalom az volt, hogy a saját készítésű asztali díszeket mindenki haza vihette. Vidám hangulatú délután volt. De lesz akivel, még 9-én találkozunk 10 órakor az ÚJPEST feliratnál egy sétára, vagy 16-án a Hermina u. 57-ben a KARÁCSONYI LÁMPÁS VÁSÁR-ban, valamint 17-én a Hermina u. 47. tartandó Karácsonyi Ünnepségen. Reméljük mindenki ott lesz a programokon.

Újpest Lámpásai.

**10. Erzsébetvárosi klubnap**

Kedves régi és új klubtagjaink!

Szeretettel ajánljuk decemberi programjainkat, a karácsonyra való készülődés jegyében.

Klubnap Időpont: 2015. december 9. 14 órától 16 óráig.

Helyszín: K11 Kulturális és Művészeti Központ (1075. Király u. 11.)

Ezúttal a Láthatár Segédeszközbolt települ ki hozzánk, lehetőségetek nyílik megismerni a boltban kapható segédeszközöket, hasznos, különleges ajándéktárgyakat. Remek alkalom, hogy akár magatoknak, vagy Szeretteiteknek vásároljatok ajándékba a készletből, mindezt megtehetitek ott helyben és kényelmesen.

Emellett elmaradhatatlan kellék lesz a jó hangulat, a finom rágcsálnivaló és a kellemes frissítő is.

Számítunk Rátok Kedves hozzátartozóitokkal és Barátaitokkal együtt.

Részvételi szándékotokat és amennyiben a helyszínre jutásban segíthetünk, kérjük az alábbi elérhetőségek valamelyikén jelezzétek nekünk:

mobil
Doktor Kata +36-70 387-52-66
Eleki Abigél +36-70 984-85-93
e-mail: lampas.erzsebetvaros@gmail.com

**11. Lámpások karácsonyi vására**

Időpont: december 16. 10 órától 17 óráig.

Helyszín: 1146. Hermina út 57.

Itt saját készítésű ajándékokat árusítunk adomány céljából. Rengeteg apró ajándékot szerezhettek be Szeretteitek számára, a vásár bevételét a klubbokra fordítjuk. Amennyiben van portékátok, melyet szívesen árulnátok saját bevételre akár, 500 ft-os asztalpénz ellenében megtehetitek, ha ezt jelzitek Nekünk a fent megadott elérhetőségek valamelyikén legkésőbb december 11-ig.

S mivel a karácsonyi vásárok elengedhetetlen kelléke a forralt bor, ezzel a finomsággal is várjuk majd az idelátogatókat.

Reméljük erre a programra is minél többen eljöttök és hogy elcsaljátok ismerőseiteket is.

Végül, de nem utolsó sorban örömmel hívunk Benneteket egy fergetegeshangulatú, karácsonyi bulira, ahól a jókedv mellett étel-ital, tombola vár Rátok!

Időpont: december 17. 10 órától 14 óráig.

Helyszín: 1146. Hermina út 47. (MVGYOSZ székház.)
Mivel a program ebéddel egybekötött és a terem befogadóképessége is korlátozott, így köszönettel vesszük, ha a fenti elérhetőségek valamelyikén jelzitek részvételi szándékotokat legkésőbb december 11-ig.

Minden programunkra sok szeretettel várunk Benneteket és Kedves Kísérőiteket is!

**12. Decemberi programok a Lámpásokkal**

Decemberi programok a Lámpásokkal

Minden évben ellátogatsz a Vörösmarty térre és betéve ismered már a kínálatot? Idén szeretnél valami különlegeset, valami újat kipróbálni? Nekünk van egy ötletünk! Látogass el velünk a Four Seasons Hotel exkluzív karácsonyi vásárára a Gresham-palotába, igazán fantasztikus, több emeletnyi pompa, mese és garantált karácsonyi hangulat vár!
Itt egy kis kedvcsináló részlet az egyik budapesti programajánló portál cikkéből:

"Idén második alkalommal nyitja meg kapuit a Four Seasons Gresham Palota az igazi karácsonyfanatikusok előtt. A Zrínyi utcából léphetünk be az amerikai filmeket idéző forgatagba, mely most Diótörő tematikájú díszletet kapott a Cup Of Charm (Szigeti Zsófi és Lukász Eszter) jóvoltából. Kétségtelen, hogy a város egyik legstílusosabb adventi programjáról beszélünk, és szuper lehetőség a vásár arra is, hogy az eddig csak kintről csodált szecessziós épület halljában sétáljunk egyet. A tavalyi pavilonoknál idén sokkal többel készülnek, s a tradicionális magyar márkák (pl. herendi porcelán) mellett olyan különlegességeket is találunk, mint például a Neroli Parfüméria, a Cinq Filles vagy Catherine Dickens gyertyái. Kevesen tudják, de a szappanokkal s most már gyertyák készítésével is foglalkozó hölgy Charles Dickens szépunokája, s több szálon is kapcsolódik az élete Budapesthez."

Ha tetszett, tarts velünk december 4-én pénteken (azaz ma!) 16:00 és 18:00 között! Fedezzük fel együtt a Gresham-palotát!

Jelentkezni Jánosi Veronikánál lehet a 0670/984-5071-es telefonszámon!

2015. december 5-én, szombaton 10:00- kb.13:00 óráig kitelepülünk a rákosmenti Fő térre, ahol az adventi időszakban karácsonyi vásárt, rendezvényeket tartanak. Mi egy kis faházat kapunk, ahol szórólapot osztunk, érzékenyítünk, Braille írást ismertetünk, adományt gyűjtünk. Várunk Benneteket is szeretettel! Látogassatok el a standunkra!
Telefonszámok: Krayné Faragó Zsuzsanna: 06 70 984 8468,
Domoszlai János Ferenc: 06 20 557 25 72
December 9.-én délelőtt 11 órától az újpesti István téri karácsonyi vásárba csalunk ki Titeket és Kísérőtöket, valamint meghívunk benneteket séta közben egy kis sütizésre is.
Jelentkezés: 06-70/602-93-68 vagy 06-70/984-85-93

Abigél, Erika és Panka, aki megint egy kis versikével örvendeztet meg minket.

Miért

Miért van az, mondjátok meg nekem,
Bármit mondok, nem hisz senki sem.
Pedig igazat mondok, nem valótlant,
Eddig jól szórakoztam, s kacagtam.

Láttunk érdekeset, s meghökkentőt,
Színházban jártunk, színpadra felszökkentünk.
Beszélgettünk színészekkel,
Kirándultunk kistérségiekkel.

Sok múzeumban jártunk,
Mégsem fáradt el a lábunk.
Sorolhatnám még a jókat,
Mint például a klubnapokat.

És még nincs vége az évnek,
Lámpás klubok várnak Téged.
Van még a tarsolyukban program,
A jókedv meglásd, csak úgy robban.

Szeretettel Várják Kedves Tagjainkat a Kerületi Lámpás Klubok.
A helyszínekről érdeklődni az alábbi elérhetőségeken is lehet.
VGYKE ügyfélszolgálat (Hermina út 57.)
061/384-55-41 ugyfel@vgyke.com

**13. A Láthatár bolt ajánlatai**

Kedves Vásárlóink!

**Láthatár segédeszköz boltunk december 21-22-23.-án és 28-29.-én is nyitva tart 9 órától 15 óráig!**

Decemberi kínálatunk!

* Magyarul beszélő üveglapos konyhamérleg 25.990Ft
* Magyarul beszélő vérnyomásmérő 29.990Ft
* Magyarul beszélő vércukor mérő 12.500Ft
* 50 darabos tesztcsík vércukor mérőhöz 3800Ft
* Cimkéző toll szett 45.990Ft
* Angolul beszélő női, férfi karórák 9500Ft-tól
* Tapintható karórák 10500Ft
* Angolul beszélő, asztali ébresztő óra 4950Ft

**Újdonság!**
Láthatár Ajándékutalvány kapható 1000Ft, 2500Ft, 5000Ft és 10000Ft címletekben.

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
weboldalunk:
<http://www.vgyke.com/lathatarbolt>
közösségi oldalunk:
<https://www.facebook.com/lathatarbolt>
Csoportokat előzetes telefonos egyeztetés esetén hétfőn is kiszolgálunk.

Katona Zsuzsanna,
boltvezető

**14. „Közösen egy közösségért” – hangos tananyag**

A Vakok és Gyengénlátók Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Egyesülete, mint projektgazda, a MOL Új Európa Alapítvány támogatásával, a KÖSZ program keretében, együttműködve a Nyíregyházi Kölcsey Ferenc gimnáziummal és a Ridens Szakképző iskolával, Magyar nyelv és irodalom tételeket tartalmazó hangos könyvet készített.
A hangos tananyagot az egyesület stúdiójában olvasták fel a gimnazisták, közösségi szolgálat keretében. A tételeket szakpedagógusok, Dr. Buczkóné Rangoni Claudia és Ben-Slimenné Czipa Boglárka állították össze.
A hangos könyvet a látássérülteken kívül diszlexiás és diszgráfiás középiskolásoknak is ajánljuk.
Az egyenlő esélyű hozzáférés érdekében, és a fenti célcsoport egyéni szükségletének megfelelően a tananyag ingyenesen beszerezhető az alábbi formátumokban: Nagybetűs sík írásban, Braille írásban (2016-tól) és hangos könyv változatban.
Cím: Vakok és Gyengénlátók Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Egyesülete Nyíregyháza. Országzászló tér 8. 2. Emelet.
Tel: 42-407-486. Mobil: 30-195-4312
Email: ugyfelszolga@upcmail.hu

Nemes-Nagy Tünde elnök megbízásából
Szabó Judit a program szakmai vezetője

**15. 449 vak és gyengénlátó nyertes az INFOALAP szoftverpályázatán**

Rendkívüli érdeklődés övezte az idén ősszel kiírt JAWS és MAGic szoftveradományozási pályázatunkat. Határidőre összesen 449 érvényes pályázati adatlap érkezett be. A pályázat ideje alatt folyamatos volt az érdeklődés, a határidő lezárta után pedig naponta érkeztek a kérdések az eredményhirdetés idejével és módjával kapcsolatban.

Örömmel értesítünk mindenkit, hogy mától elérhető a pályázat nyerteseinek névsora.

Alapítványunk nem kis büszkeséggel számol be arról, hogy soha korábban ilyen nagy számban szoftvert illetve szoftverfrissítést pályázaton nem adományozott, 2013-as, eddigi legjelentősebb adományozási projektünk volumenéhez képest ezúttal közel 100 fővel több nyertest hirdethettünk. Ezt a jelentős eredményt azonban nem tudtuk volna kizárólag önerőből illetve szponzori támogatásból elérni, ehhez szükség volt azoknak a látássérült embereknek az önzetlen felajánlására is, akik valamilyen okból a korábban elnyert licencüket ma már nem használják.

Az Önök felajánlásainak eredményeként sikerült ezúttal minden pályázói igényt kielégítenünk. Köszönjük, hogy Önökkel együtt tehetjük sokak számára Láthatóvá a világot. A nyertesek decemberben és januárban e-mailen keresztül illetve postai úton kapják meg az elnyert szoftver licenceket illetve szoftver-frissítéseket.
Honlapunkon hamarosan néhány nyertest személyesen is megismerhetnek.
Köszönjük mindenkinek a pályázaton történő részvételt, az érdeklődést és az összefogást, amellyel hozzájárultak e pályázat közös sikeréhez.

Budapest, 2015. november 30.

"Informatika a látássérültekért" Alapítvány

**16. Önálló élet a szükséges segítséggel = Támogatott lakhatás**

Önellátásra legalább részben képes, kisközösségben való együttélésre alkalmas autista, értelmi sérült, mozgássérült, siket, nagyothalló, vak, gyengénlátó fogyatékossággal élő 16 – 60 év közötti életkorú emberek számára vállaljuk a számukra szükséges személyi segítségnyújtás biztosításával, tartós lakhatási és ellátási lehetőség biztosítását, a következő elhelyezési körülmények között.
Kaposvár belvárosi részén, a Kanizsai utca 25. sz. alatti liftes, akadálymentesen használható épületben 2 db. kétszemélyes és 1 db. egyszemélyes önálló zuhanyozókkal, WC-kel felszerelt szoba, közös melegítő konyhával, étkezővel, nappalival, továbbá
Kaposvár kertvárosi részén, az Egyenesi út 74. sz. alatt, lépcsővel megközelíthető tetőtéri lakrészben 1 db. kétszemélyes és 1 db. egyszemélyes, önálló zuhanyozókkal, WC-kel felszerelt szoba, közös melegítő konyhával, étkezővel.
A lakóegységek bútorozottak, de igény esetén saját bútorral is berendezhetők.
Igény esetén, szociális intézményi foglalkoztatás, vagy bértámogatással történő rehabilitációs foglalkoztatás keretében részmunkaidős munkalehetőséget is tudunk az ellátottak számára biztosítani. A lakrészek előzetes időpont egyeztetéssel megtekinthetők.
Az intézmény fenntartója: Mozgáskorlátozottak Somogy Megyei Egyesülete, 7400 Kaposvár, Béke u. 47. Várható térítési díj: a szoba nagyságától, illetve egy vagy kétszemélyes elhelyezéstől függően: 35.000 Ft - 45.000.-Ft/hó között, étkezés nélkül.
Az elhelyezés egyéb feltételeiről további információ kérhető:
dr.Hegedüs-Beleznai Csilla, beleznai@napgyogy.t-online.hu tel: 06 20 439-9455, vagy
dr.Hegedüs Lajos, hegedus@meosz.hu, tel: 06 20 9358-752
A fenntartó tevékenysége megismerhető: [www.mse.hu](http://www.mse.hu), vagy
[www.napsugarkozpont.hu](http://www.napsugarkozpont.hu) honlapokon.

Szeretettel várjuk az érdeklődőket.

**17. Havi élménybeszámoló a XIII-XIV. kerület lámpásainak novemberi programjairól**

A kreatív finomságoktól a finomkodó kreativitásig - ismét változatosan telt a hónap a XIII-XIV. kerület portáján

Első programunk 3-án egy gasztro-kirándulás volt az Oktogon Bisztróba, ahol kellemes, barátságos hangulat és roskadozó svédasztalok vártak minket. Az ételek élvezete és a tagok segítése mellett azért jutott idő egy kis tereferére is, úgyhogy kifejezetten jól éreztük magunkat. A korlátlan fogyasztásnak hála mindenki mindent megkóstolhatott, amit csak a szeme vagy az orra megkívánt, szerencsére volt is miből választani: sültek, rántott és rakott ételek, levesek, főzelékek, a legkülönbözőbb köretek, emellett pedig természetesen sütemények és fagylalt szerepeltek a kifogyhatatlannak tűnő repertoárban. Nem is voltunk restek, szerettük pocakot, volt aki annyira, hogy háromszor-négyszer is fordult, mire érezni kezdte, jóból is megárt a sok. Számos tag jelentkezett erre a programunkra, úgyhogy elkélt a segítő kéz, ezúton is köszönjük mindenkinek, aki hozzájárult az esemény zavartalan lebonyolításához, fejedelmi kezdése volt ez a lakoma a novembernek.

A hónap második programja a 17-ei klub volt, ahova elhívtuk Tóth Cecíliát a Pesti Magyar Színház hivatásos audionarrátorát, aki először a narrátori képzésről és a képzést lebonyolító szakemberekről mesélt nekünk. Megtudhattuk például, hogy a tanárok között egyaránt akadtak színházi emberek és gyógypedagógusok, valamint, hogy a képzés maga nem csak a színházi audionarrációra, hanem minden egyéb médium (film, konferencia, kiállítás) akadálymentesítésére is kiterjedt. Sok érdekeset hallhattunk a tantárgyak és a vizsgafeladatok kapcsán is, ezen keresztül pedig közelről megismerhettük azt a szemléletváltó folyamatot, ahogy valaki, akinek addig nem sok dolga volt látássérültekkel, megtanul "akadálymentesítve gondolkodni". Az előadása második felében Cili mesélt a színházi narráció fázisairól: az előnarrációról, a kulisszabejárásról, a követőnarrációról és az előadás utáni konzultációról, ami azért fontos, hogy mind a célközönség, mind a színészek, a rendező és a narrátor megoszthassák egymással tapasztalataikat és ezáltal fejlődhessen nálunk itthon is, ez a még gyerekcipőben járó kulturális intézmény, szolgáltatás. Emellett szóba került a Pesti Magyar Színház együttműködése azzal a külföldi céggel, amelyik az okostelefonon működtethető applikációt biztosítja, ennek a segítségével válik hallgathatóvá a narráció. Megtudhattuk, hogy ez az alkalmazás azért egyedi és különleges, mert a használatához nincs szükség indukciós hurokra, így azok is élvezhetik a színház élményét, akiknek pl pészmékerük van. Az előadás zárásaként a megjelentek gyakorlatban is megismerkedhettek az előadás folyamatába beágyazott követőnarrációval egy kis riportfilm keretében, amit együtt néztünk meg és amit Cili külön, rögtönözve narrált az érintetteknek. Szerencsére nagyon sokakat érdekelt a téma, úgyhogy hallgatóságból nem volt hiány, többek között az egyesület elnök asszonya, Fodor Ágnes is ellátogatott hozzánk, de jelen volt még Ruzsa Viktor, a Civil Rádió munkatársa is, aki már több ízben készített interjút Cilivel. Az előadás után élénk beszélgetés vette kezdetét, aminek nem is jutottunk a végére, úgyhogy valószínűleg ezt a témát jövőre is folytatjuk, jusson el minél többekhez, hisz a kultúra élvezetéhez mindenkinek joga van!

A hónap harmadik programját a XVII. kerület lámpásainak Zsuzsának, Petinek és Janának köszönhetjük, rögtön másnap, 18-án. Zsuzsa invitálására, mi is ellátogattunk néhány tagunk kíséretében egy nem mindennapi kultúrtörténeti kalandra. Abban a szerencsében volt részünk, hogy megcsodálhattuk a Magyar Állami Operaház belső tereit, egy különleges, bennfentes tárlatvezetés keretében, ami a kulisszák mögé, például a jelmeztárba is bevezetett. Bokor Jutta, az Operaház egyik népszerű énekesnője igazi titkokat mutatott, miközben kultúrtörténeti érdekességekkel halmozott el bennünket. Sokat hallhattunk az Operaház megalakulásáról és mecénásairól, valamint a leghíresebb látogatóiról és természetesen a zeneszerzőkről, énekesekről akik naggyá, európaivá tették a kultúrának ezt a csodálatos templomát (valóban olyan tisztelettel és körültekintéssel tervezte meg Ybl Miklós, mint egy templomot: a kazettás mennyezetet szemet gyönyörködtető freskók díszítik és az épület nagyobb termei kisebb hajókra oszlanak). Sok egyéb mellett megismerkedhettünk a királylépcsővel, ahonnan például mindenki Sissije vonult be páholyába és ahol manapság gyerekelőadásokat tartanak, hogy megszerettessék az ifjúsággal az opera műfaját. Ezen kívül leereszkedhettünk a zenekari árokba is, hogy közelebbről megcsodálhassuk a hangszereket, a nézőtér oldalában pedig végigfuttattuk az ujjunkat az apró angyalkás díszkazettákon és megsimogattuk a falak bársonyborításának virágmintáját és az opera prominenseinek mellszobrait, miközben Jutta fáradhatatlanul mesélt nekünk. A program befejeztével kultúrával és történelemmel feltöltekezve léptünk ki a kapun, érdemes volt csatlakozni ehhez a különleges kiránduláshoz, még egyszer köszönjük!

Negyedik találkozásunk alkalmával (nov. 23.) egy olyan tárlatvezetés és élmény, tapasztalat részesei lehettünk, ami soha vagy csak nagyon ritkán adatik az ember életében. Bejuthattunk a Váci Börtön és Fegyház falai közé, ahol egy nagyon kedves hölgy, Anikó, a börtön sajtóreferense kalauzolt végig bennünket. Minden túlzás nélkül mondhatom, elképesztő hatással volt az egész csapatra mindaz, amit ott láttunk és hallottunk. Egy egészen más világ, mint egy elzárt titkos falu tárult elénk, saját szabályokkal, törvényekkel és infrastruktúrával. Ez egy igazi érzékenyítő program volt, hogy egy ütős, idevágó képzavarral éljek, akasztották a hóhért, jómagam több sztereotípiával is leszámoltam, ami a börtönéletet illeti. Ambivalens érzések kavarogtak bennünk, ahogy végigsétáltunk a zárkasoron és megérintettük a masszív vasajtókat az ujjnyi vastagságú záróreteszekkel, melyeket a börtönszleng csak "kutya"-ként emleget. Anikó először egy szállítást előkészítő zárkába vezetett be minket, egy használaton kívüli helyiségbe, ahol a másik intézményben történő elhelyezésre előkészített fogvatartottak töltenek néhány napot, átmenetileg. Ha azt mondom, hogy puritán körülmények fogadtak minket, akkor költőien fejezem ki magam. A berendezés két emeletes vaságyból állt, két vas faliszekrényből és egy ugyancsak vas tévéállványból, TV nélkül, kb 12 nm-en.

Mindnyájunkat érdekelt, hogy milyen lehet egy elítélt átlagos napja, Anikó nem csak részletesen tájékoztatott, de minden kérdésünkre készséggel válaszolt. Az, hogy miképpen épül fel egy fogvatartott élete, nagyban függ attól, hogy mi az ami számára megengedett és hogy ő maga mi mellett dönt. Meglepetésemre a börtön intézményének célja nem az, hogy büntetés gyanánt mindenben lekorlátozza és az unalomtól katatón zombivá silányítsa az embert, sokkal inkább a re-szocializáció/re-integráció, persze mindezt határozott és szigorú szabályok között megvalósítva, de talán éppen emiatt hitelesen és hatásosan. Egy elítélt minden reggel 5-kor kel és fél 6-kor a celláját és a holmiját rendben hagyva jelentkezik a zárkaajtó előtt a körletfelügyelőnél. Ez követően átvonul a munkahelyére, ahol megreggelizik és délután egyig dolgozik. Ha végzett a munkájával, napi egy óra séta engedélyezett az udvaron, felügyelettel, majd délután iskolába jár (amennyiben nincs meg a 8 osztálya esetleg érettségizni, nyelvvizsgázni szeretne) vagy választható szakkörön vesz részt, ahol szakmát tanulhat, egyéb opcióként valamilyen kézműves foglalkozáson tölti idejét, a lényeg egyetlen dolog: a fogvatartottakat le kell foglalni és produktív tevékenységre kell sarkallni, hogy egyrészt ne törjék a fejüket ön- és/vagy közveszélyes megmozdulásokon, másrészt fejlődjön a szociális készségük. Ezután vacsora majd takarodó, állandó éjszakai felügyelet mellett.

Egy elítéltnek minden számunkra hétköznapi apróság, ami növeli a komfortérzetünket ezáltal stabilizálja a komfortzónánkat, luxus, amit ki kell érdemelni. Ha dolgozik, naponta fürödhet, ha nem, akkor csak hetente kétszer. Ha jó a magaviselete, tarthat növényeket a zárkájában vagy mondjuk egy akváriumot, esetleg a szerettei fotóit, de ha nem, akkor csak pl. sétálni, nevelővele való találkozáskor vagy istentisztelet alkalmával hagyhatja el a zárkát, ő dönt, mi éri meg neki és mi nem. Egy elítélt többnyire nem viselhet utcai ruhát és maximum havonta kétszer fogadhat látogatót. A fizetése a mindenkori minimálbér egyharmada, amiből pl élelmiszert vehet egy erre kijelölt büfészerű helyiségben. Nem teremthet kapcsolatot önkényesen a külvilággal (pl. nem telefonálhat be egy rádióba) és munkahelyén csak 3 szál cigarettát szívhat el (a zárkában nincs korlátozás).
A program első részében ilyen és ehhez hasonló szabályokat ismerhettünk meg, utána együtt átmentünk a börtön kápolnájába, ahol kaphattunk egy történeti áttekintést a kezdetektől napjainkig. A váci börtön nagy múltú hely, hazánkban a második legrégebbi a funkcióját tekintve. Eredetileg leánynevelő intézet volt, majd zárt-osztály, aztán mikor a legmagasabb kiszabható büntetés a szabadságvesztés lett Magyarországon, akkor börtönné alakították át. Minden zugának történelemszaga van úgymond, egyszerre baljóslatú, titokzatos, de ugyanakkor tiszteletet parancsoló. Az épületkomplexum maga egyébként 30.000 nm-en terül el, úgyhogy tényleg egy kis méretű falura hasonlít leginkább, udvarán az óriási gyárteleppel.

A kápolna falai között azt is megtudhattuk Anikótól, hogy a váci börtön (és minden egyéb büntetés-végrehajtó intézmény is) részben önfenntartó, forprofit (vagyis termelő) társaságként üzemel, az intézmények egymás között is, illetve a "külvilággal" is kereskednek, úgy, hogy minden intézménynek megvan a saját szakterülete (pl.: vasipar, papíripar, faipar stb), így ennek megfelelően tanulhat egy elítélt egy adott szakmát. A börtön által biztosított tanulási lehetőségek kapcsán hallottunk nem egy olyan történetet Anikótól, ahol az érintettek éltek is a lehetőséggel, egy fogvatartott, aki talán 5 nyelven tanult meg a börtönben töltött 7 év alatt, majd külföldön tisztes karriert futott be és egy másik, aki istenét találta meg a falak között és előbb a börtönkápolna, majd szabadulása után egy kis falu lelkésze lett.

Azt is megtudtuk, hogy mi a különbség a fogház, a fegyház és a börtön között. A fogház a legalacsonyabb szint, kisebb és kevésbé őrzött épület, míg a fegyház és a börtön már szigorúan őrzött és ennek megfelelően kialakított épületek keretein belül működő intézmény, előbbiben a kevésbé súlyos (biztosítási csalás, adócsalás, lopás, betöréses lopás) míg az utóbbiban a súlyos bűncselekmények (gyilkosság, nemi erőszak, testi sértés) elkövetői töltik büntetésüket. A súlyos bűncselekmények elkövetőit szokták életfogytiglanra ítélni, aminek - mint szintén megtudhattuk - két típusa van, az életfogytiglan 27 év és a tényleges életfogytiglan (a rab haláláig). Ha egy elítélt már közel jár a kiszabott büntetésének végéhez, szakemberek segítségével egy re-szocializációs folyamatban vesz részt, ahol megtanulja mindazokat a szociális készségeket, amiket az évek alatt elfelejtett (emberi viselkedésminták követése, történelmi, politikai, szociális változások stb), aztán ha minden jól megy, szabadulása után lassacskán a saját lábára áll - ha jól sáfárkodott az idejével, már szakmával, esetleg nyelvtudással vagy egyéb képesítéssel a zsebében. Kifejezetten szimpatikus volt számomra, hogy a börtönt lehetőségnek láthattam, nem egy olyan helynek, ahol az élet funkcionális értelemben véget ér.

A program záró részeként leereszkedtünk egy alagsori körletbe, a történelem legmélyébe, a Doberdóba, ami nem más, mint az eredeti "terror múzeum" (legyen ez a megfogalmazás bármilyen morbid is). Ezt a pinceszerű kamrarendszert az ÁVH használta a ötvenes években, kegyetlen üzelmeik színhelye volt. Politikai foglyok raboskodtak itt, többek között Nagy Imre és Göncz Árpád. Lepusztult, apró, körforma cellákat ismerhettünk meg, ahol nem lehet elbújni, de élni se nagyon, bár nem is épp az élet megóvása volt a céljuk. A egyikben pici irodát rendeztek be régi bútorokból, mintha egy felügyelőtisztté lenne, a másikban rosszarcú valódi bűnelkövetők fotói néztek vissza ránk a falakról, veszedelmes arcok, ijesztő tetoválások, ki tudja, talán még most is a börtön lakói. Állócellát is láttunk, sőt ki is próbálhattuk, épp csak annyi hely volt benne, hogy az ember behajlíthassa a térdét és egy másikat, aminek az aljába vizet engedtek, a szerencsétlen áldozat ebben állt napokig. A Nagy Imre film kedvéért egy morbid díszletelem - egy akasztófa - is bekerült a Doberdóba és a cella ajtajára egy felirat, ami arra hivatott felhívni a figyelmet, hogy amit látunk - a bitófa - az idő tanúja, intés, hogy a történelem ne ismételje meg önmagát. Ha három szóval kéne összefoglalnom ezt a kirándulást, azt mondanám: hátborzongató, megindító és szemléletformáló volt, számomra legalább is biztosan.

Utolsó programunk 25-én (némileg éles váltással) a karácsonyi készülődés jegyében telt. Kreatív ötletek és tőlünk telhető kreatív megoldások jellemezték ezt a két órát, változó sikerrel. Ha másra nem is, arra kifejezetten jó volt, hogy kibeszélgethessük magunkat és, főként a friss mandarin illatának köszönhetően - amivel Erzsi ajándékozta meg a kis csapatot - elkezdhessünk ráhangolódni az ünnepekre. Julinak külön köszönjük a kreatív energiákat és a kitartást!

**18. Meghívó a Dunakanyari Látássérültek Egyesülete Karácsonyi ünnepségÉRE**

TISZTELETTEL MEGHÍVJUK A DUNAKANYARI LÁTÁSSÉRÜLTEK EGYESÜLETE KARÁCSONYI ÜNNEPSÉGÉRE

2015. december 16, SZERDÁN 14 órától a Madách Imre Művelődési Központ Kamaratermébe
2600 Vác, Csányi László krt. 63.

Az ünnepséget megnyitja és köszöntőt mond:
Mokánszky Zoltán alpolgármester

Műsor:

„Valóság és képzelet szárnyán”
előadja a Karolina Katolikus Iskola Drámatagozata Jónás Tivadarné vezetésével

Karácsonyi beszédet mond Dr. Varga Lajos a Váci egyházmegye segédpüspöke Sicca Veneria címzetes püspök, a Vác-Alsóvárosi Szent Miklós Plébánia plébánosa

Karácsonyi és adventi énekek
előadja a Karolina Katolikus Iskola Énekkara, Dudásné Hausenblasz Cecilia vezetésével

Mindenkit szeretettel várunk!!

2015.12.03.

Dr. Miski Anikó, Zachar Anna, Okos Levente
Dunakanyari Látássérültek Egyesülete +36 20 955 0594

**19. 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 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.

**20. Apró hírek - programmorzsák**

**a, - Hangos-kép**

Ismét egy kép, amit Susovich Erika tesz ?láthatóvá? szavai által

Szelektív

Egy színes grafikát látunk. A Mikulás, nagy puttonyával a hátán, piros szerkójában épp egy kisfiú szobájába lép be, aki nyugodtan alszik. A falon képek, a padlón egy-két játék szétszórva. Látszólag minden rendben... attól eltekintve, hogy az ágy végében nem egy vagy kettő, hanem három csizmácskát találunk, három különböző színben, fölöttük a felirat: "műanyag", "fém", "csoki". Úgy tűnik a jó gyerekek nem csak a hulladékot gyűjtik szelektíven. :) A papír kimaradt, úgyhogy jár a virgács is, már ha a Télapó felocsúdik meglepetéséből. :)

**b, - LEONARD GERSHE: A PILLANGÓK SZABADOK**

A THÁLIA SZÍNHÁZ PRODUKCIÓJA
Időpont: DECEMBER 13. VASÁRNAP 17.00

A vígjátékot korábban a Thália Színházban, az elmúlt évadban pedig az egri Gárdonyi Géza Színházban tűzték műsorra nagy sikerrel.
A darabot Szarka János rendezte, a főbb szerepeket Ozsgyáni Mihály, Marjai Virág és Tímár Éva játssza.
<http://www.marczi.hu/files/leads/images/c5dc98ecc326fd9c1a2660ee77bd86d4.jpg>

„Senki nem olyan vak, mint az, aki nem akar látni" - hangzik el Leonard Gershe A pillangók szabadok című darabjában. A Marczibányi Téri Művelődési Házban látható szórakoztató, ugyanakkor elgondolkodtató előadás férfi főszereplője, Ozsgyáni Mihály megtapasztalta ennek a mondatnak a valódi súlyát, amikor a vak fiatalember szerepére készült.

A pillangók szabadok című darab főszereplője, a húsz éves, jó családból való Don Baker az anyja nyomasztó szeretete elől elköltözik otthonról. A vak fiú önálló, összeszedett kis élete már az első napokban fenekestül felfordul, amikor berobban az életébe a szerelem a szomszédban lakó bohém színészpalánta, Jill (Marjai Virág) személyében.
A szertelen lány érthető módon nem nyeri el az aggódó és szigorú mama tetszését. Az eredmény egy fordulatos jelenetekben és szellemes párbeszédekben gazdag vígjáték.

Fordította: Vajda Miklós
Zene: Zságer-Varga Ákos
Díszlet: Debreczeni Borbála
Jelmez: Papp Janó
Rendező: Szarka János

Az előadás időtartama 110 perc egy szünettel.
Belépő: 2600 Ft
Elővételben: 2200Ft
Helyszín: MARCZIBÁNYI TÉRI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT
1022 Budapest, Marczibányi tér 5/a

A visszajelzéseket elérhetőségeim bármelyikére előre is köszönöm és tisztelettel várom!
Üdvözlettel:
Bikkes Ágnes
kulturális munkatárs, szervező
Klebelsberg Kultúrkúria
Marczibányi Téri Művelődési Központ
Tel.: 06 1 212-2820/112 mellék
Mobil: 06 20 486-89-03
E-mail: bikkes.agi@marczi.hu, bikkes.agi@kulturkuria.hu

**c, - TÚRÁK A TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÉRT**

December 27., vasárnap
BUDAI-hegység. VAKMISSZIÓS TÚRA. Könnyű túra.
Széchenyi-hegy – Normafa – János-hegy – Szépjuhászné. (6 km)

Január 1., péntek
BUDAI-hegység. Újév kezdő könnyű túra.
Normafa – Csacsi-rét – Virág-völgy – Budakeszi. (4,6 km)

Január 10., vasárnap
BUDAI-hegység. VAKMISSZIÓS TÚRA. Könnyű túra.
Hűvösvölgy – Határ-nyereg – Árpád kilátó – Fenyőgyöngye. (6 km)

Arra kérjük a vakmissziós túrákra jelentkező vak, illetve csökkent látóképességű túrázóinkat, hogy ha kísérővel nem rendelkeznek egy vagy két héttel az aktuális időpont előtt jelentkezzenek, hogy kísérőt biztosíthassunk számukra.
Ezekre a túrákra látó túrázók jelentkezését is várjuk.

Kérjük a vasárnapi túrákra jelentkezőket, hogy jelentkezésüket csütörtök estig adják le.

Minden érdeklődőt sok szeretettel vár a túravezető: Tombácz Károly
e-mail: tombaczk@gmail.com
mobil: +36 30 825 5384

**d, - Akadálymentesített előadások**

A 2015/2016-os évadtól a Pesti Magyar Színház a Sennheiser Audio Partner Kft. segítségével teszi akadálymentessé a színházi programjait a látássérült közönség számára.
Az audio specialista Sennheiser MobileConnect rendszere a legelső olyan megoldás, amely élő hangot közvetít a mobileszközökhöz.
Az iOS applikáció ingyenesen tölthető le innen:
<https://itunes.apple.com/us/app/sennheiser-mobileconnect/id848127271?mt=8>
Az android applikáció ingyenesen tölthető le innen:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.sennheiser.sst.mobileconnect>

Amennyiben Ön nem rendelkezik olyan mobileszközzel, amelyre az applikáció letölthető lenne, úgy a mobileszközök ingyenes kölcsönzését a Pesti Magyar Színház biztosítja.
Az eszközök korlátozott számban használhatók, ezért kérjük, részvételi szándékát jelezze!
Helyszín: Pesti Magyar Színház, 1077 Budapest, Hevesi Sándor tér 4.
Megközelíthetőség: A 73-as, 74-es és a 76-os trolibuszokkal, melyek az Izabella és a Wesselényi utcában állnak meg, továbbá pár perces sétával elérhető a Király utcában közlekedő 70-es és 78-as trolibuszok útvonaláról vagy a Blaha Lujza téri metróállomástól, és az Erzsébet körútról, a 4-es 6-os villamosok Wesselényi utcai megállójától.
Jegyár: A látássérülteknek 50%-os, kísérőiknek pedig 25%-os kedvezményt biztosítunk.

Audionarrációval kísért előadások novemberben és decemberben a Pesti Magyar Színházban:

December 9-én este 7 órakor Chioggiai csetepaté
December 11-én délután 3 órakor Harisnyás Pippi – Minden jegy elkelt!
December 17-én este 7 órakor A muzsika hangja
December 18-án este 7 órakor Chioggiai csetepaté
December 19-én este 7 órakor A konyha
December 26-án délután 3 órakor A muzsika hangja

Jegyigénylés és részletes információk:
Tóth Cecília, társadalmi felelősségvállalási referens
e-mail: akadalymentesites kukac mszinhaz pont hu
akadalymentesites@mszinhaz.hu
Telefonszám: +36 70 903 8955

**e, - KÁPRÁZATOS MESE-JÉGREVŰ**

Decemberben fantasztikus mesevilág kel életre a Pólusban!

Harald Scheel és Sibyle Jung: A törpék levele című meséjének káprázatos jégrevü változatával várjuk kicsiket és nagyokat egyaránt december 5. és 20. között, minden szombaton és vasárnap. A törpék varázslatos, kalandos világában megjelenik Rudolf a rénszarvas is, az előadás alatt pedig ismert magyar énekesek karácsony dalai csendülnek fel.

Az előadások időpontjai:

* december 5-én: 11:00, 14:00, 17:00
* december 6-án: 11:00, 14:00
* december 12-én: 13:00, 15:00, 17:00
* december 13-án: 11:00, 14:00
* december 19-én: 11:00, 14:00, 17:00
* december 20-án: 11:00, 14:00

Szeretettel várunk!

Forrás:
<http://www.polus.hu/hu/hirek2/62-kaprazatos-mese-jegrevu>

**f, - TerraPlaza 2015. Interaktív állatkert a Lurdyban**

2015. december 6.
1097 Budapest IX. kerület , Könyves Kálmán körút 12-14.

Új arculattal, a plázával együtt kibővített szolgáltatásokat is nyújt az egzotikus élőlények kedvelőinek. A rendezvény fő profilja továbbra is a terrarisztika és az akvarisztika. A TerraPlaza látogatói találkozhatnak extrém ritka hüllőkkel, mint pl. hegyi kaméleonfajok, ausztrál törpe gekkók, különleges kígyó és teknős színváltozatok a hüllők minden csoportjából. Emellett az ízeltlábúak is példáját nyújtják Földünk fajgazdagságának, így több száz különféle madárpókfajt, botsáskát, óriásbogarakat is láthatunk. Akinek ez nem lenne elég, Közép-Európa akvarisztikájának színe javát is megcsodálhatja tengeri akváriumoktól a legkülönlegesebb édesvíziekig, ráadásul guppykiállítás és folyamatos előadások is lesznek a nap folyamán.

Jegyárak
Felnőtt: 1500 Ft
Diák/nyugdíjas: 1000 Ft
15:00 után egységes belépő 1000 Ft
A kiállítás és vásár 6 éves kor alatt ingyenes!
Nyitva tartás: 10:00-tól 17:00-ig.
Lurdy ház, 1. emelet
Megközelítés tömegközlekedéssel
Metró: A 3-as vonalról 1 átszállással a 103-as buszra vagy az 1-es villamosra

Villamos: Az 1-es illetve az 51-es jelzésű villamos a Ház előtt áll meg
Busz: A 103-as autóbusz a Ház előtt áll meg
HÉV: Elővárosi vasút Csepelről és Ráckevéről. Egy átszállással a 103-as buszra vagy az 1-es villamosra.
Ingyenes parkolás a helyszínen! Illetve fizetős parkolás a mélygarázsban.

Forrás:
<http://www.programturizmus.hu/ajanlat-hullok-keteltuek-izeltlabuak-terrarisztikai-borze-budapest-terra-plaza.html>

**g, - Advent Óbudán**

„Az év legsötétebb napjaiban szerte a világon kigyúlnak a várakozás ünnepi fényei, ünnepi díszbe öltöznek az utcák a parkok. Városrészünk fő tere e régi hagyomány részeként hétvégente maga is fényesebb arcát mutatja felénk, így válva színterévé a gyermekek örömének, a felnőttek egymás felé kezet nyújtó találkozásainak.” (Bús Balázs)
Decemberben, advent idején, koncertek, gyermekműsorok mellett vásári árusok várják az érdeklődőket a Fő téren és a Szentlélek téren. A kézműves standok mellett megférnek a szabadtéri “kemencék”, a nézelődők sokaságát kürtös kalács, kenyér lángos, karácsonyi és forralt bor illata csábítja. A korcsolyázás szerelmesei pedig nem hagyhatják ki a jégen való siklást a kivilágított Fő téren.

MÁSODIK ADVENTI HÉTVÉGE
DECEMBER 4. PÉNTEK

14.00 Mustármag Keresztény Óvoda, Ált. Iskola és Gimnázium
15.00 Andor Ilona Ének-Zenei Ált. és Alap. Műv. Baptista Iskola
17.00 A Széll Kulturális Egyesület és a VPG néptáncműsora.
Kísér a Téka Zenekar
19.00 Pankastic

DECEMBER 5. SZOMBAT
12.00 – 16.00 Mikulás kalandpark: a nagy napra várva az egyedi készítésű fantáziajátékokkal a Mikulás varázslatos országába látogathatnak a gyerekek. Lesz itt szánhúzó verseny, óriáscipő pucolása és töltése, óriási virgácsszedés, csodaernyő és még sok meglepetés.
16.00 Eszter-lánc mesezenekar, majd érkezik a Mikulás
19.00 Vujicsics Együttes

DECEMBER 6. VASÁRNAP
13.00 A Harrer Pál utcai Idősek Klubjának népdalcsoportja
13.30 Kelemen Editke
14.00 A Szérűskert utcai Idősek Klubja
15.00 A Harrer Pál utcai Idősek Klubjának kórusa
16.00 Sebő együttes
18.00 A második adventi gyertyát meggyújtja: Tarlós István, Budapest főpolgármestere
18.30 Cimbaliband

Forrás:
<http://adventobudan.hu/masodik-adventi-hetvege/>

**h, - Mikulásvonat - Lillafüredi Kisvasút**

Örömmel tájékoztatjuk, hogy a "Diósgyőrért" Közhasznú Alapítvány 2015-ben immáron 13. alkalommal indítja útjára az Északerdő Zrt-vel együttműködésben a Diósgyőri Mikulásvonat®-ot.

A 2006. évben Miskolc városa által Nívódíjjal elismert rendezvényen 2015. november 26. (csütörtök) és december 16. (szerda) között napi 4 vonattal összesen 84 alkalommal szállítjuk a Lillafüredi Kisvasút Miskolc, Dorottya utcai végállomásáról a gyermekeket a Mikulás Lillafüredi Mesebirodalmába, ahol egy exkluzív interaktív mesejáték keretében a Mikulással is találkozhatnak a kicsik.

Forrás:
<http://www.mikulasvonat.hu/>

**i, - Több ingyenes jégpálya van a fővárosban**

Ha télen is szerettek a szabadban sportolni, vagy éppen valamelyik karácsonyi vásárban sétálgatva kedvetek támad korcsolyázni, több lehetőség közül is választhattok.
Újpalotán a Száraznád iskola udvarán, Rákospalotán pedig a Czabán iskola udvarán épülnek a pályák. A pályák használatáért nem kell fizetni, tavaly a cipő bérlése 35-ös méretig 400 forintba, efölött 600 forintba került. A pályákhoz fedett melegedő és WC is tartozik és minden nap nyitva tartanak. Hétköznap délután 5 órától este 9 óráig, hétvégén és ünnepnapon délelőtt 9-től este 9-ig használhattuk a jeget tavaly, ez valószínűleg idén is így alakul. A pályák előnye, hogy egészen tavaszig nyitva szoktak tartani.

Az újpesti, Szent István téri vásár ingyenes jégpályája szombaton már megnyitott. A Városháza körüli vásárban amúgy is érdemes végigsétálni, és ha már ott vagyunk, felhúzhatjuk a koricipőt is. A szabadtéri jégpályáról annyit fontos tudni, hogy január 31-ig lesz nyitva. Hétfőtől péntekig: 15-20 óra között, hétvégén: 9-20 óra között van közönségkorcsolyázás. Akinek pedig nincs koricipője, kölcsönözhet is a helyszínen.

Ingyenes jégpályát találunk a belvárosban, a Bazilikánál is. A karácsonyi vásár melletti pálya pénteken nyílt meg. A 200 négyzetméteres korcsolyapálya az ünnepi díszbe öltözött karácsonyfa körül található. A legnépszerűbb időpontokban, minden pénteken 14 és 20 óra, szombaton 10 és 18 óra, vasárnap pedig 10 és 13 óra között a 4-14 éves gyerekek korcsolyaoktatáson is részt vehetnek. Ahogyan a pálya használata, úgy az oktatás is ingyenes számukra.

Újdonság, hogy Zuglóban, a Bosnyák téren is van már ingyenes jégpálya.
November 29-én, vasárnap nyitott ki a templom mellett és 2016. február 28-ig várja a korizókat hétköznap 8-tól 19 óráig, hétvégén pedig 8-tól 20 óráig. A pályát tanítási napokon 8 és 15 óra között zuglói iskolai csoportok látogathatják, de a többi időpontban a közönség számára nyitva áll. Vasárnaponként 14-16 óra között kulturális programokkal is várják a látogatókat. Aki nem szereti az ingyenes jégpályák zsúfoltságát, annak a káposztásmegyeri Jégpalotát ajánljuk, ahol hokizni is lehet a korcsolyázás mellett. Hétfőtől csütörtökig 750 forint, péntektől vasárnapig 1300 forint a belépő, de családi kedvezményt is adnak. A koricipő pedig 1000 forintért bérelhető. A pálya fedett, így bármilyen időben útnak indulhatunk. A szabad időpontokról a Jégpalota honlapján indulás előtt tájékozódjunk!

Újpalotán, a Pólus Centerben is van fizetős – egész nap nyitva tartó - jégpálya. Itt a korizás mellett oktatást is vállalnak és korcsolyabérlésre is van lehetőség. A szabad időpontokról a +36 (1) 419 4070-es telefonszámon lehet érdeklődni.
A Városligeti Műjégpálya sincs messze: hétfőtől péntekig 9-13 és 17-21 óra között, szombaton 10-14 és 16-21 óra között, vasárnap pedig 10-14 és 16-20 óra között tartanak nyitva. Az idei szezonban nincs kártya letéti díj, a felhasznált kártyákat akár haza is lehet vinni, de a kijáratoknál elhelyezett kártyagyűjtő dobozokba is bedobhatjuk.

A városligeti pálya belépőjegy árai így alakulnak idén:
Diák/nyugdíjas:
Hétfő - kedd egész nap 800 forint,
Szerdától csütörtökig egész nap és péntek délelőtt 1.000 forint,
Péntek délután 1.500 forint,
Szombat, vasárnap egész nap 1.500 forint.

Felnőtt:
Hétfő – kedd egész nap 1.000 forint,
Szerdától csütörtökig egész nap és péntek délelőtt 1.500 forint,
Péntek délután 2.000 forint,
Szombat, vasárnap egész nap 2.000 forint.
6 éves kor alatt: ingyenes.

Forrás:
<http://15.kerulet.ittlakunk.hu/sport/151130/tobb-ingyenes-jegpalya-van-fovarosban-koztuk-keruletunkben>

**j, - Ingyenes szűrőszombat most szombaton az Auróra utcában**

Ingyenes szűrővizsgálatokkal várja a józsefvárosi lakosokat szombaton, 5-én délelőtt a Józsefvárosi Egészségügyi Szolgálat (JESZ) az Auróra utcai rendelőben. A vizsgálatokra jelentkezni kell a rendelő recepcióján, vagy a következő számok valamelyikén:
06/1-790-4720, 06/1-790-4721, 06/1-790-4722, 06/1-790-4723,
központi szám: 06/1-790-4600

A következő szűrésekre tudtok jelentkezni, érdemes mielőbb, hogy legyen hely:
CSONTSŰRŰSÉG (4. em., Röntgen osztály) a felkaron géppel végzett csontsűrűség mérése, csontritkulás szűrése
BŐRGYÓGYÁSZAT (6. em.) anyajegyes szűrés minden korosztálynak
ÉRSEBÉSZET (5. em.) végtagokon géppel végzett érszűkület mérése, ill. szűrése
DIABÉTESZ (2. em.) még nem kezelt és nem nyilvántartott cukorbetegek kiszűrése, dietetikus által étkezési tanácsadással egybekötve.

Forrás:
<http://8.kerulet.ittlakunk.hu/egeszseg/>

**k, - Adventi Vasútmodell Kiállítás Budapest, Gellért Hotel**

2015. december 5 - 6. 1111 Budapest XI. kerület , Szent Gellért tér 1.
A Mikulás és A Játékkészítő sztárjai idén is vasúton érkeznek a Gellért Hotel színfalai közé! Advent második hétvégéjén rendkívüli élményt kínáló programsorozattal várja szállodánk a gyerekeket és nosztalgiázni vágyó szüleiket. Hiszen ki ne szeretne képzeletben beszállni egy kis vonatba és végigutazni a majd’ 100 méter hosszú modul terepasztal mesés tájain? A 424 Vasútmodell Klub mintegy 700 m2 területű kiállításán látható lesz továbbá a „Märklin időutazás”, amely a vasútmodellezés fejlődését mutatja be, egyéni terepasztalok különböző méretarányokban, több mint ezer vasútmodell, köztük a világ legkisebbike is.

Belépő árak a Vasútmodell Kiállításra
Gyerek: 1.200 Ft (3-18 éves korig)
Felnőtt: 1.500 Ft
Családi: 4.500 Ft (2 felnőtt – 2 gyerek)

Forrás:
<http://www.programturizmus.hu/ajanlat-vasutmodell-kiallitas-budapest.html>

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
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
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
Részletes ismertetőt kaphat a beállításokról, ha egy 'help' tartalmú levelet (a tárgyban vagy a törzsben feltüntetve, aposztrófok nélkül) küld a fenti címre.