**Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete  
46. 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. A központi Ügyfélszolgálat decemberi nyitva tartása](http://freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)  
[4. Karácsonyi ünnepség Vácott](http://freemail.hu/mail/index.fm#4.hir)  
[5. Filmvetítés és beszélgetés Sára Sándorral](http://freemail.hu/mail/index.fm#5.hir)  
[6. Meghívó Pilisvörösvárra](http://freemail.hu/mail/index.fm#6.hir)  
[7. Óbudai évzáró](http://freemail.hu/mail/index.fm#7.hir)  
[8. Kispesti invitáló](http://freemail.hu/mail/index.fm#8.hir)  
[9. MEGHÍVÓ a zuglói klubnapra](http://freemail.hu/mail/index.fm#9.hir)  
[10. Masszázs](http://freemail.hu/mail/index.fm#10.hir)  
[11. A Láthatár bolt ajánlatai](http://freemail.hu/mail/index.fm#11.hir)  
[12. Illatos-ízes karácsonyváró képeslap](http://freemail.hu/mail/index.fm#12.hir)  
[13. Apró hírek - programmorzsák](http://freemail.hu/mail/index.fm#13.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](javascript:fm.eMailClicked.raise('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](javascript:fm.eMailClicked.raise('ugyfel@vgyke.com');) email címre, tájékozódjon a belépési feltételekről. A központi Ügyfélszolgálati iroda, illetve a kistérségi irodák is mindenkit szeretettel várnak

**3. 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!

**4. Karácsonyi ünnepség Vácott**

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

**5. Filmvetítés és beszélgetés Sára Sándorral**

Az újbudai Lámpás Klub sok szeretettel meghív mindenkit 2015. december 11.-re egy filmvetítésre és beszélgetésre, 18.30-as kezdettel. A Feldobott kő c. filmet fogjuk levetíteni, a beszélgetés vendége a film rendezője lesz, Sára Sándor.   
A vetítés belépőhöz kötött, 300 ft/fő. A program 21.30-ig fog tartani.   
A vetítés helye a Budapesti Művelődési Központ (XI. kerület, Etele út 55.), földszinti terme, ahol a klubdélutánok is szoktak lenni.   
Időpont: minden második héten, pénteken 18.30 órától.   
  
Mindenkit sok szeretettel várunk!   
Bármilyen kérdéssel a 0670-984-1745 telefonszámon vagy a [lampas.ujbuda@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.ujbuda@gmail.com');) címen lehet érdeklődni.

**6. Meghívó Pilisvörösvárra**

Kedves Tagtársunk!   
  
Szeretettel meghívunk Téged és kedves családodat ÉV VÉGI ZÁRÓRENDEZVÉNYÜNKRE!   
  
Helyszín: Művészetek Háza, 2. emeleti Zöld Termében,   
2015. december 18. péntek 16 órakor.   
  
Program:   
Peller Terézia köszöntője   
2015 év zárása   
Családias, vidám hangulatú délutánt tervezünk. A jó hangulathoz hozzájárulhattok sütivel, itallal, verssel, énekkel, viccel.   
  
Részvételetekre feltétlenül számítunk!   
  
Szeretettel az L.P.E.elnöksége:   
Peller Terézia, Scheller Tibor, Lukács Katalin   
  
Elérhetőségeink:   
Tel: 06-70-387-5263   
E-mail : [pilisvorosvar@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('pilisvorosvar@vgyke.com');)   
[info@latasserultekpilisvolgye.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('info@latasserultekpilisvolgye.hu');)   
<https://www.facebook.com/latasserultekpilisvolgye>

**7. Óbudai évzáró**

Szeretettel meghívom Önt és családját 2015. december 18.-án pénteken délelőtt 10 órakor kezdődő KARÁCSONYI KLUBNAPUNKRA!   
Meglepetés vendégünk is lesz! Hogy ki lesz az? Aki eljön, megtudja.   
Szeretném, ha ünnepi hangulatban minél többen együtt lehetnénk.   
A helyszín változatlan: Békásmegyer Közösségi Ház kisterem (Csobánka tér 3.)   
Megközelíthető: Batthyányi térről induló H5-ös hévvel.   
  
Mindenkit szeretettel várok:   
Vasné Pintér Teréz Lámpás klub vezetője   
Tel: 06-70-377-32-65   
E-mail: [pinter.tereza@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('pinter.tereza@gmail.com');)

**8. Kispesti invitáló**

Kedves Klubtagok!   
  
Sok szeretettel várunk benneteket a decemberi rendezvényekre!   
  
December 16-án lesz a Lámpások karácsonyi vására, ahol saját készítésű ajándékokat árusítunk adomány céljából. Sok apró ajándék közül választhattok szeretteitek számára. A vásár bevételét a klubokra fordítjuk!   
  
Időpont: december 16. 10-16 óráig.   
  
Helyszín: 1146. Hermina út 57.   
  
December 17-én a VGYKE karácsonyi rendezvényére hívunk benneteket, és egyben ez lesz utolsó klubnapunk is ez évben!   
Finom ebéd, zene, tánc, tombola... Minden lesz, ami jó kedvre deríthet bennünket! Most nem a megszokott helyen, Kispesten, lesz a klubnapunk, hanem a MVGYOSZ Székházában.   
  
Időpont 2015. december 17. 10-15 óráig   
Helyszín: MVGYOSZ Hermina terme, 1146 Hermina út 47.   
  
Sok szeretettel várunk mindenkit!   
  
Bernát Zsuzsanna, Puchnyák István   
Elérhetőségeink: Telefon: 0670/984-8868   
E-mail: [lampas.kispest@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.kispest@gmail.com');)

**9. MEGHÍVÓ a zuglói klubnapra**

Soron következő programunk a havi klub, a karácsony jegyében. Egy az Ünnephez valamelyest kötődő igazi olasz klasszikus a Legyetek jók, ha tudtok c. film narrált vetítésére hívjuk Önöket, forralt borral és süteménnyel! Apró meglepetéssel is készülünk a jelenlévőknek!   
  
Időpont: 2015.12.15., 15:00-19:00 óra között.   
Helyszín: 1146 Bp., Hermina út 57.   
  
Jelentkezéseiket a programra december 14-én hétfőn 12:00 óráig várjuk a [lampas.bp13@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.bp13@gmail.com');), vagy a [lampas.zuglo@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.zuglo@gmail.com');) e-mailcímek valamelyikén, illetve +3670-984-50-71-es telefonszámon!   
  
Legyenek szívesek a program előtt legalább negyed órával megérkezni, hogy maradjon idő kényelmesen elhelyezkedni, köszönjük!   
  
Következő programunk december 16-án 10.00-17.00 óra között a lámpás klubok karácsonyi vására a VGYKE CSERFS Központjában (1146 Bp., Hermina út 57.). Ha szeretné valami különleges kézzel készített aprósággal meglepni szeretteit, ne hagyja ki ezt a remek alkalmat, a lámpás klubok tagjai és a klubvezetők szebbnél-szebb ajándék- és dísztárgyakkal készülnek!   
  
Részvételi szándékukat mindkét programra december 14-én hétfőn 12:00 óráig szíveskedjenek jelezni a [lampas.bp13@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.bp13@gmail.com');), vagy a [lampas.zuglo@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.zuglo@gmail.com');) e-mailcímek valamelyikén, illetve +3670-984-50-71-es telefonszámon!   
  
A megjelenésük reményében, üdvözlik Önöket!   
  
XIII-XIV kerület Lámpásai:   
Jánosi Veronika és Susovich Erika valamint a VGYKE elnökasszonya, Fodor Ágnes!

**10. Masszázs**

Kedves Vendégeink!   
  
Ha már nagyon elfáradtak a karácsonyi készülődésben, szenteljenek egy kis időt a maguk kényeztetésére.   
Mind a négy masszázs helyszínen nyitva leszünk 2015. december 23.-ig, valamint a két ünnep között 2015. december 28-30.-ig az alábbiak szerint:   
  
Zuglói Egészségügyi Szolgálat Szakorvosi Rendelő 1146 Budapest, Hermina út 7. alagsor 17.   
Nyitva tartás:   
Hétfőtől - péntekig: 08:00 - 20:00   
  
Uzsoki Kórház   
1145 Budapest, Róna u. 192.   
"C" épület I. emelet   
Nyitva tartás:   
Hétfőtől - péntekig: 10:00 - 16:00   
  
Terézvárosi Egészségügyi Szolgálat   
1074 Budapest, Csengery u. 25. IV. emelet 410.   
Nyitva tartás:   
Hétfő: 08:00 - 16:00   
Szerda: 08:00 - 16:00   
Pétek: 08:00 - 16:00   
  
Szent Margit Rendelőintézet   
Csobánka téri Szakrendelő   
1038 Budapest, Csobánka tér 6. fsz. 85.   
Nyitva tartás:   
Hétfőtől - péntekig: 16:00 - 20:00   
  
Áraink tagjainknak:   
30 perces masszázs 1.500.- Ft.   
5+1 alkalmas bérlet 7.500.- Ft.   
  
Mindenkit szeretettel várunk!   
  
Üdvözlettel:   
  
Kis Erika

**11. 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!   
  
**Karácsonyi akciós ajánlatunk December 23-ig!**   
  
Minden konyhai termékre 10% árengedményt adunk!   
Szép ajándék, kedves meglepetés lehet egy kézzel készített gyertya, gyógynövényes párna. Most a készlet erejéig 20%-os kedvezménnyel vásárolhatók meg.   
  
További 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

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

**12. Illatos-ízes karácsonyváró képeslap**

Hallgassuk csak, mit mond Erika, hogy láttatja a képet!   
  
Ünnepi finomságok halmozódnak egy piros porcelántányérra az asztalon. Középen kis mézeskalácscsillagok fehér cukormázbevonattal, körülötte narancs, dió és egy nagyobbacska szelet gyümölcskenyér hívogatja a torkoskodni vágyókat.   
Elől, a nézőhöz közelebb fenyőág keretezi a tányért, jobb oldalt pedig, még mindig a tányéron egy termetes, hengerforma fehér gyertya vonja barátságos fénybe a nassolni valókat. A gyertyát középen keresztbe aranyszín minta díszíti, nonfiguratív félkörívű vonalak, akár az apró kacsok egy futónövényen. A tányér mögött, a kép bal felső sarkában egy aprólékos gonddal kifestett piros porcelánházikót látunk, talán mécsesnek való, háromszögforma barna tetejét porcukornak tetsző hósapka fedi.   
A kép jobb felső sarkában színes, mintás alumínium díszdoboz, olyasféle amiben vajas-kekszet árulnak. A minták picike gyerekrajzok, dob, lovacska, csillag, téli csizma és hasonlók. A gyertya fénye árnyékot vet az asztal lapjára, ettől az egész kompozíció még meghittebb lesz.

**13. Apró hírek - programmorzsák**

**a, - Karácsonyi vásárt rendez a Vígszínház**   
  
December 13-án délután 2 óra és este 7 óra között különleges színházi karácsonyi vásárt rendeznek.   
Ezen a napon kiköltöznek a Ditrói Mór utcába, ahol délután 3 órától zenés műsorral kedveskednek a társulat tagjai.   
Fellép Szilágyi Csenge, Fesztbaum Béla, Józan László, Wunderlich József, Telekes Péter, Majsai-Nyilas Tünde, Tornyi Ildikó, Orosz Ákos, Tahi Tóth László, Csőre Gábor, Király Dániel, Herczeg Adrienn, Hajduk Károly, Bach Kata, Vecsei Miklós, Zoltán Áron és még sokan mások.   
"A vásár ideje alatt kézműves játékokkal, forralt borral, teával, lekváros kenyérrel és sok-sok meglepetéssel várunk mindenkit: kicsiket és nagyokat egyaránt. A didergéstől mindenkit megvéd majd a jó hangulat és a melegített sátrak, és a karácsonyi ajándékkeresésben is tudunk segíteni: ezen a napon kedvezményesen vásárolhat bérletet és jegyet már a februári előadásainkra is, amit a helyszínen dedikáltathat is kedvenc színészével, és így részt vehet karácsonyi tombolajátékunkon is" - áll a Vígszínház közleményében.   
  
Forrás:   
<http://szinhaz.hu/budapest/62785-karacsonyi-vasart-rendez-a-vigszinhaz>   
  
**b, - ISMÉT ÖRÖMÚSZÁS DECEMBERBEN**   
  
A Mozdulj! Közhasznú Egyesület jótékonysági integrált úszógálát szervez idén is!   
  
Mottó: "Hinned kell magadban, abban, hogy elérsz valamit, akármennyi ideig is tart.”(Freddie Mercury) Ideje: 2015. december 13. vasárnap, 13.30 óra   
  
Helyszíne: Testnevelési Egyetem Uszodája (Budapest, 1123, Alkotás utca 44.)   
  
Célunk: figyelemfelkeltés, adománygyűjtés Gebri-Horváth Bence,látássérült ifjú úszótehetségnek. Invitálás közös sportolásra,fogyatékossággal élőknek és épeknek egyaránt   
  
Nevezési díj nincs, a helyszínen adományjegyek vásárolhatók, mellyel Bencét támogatjuk! Az adományjegy ára: 1.000 Ft/db   
Indulók: 4 fős csapatok   
Táv: 100 méter (összesen), 4 x 25 méter, tetszőleges úszásnemben   
Az esemény fővédnöke:Becsey János, Világ-, Európa- és Paralimpiai bajnok , a Magyar Paraúszó Csapat csapatvezetője   
  
Program:   
Örömúszás,   
Szinkronúszó bemutató   
Luca-napi búzaültetés,   
Találkozás a Mikulással   
Úszógumi futam, sorsolás alapján, Mikulás sapkában   
  
Nevezhetnek:korhatár nélkül, úszni tudó gyermekek és felnőttek,fogyatékossággal élők és épek egyaránt   
  
FONTOS: A VERSENYRE ELŐZETES REGISZTRÁCIÓ SZÜKSÉGES!   
  
JELENTKEZÉS: 2015. DECEMBER 10-IG, A KÖVETKEZŐ ELÉRHETŐSÉGEKEN:   
[talos.monika@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('talos.monika@gmail.com');)   
[mozdulj@hotmail.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('mozdulj@hotmail.hu');)   
06/30-9362-798   
06/20-359-6259   
A VERSENYEN VALÓ RÉSZVÉTEL A JELENTKEZÉSEK SORRENDJÉBEN TÖRTÉNIK!   
  
VERSENYKIÍRÁS:   
  
Az úszóversenyen 6 futamot tervezünk lebonyolítani:   
I. futam: integrált vegyes csapatok: 2 felnőtt és 2 gyermek , ahol az egyik gyermek fogyatékossággal élő ,(biztonságos úszásukat felnőttek segíthetik)   
II. futam: alsós gyerekek (6-10 éves korig)   
III. futam : a felsős gyerekek (11-15 éves korig)   
IV. futam: Családi váltó   
V. futam: Felnőtt váltó   
VI. futam: Felnőtt vegyes csapat: a csapat legalább 1 tagja fogyatékossággal élő   
  
Várunk minden úszni tudó, úszni szerető gyermeket, fiatalt és felnőttet, csapatokat és egyéni indulókat egyaránt! Az egyéni indulókat segítünk beosztani a csapatokba!   
  
**c, - A pillangók szabadok**   
  
A Thália Színház hétvégi előadását szeretném ajánlani, melyre nagy szeretettel várunk mindenkit, aki szereti a színházat!   
Nagyon jó darab, tele érzelemmel, humorral és gondolatokkal!   
Csoportos kedvezményes jegyár (min. 10 fő): 1.300Ft/fő   
A lebilincselően izgalmas darabból film is készült, ebben a pályakezdő Goldie Hawn játssza Jill szerepét.   
Intézményünk akadálymentesen látogatható.   
DECEMBER 13. VASÁRNAP 17.00   
LEONARD GERSHE: A PILLANGÓK SZABADOK   
  
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.   
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   
  
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](javascript:fm.eMailClicked.raise('bikkes.agi@marczi.hu');), [bikkes.agi@kulturkuria.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('bikkes.agi@kulturkuria.hu');)   
  
**d, TÉLI SPORTÁGAK KAVALKÁDJA DECEMBER 13-ÁN**   
  
REGISZTRÁLJ MOST!   
2015. december 13-án (vasárnap), a Nagy Sportágválasztó Szervező Iroda szervezésében valósul meg a TÉLI SPORTÁGVÁLASZTÓ  Mozogj télen is! elnevezésű esemény a Városligeti Műjégpályán.   
A Téli Sportágválasztó a 2015. év egyik legklasszabb sportos eseményének ígérkezik, ahol a megjelenő sportágakat minden esetben sportszakemberek, edzők képviselik. Ők mutatják be az adott mozgásforma lényegét és információt adnak a sportág gyakorlásának lehetőségeiről, feltételeiről.   
A Műjégpálya elkerített kb 2000 m2-es jégfelületén és a mellette található szintén 2000 m2-es gyakorló jégpályán a tervek szerint ismét kipróbálható lesz a jégkorong, a korcsolyasportok, a curling, a bandy, a bob, a szánkó és a jégvitorlás. A jégpályák mögötti 10 000 m2-es betonos felületen, a letelepített műanyag pályákon, illetve ha az időjárás is úgy akarja havas területeken mindenki tesztelheti magát síelésben, sífutásban és biatlonban is, de még a kutyaszánhúzást is ki lehet próbálni.   
A rendezvényen magas színvonalú bemutatókban is gyönyörködhetnek a látogatók és nem hiányoznak majd a neves sportszemélyiségek sem, akikkel együtt is lehet sportolni a Városligeti Műjégpályán!   
A rendezvény 10 és 20 óra között várja a látogatókat. Fontos információ, hogy a Téli Sportágválasztó bejárata nem a Városligeti Műjégpálya főbejárata lesz, hanem attól kb. 250 méterre található oldalsó, felmolinózott kapun keresztül, a regisztrációs sátraknál léphetnek be a látogatók a rendezvényre. A közönségkorcsolyázás a Műjégpálya kb. 12 000 m2-es jégfelületén  a Téli Sportágválasztó rendezvénytől függetlenül  zavartalanul működik, melyhez korcsolyajegyet, a Műjégpálya nyitvatartási idejében a főbejáratnál kell váltani.   
A Téli Sportágválasztóra a belépés ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött!   
A rendezvényről folyamatosan frissülő információk találhatók a [www.telisportagvalaszto.hu](http://www.telisportagvalaszto.hu) honlapon és az esemény facebook oldalán.   
  
Forrás:   
<http://telisportagvalaszto.hu/2015/12/09/teli-sportagak-kavalkadja-var-januar-18-an/#more-411>   
  
**e, - XV. ADVENTI KASTÉLYNAPOK**   
  
2015. december 12-13. Adventi Kastélynapok a Gödöllői Királyi Kastélyban   
Az esztendő legbensőségesebb időszakában újra ünneplőt ölt a Gödöllői Királyi Kastély.   
A királyi család az 1870-es években a legkisebb gyermek, Mária Valéria kedvéért szívesen töltötte a karácsonyt Gödöllőn.   
Ezt a korszakot megidézve immáron 15. alkalommal, novembertől december végéig színes családi programokkal és gazdag látnivalóval várunk minden kedves látogatót!   
  
Kicsiket és nagyokat gyermekelőadások, koncertek várnak, valamint ajándéktárgyakat és karácsonyi dekorációkat készíthetnek a gyermekfoglalkoztatóban. Minden korosztályt gazdag kínálattal vár a kézművesek és iparművészek karácsonyi vására.   
  
December 12.   
10.20 Szent Imre Katolikus Általános Iskola tanulóinak betlehemi játéka   
  
12.00-14.00 Erzsébet királyné cercle   
  
15.00 "Ki lopta el az ünnepeket?" mesejáték a Körúti Színház előadáásban Jegyár: 1600.-/fő   
  
16.00 British Council és IATEFL-Hungary kórusának jótékonysági ünnepi koncertje   
  
17.00 Az Arpeggio Gitárzenekar ünnepi koncertje, belépőjegy ára: 1.500Ft   
  
December 13.   
11.00 Makám Zenekar karácsonyi családi koncertje a Lovardában, jegyár: 1600.-/fő   
12.00-14.00 Erzsébet királyné cercle   
  
15.00 "Téli mesék" interaktív gyermekprogram a Fantáziamalom Családi Színházzal   
  
17.00 A Gödöllői Városi Vegyeskar ünnepi koncertje, jegyár: 1500.-/fő   
  
További programjaink:   
Múzeumpedagógia játékos foglalkozások gyerekeknek   
Betlehemezés   
A Herendi Porcelánmanufaktúra porcelánfestő bemutatója   
Decoupage műhely   
Gyertyaöntő - és mézeskalácssütő műhely és népi játszótér   
Korabeli finomságok: Lacikonyha, Kürcsi-őskalács, lángos, sült gesztenye, puncs, forralt bor Kézművesek karácsonyi vására   
  
Forrás:   
<http://www.kiralyikastely.hu/tartalom.186.xv_adventi_kastelynapok>   
  
**f, - 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](javascript:fm.eMailClicked.raise('tombaczk@gmail.com');)   
mobil: +36 30 825 5384   
  
**g, - Elstartolt a Fényvillamos**   
  
Az elmúlt évek hagyományát folytatva a BKV idén is elindította a karácsonyi Fényvillamost. A jármű 2015. december 4-e és 2016. január 6-a között közlekedik a 2-es, a 4-es és a 47-es villamosvonalon, valamint december 19-én  rövidített útvonalon  a 14-es villamos vonalán.   
Az első Fényvillamost 2009-ben indították el abból a célból, hogy az ünnepi hangulatot az adventi időszakban becsempésszék a fővárosba.   
Azóta már hagyománnyá vált, hogy minden év decemberében 3500 méternyi fényfüzérrel, összesen 39 200 darab fehér és kék színű LED-del feldíszítve közlekedtetik a két motorkocsiból álló UV szerelvényt.   
A különleges nosztalgiavillamos a legfiatalabb UV-k közül való, 196465 fordulóján vehette birtokba a fővárosi utazóközönség. A BKV állományában összesen 375 ilyen motorkocsi volt, ezek 1956 és 1965 között készültek a Ganz-gyárban. A járművek a hatvanas évektől a kétezres évek elejéig meghatározták a budapesti villamosállomány képét, forgalomba állításuk idején a legmodernebb tömegközlekedési eszköznek számítottak a fővárosban.   
Az UV szerelvények kivonása 1990-ben kezdődött meg, majd 2007-ben  a Combino villamosok megérkezése után  az utolsó szerelvény is nyugdíjba vonult. A BKV jelenleg két üzemképes szerelvénnyel rendelkezik, melyek nosztalgiajárműként üzemelnek. A karácsonyi fényekben pompázó jármű a 2-es, a 4-es és a 47-es villamos vonalán felváltva (péntekenként a 47-es, szombatonként a 4-es, míg a hét többi napján a 2-es villamos vonalán), valamint december 19-én, szombaton a 14-es villamos rövidített vonalán, a Szent István tér és az Újpesti piac között közlekedik. A Fényvillamossal 17 és 21 óra között, illetve pénteken és szombaton 17 és 22 óra között találkozhatnak az utasok. A jármű december 24-én és 31-én nem közlekedik. <http://mno.hu/tarsadalom/penteken-startol-a-fenyvillamos-1317428>   
  
**h, - Kényelmesebb a Széll Kálmán téren közlekedni**   
  
2015. december 7-étől (hétfőtől) kevesebbet kell gyalogolnia annak, aki a 18-as, az 59-es vagy a 61-es villamossal érkezik a Széll Kálmán térre, mert a járatok végállomását a metrókijárati épület mellé, a tér Vérmező úti oldalára helyezik át. A Várfok utcai ideiglenes villamos-végállomás megszűnik. További kényelmet jelent majd december 13-ától (vasárnaptól), hogy a 61-es villamos újra a teljes hosszán, a Móricz Zsigmond körtér M és Hűvösvölgy között jár, nem kell majd a Széll Kálmán téren a vonal két ága között átszállni. Minderre a Széll Kálmán tér rekonstrukciójának előrehaladásával nyílik lehetőség, amelynek eredményeképpen egyre több közösségi közlekedési járat haladhat be ismét a tér területére.   
  
A 18-as, az 59-es és a 61-es villamos közlekedése december 7-étől 12-éig   
  
2015. december 7-étől (hétfőtől) 12-éig (szombatig)  ahogy a BKK már korábban is közölte  a 18-as, az 59-es és a 61-es villamos újra a Széll Kálmán térig jár, új ideiglenes végállomása a metróépület mellett lesz, a 18-as villamos korábbi, Vérmező út melletti végállomásának helyén. Ez azt jelenti, hogy aki ezen villamosjáratok valamelyikével érkezik a Széll Kálmán térre, és szeretne az M2-es metróra, a 4-es, a 6-os villamosra, vagy a teret érintő buszjáratokra átszállni, annak a jövőben nem lesz szüksége a Vérmező utcai kényszerű lépcsőzésre és gyaloglásra, hiszen a Várfok utcai ideiglenes végállomás megszűnik.   
  
A 18-as, az 59-es és a 61-es villamos közlekedése december 13-ától   
  
Várhatóan 2015. december 13-ától (vasárnaptól) további kényelmet jelent az arra közlekedőknek, hogy a 61-es villamos újra a teljes hosszán, a Móricz Zsigmond körtér M és a Hűvösvölgy között jár, az utasoknak nem kell a Széll Kálmán téren átszállniuk a vonal két ága között. Ezzel egy időben visszaáll a 91-es, a 102-es és a 291-es busz forgalmi rendje, amelyet a BKK a 61-es villamos megosztott közlekedése miatt módosított az év elején. Tehát december 13-ától (vasárnaptól)   
a 91-es autóbusz újra a Széll Kálmán tér M és a Nyugati pályaudvar M között jár,   
a 102-es autóbusz ismét a Széll Kálmán tér M és a Szendrő utca között viszi az utasokat,   
és újra közlekedik a 291-es autóbusz a Nyugati pályaudvar és a Zugliget, Libegő között.   
  
További információkat olvashatnak a lentebbi forráslinken.   
<http://www.bkk.hu/2015/12/december-7-etol-ismet-kenyelmesebb-lesz-a-szell-kalman-teren-kozlekedni/>   
  
**i, - Bálna Advent**   
  
December 324. között zajlik a Bálna Advent a Bálna Budapest épületében és teraszán. A Bálna Adventen koncertekkel és különféle programokkal is készül a Bálna a 2015-ös karácsonyi szezonra!   
Számos italos és ajándéktárgyas pavilon, valamint street food truck várja a vendégeket. A jó hangulatról a forró lélekmelegítők mellett az ingyenesen látogatható koncertek, programok gondoskodnak. Aki szeretne finomat enni az sem fog csalódni, ugyanis a választék bőséges lesz. A fesztivál egész ideje alatt jégpálya várja a kicsiket és nagyokat.   
A programok ingyenesek, bárki csatlakozhat a IX. kerületi téli ünnephez. Az összes színpadi program a Bálna belső részén kerül megrendezésre, így azok rossz időben sem maradnak el!   
  
December 11. PÉNTEK   
19.00 Csordás Daniella gitáros-énekes előadása   
20.00 Roy és Ádám   
  
December 12. SZOMBAT   
18:00 Gerendás Péter  gitár és ének   
20:00 Krizsán Győző hajshow-ja   
December 13. VASÁRNAP   
16:00 örökzöld slágerek   
17:00 Bertók György operett énekes   
  
A további programokról a forráslinken olvashat.   
  
Forrás:   
<http://www.balnabudapest.hu/cikk/balna-advent--programok-es-koncertek-az-adventi-idoszakban-a-duna-parton>   
  
**j, - Karácsonyi Vásár csak természetesen**   
  
Időpont: 2015-12-13   
A rendezvény 10:00  18:00 óra közt kerül megrendezésre.   
Cím: Budapest, Ajtósi Dürer sor 19-21.   
  
Karácsonyi vásár mindenkinek, aki a paleolit, GAPS, Ketogén, Primal és bármilyen természetes, mindenmentes életmódot követi! Tegyél az ünnepi asztalra egészséges finomságokat, lepd meg szeretteidet természetes ajándékokkal!   
Belépőjegy 18 éves kortól 500 Ft / fő, mely egyben egy TOMBOLA sorsjegy   
  
Előadások: 10.30-11.00   
A téli időszakban is fitten !   
Avagy hogyan tartsd magadat formában az év minden napján   
Előadó: Sáfrán Mihály / Certified MovNat trainer, Életmód tanácsadó 11.30-12.00   
  
Számolj le a stresszel !   
Avagy tuti stresszcsökkentő stratégiák az új évre   
Előadó: Kokaveczné Nagypál Katalin / Funkcionális táplálkozási terapeuta   
13.30-14.30   
  
Mit eszel? Mi esz meg Téged?   
Hatóanyagok, vitaminok és ami mögöttük van.   
Előadó: Erdős Tamás Tanácsadó 15.30-16.00   
  
Legyél önmagad egészségére !   
Avagy milyen vizsgálatokat érdemes elvégeztetned rendszeresen, ha szeretnéd megelőzni a betegségek kialakulását és hogyan tudod önállóan is értelmezni az eredményeidet?   
Előadó: Kokaveczné Nagypál Katalin Funkcionális táplálkozási terapeuta 16.30-17.00   
  
Egészséges ünnepi menük   
Hogyan tápláld a testedet értékes tápanyagokkal karácsonykor és szilveszterkor is! Főszerepben a bélflóra   
Előadó: Kunvári Nóri / Táplálkozási tanácsadó Somogyi Anita / Gasztro blogger   
  
A rendezvényről további információkat olvashat a   
<http://karacsonytermeszetesen.hu/> weboldalon.   
  
**k, Láthatatlan Vacsora**   
  
Nem látod, ízleled. A láthatatlan vacsora során magad is meg fogsz lepődni azon a tényen, hogy szaglásod és ízlelésed valójában mennyire fejlett, látás nélkül mennyire kiteljesednek az illatok és az ízek. Töltsd tele a poharad, és engedd el fantáziád! Mire emlékeztet a bor illata. Virágra? Akácfára? Esetleg gyümölcsre? Milyen gyümölcsre? Milyen falatokat találsz a Láthatatlan Meglepetés-tálon?   
Kóstolj és érezz!   
Élj át élőzene kíséretében egy vidám, szórakoztató estét a barátaiddal, esetleg egy igazán eredeti vak randit. A részvétel kizárólag előzetes bejelentkezés alapján lehetséges:   
Telefonszám: +36 20 771 42 36 (10:00-től hívható)   
Cím: Budapest, Millenáris B épület, Kis Rókus utca 16-20   
  
Forrás:   
<http://www.utazzitthon.hu/lathatatlan-vacsora-2015-12-11-34055.html>   
  
**l, Orgonaestek péntekenként a Szent István Bazilikában**   
  
Időpont: 2015. december 11. 20:00   
Helyszín: 1051 Budapest V. kerület , Szent István tér 1.   
  
Orgonaestek Virágh Andrással operaénekesekkel és hangszeres művészekkel péntekenként a Szent István Bazilikában. A péntek esti orgonakoncertek a zeneművészet komplex élményét nyújtják. A hangversenyek előadói Liszt-díjas és Junior Príma-díjas orgonaművészek, illetve elismert operaénekesek és hangszeres művészek, akiknek személyes közreműködése önmagában is garanciát nyújt az előadások magas színvonalára. Az orgonaestek áprilistól decemberig péntekenként 20 órakor kezdődnek, a műsoridő 70 perc.   
  
'2 orgona és 2 orgonista 1 hangversenyen'   
A hangversenyek műsorán a zeneirodalom legismertebb szerzőinek: Charpentier, Albinoni, Caccini, Bach, Purcell, Händel, Gounod, C. Franck, Liszt Ferenc és Ch. M. Widor legnépszerűbb alkotásai szólalnak meg a Bazilika főoltáránál, valamint a karzatról, a templom világhírű műemlék orgonáján.   
  
Forrás:   
<http://www.programturizmus.hu/ajanlat-budapest-orgona-koncert.html>   
  
**m, - Új technológia segíti a vakokat a Facebookon való tájékozódásban**   
  
Vakok és gyengén látók számára a tartalom képek és mozgóképek felé történt elmozdulása miatt egyre bonyolultabb a közösségi hálózat használata.   
Rajtuk igyekszik segíteni a Facebook egy sor technológiai újítással.   
  
A vak Matt King a Facebook a közösségi hálózat minél szélesebb körű elérhetőségéért felelős csapatában dolgozik. Pontosan tudja, hogy a közösségi média mennyire integráns része a hétköznapoknak, és a különféle fogyatékkal élő személyek sok esetben milyen nehezen képesek kezelni a legújabb technológiákat.   
A Facebookon való böngészés annyira frusztráló volt öt éve, hogy feladta, és fiókját a feleségére bízta. Az álló és animált képek, valamint a videók megosztása, kommentelése felé történt elmozdulással még elkeserítőbbé vált a helyzet.   
A Facebook ugyan tett lépéseket azért, hogy a vakok és gyengén látók is könnyebben használják, de ezek még mindig nem elegendők. Képernyő-olvasót fejlesztettek, javítottak a HTML fejléceken, egyszerűbb billentyűzet-parancsokat, képek alternatívájaként szöveges megjelenítést vezettek be.   
A vizuális tartalmat vakok számára is hozzáférhetővé tevő mesterségesintelligencia-programmal kísérleteznek: a program leírja a képet, hogy kiket és miket látunk rajta. A 32 nyelven tesztelt technológia 2016 első felében lesz elérhető.   
  
Forrás:   
<http://digit.mandiner.hu/cikk/20151208_uj_technologia_segiti_a_vakokat_a_facebookon_valo_tajekozodasban>   
  
**n, - Hétmérföldes mesék**   
  
Indonéz Művészeti Akadémia: Esőkirály és a szépséges Jázminvirág   
  
Felhúzzuk hétmérföldes csizmánkat s elindulunk a mesék birodalmába az Óperenciás tengeren túl, az Üveghegyen is túl...   
  
Esőkirály és a szépséges Jázminvirág - az Indonéz Művészeti Akadémia előadása   
  
A jávai tradicionális tánc, gamelán zene és az árnyékszínház, a wayang kulit különböző bemutatókon szerepelt már, de ez az első hazai produkció, amely ötvözi és értelmezi a jávai színház elemeit. Vászon és árnyék. Valóság és káprázat. Az emberi és az isteni szféra találkozása.   
A táncosok és a bábok mozdulatainak harmóniája, a mese és a zene folyama varázslatos közeget teremtenek.   
  
Az előadás az egyenlő esélyű hozzáférés elve alapján látássérült nézőink számára audionarrációval is elérhető! Az AKKU Egyesület narrációs szolgáltatásának igénybevétele előzetes regisztrációhoz kötött és semmilyen plusz költséggel nem jár vendégeink számára.   
Regisztráció az [akadalymenteskultura@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('akadalymenteskultura@gmail.com');) email címen, illetve a 06 70 383 7766 telefonszámon lehetséges.   
Időpont: dec. 13. vasárnap, 10:00   
Helyszín: Eötvös10 közösségi és Kulturális Színtér (1067 Bp., Eötvös utca 10.)   
  
Az előadás a HétMérföldes mesék bérletsorozat része.   
  
A sorozat előző előadásai:   
október 4., vasárnap 10.00 – Soltis Lajos Színház: Az Üvegtemplom   
november 8., vasárnap 10.00 – Los Andinos együttes: A naplopó Tatu   
  
Jegyár: 1600 Ft   
Bérlet: 3900 Ft – a bérlet kizárólag személyesen a helyszínen vásárolható meg.   
  
Forrás:   
<https://www.facebook.com/events/452689501569463/>

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.