**Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete   
rendkívüli hírlevél**

## Tartalom

[1. Sikeresen zajlott az élelmiszergyűjtés](http://freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)  
[2. Jógaterápia vakok és gyengénlátók részére](http://freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)  
[3. A Tropicariumban ingyenes belépővel várjuk fogyatékkal élőket](http://freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)

## 1. Sikeresen zajlott az élelmiszergyűjtés

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.   
  
Ezek a 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 a mai nappal 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](javascript:fm.eMailClicked.raise('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!

## 2. 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](javascript:fm.eMailClicked.raise('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>

## 3. A Tropicariumban ingyenes belépővel várjuk fogyatékkal élőket

Fogyatékos Emberek Nemzetközi Napja alkalmából, 2015. december 3-án   
  
Fogyatékos látogatónknak ingyenes belépést biztosítunk a Tropicariumba. (EFOESZ, MVGYOSZ, SINOSZ, SVOE, MEOSZ, AOSZ, Down Alapítvány, kivéve MÁK kártya)   
Egy fogyatékos személy 1 kedvezményes belépőjegyet (1600.-Ft) váltó kísérő kísérhet. A többi kísérőnek az őt megillető árú jegyet kell megváltania. Reméljük, mindenki jól fogja magát érezni.   
  
Forrás:   
<http://www.tropicarium.hu/Hirek?newsId=152>

Összeállította és szerkesztette: Mészáros Gyöngyi, Leány Ferenc

----------------------------------------

A VGYKE ügyfélszolgálatának elérhetőségei:  
Cím: 1146 Budapest, Hermina út 57. földszint  
Telefon: 06-1/384-5541  
Fax: 06-1/422-0439  
E-mail: [ugyfel@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('ugyfel@vgyke.com');)  
Félfogadás:  
Hétfő: 08:00-16:00,   
Kedd: 08:00-16:00   
Szerda: 08:00-18:00,   
Csütörtök: 08:00-17:00.   
Péntek 08:00-13.00   
  
A VGYKE weboldalának címe: <http://www.vgyke.com/>  
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.