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

**Kérjük, 2016-ban is segítse a Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesületének munkáját adója 1%-ának felajánlásával!   
Adószámunk: 18185030-1-42   
Bankszámlaszámunk: 10409015-90147559   
  
Köszönjük támogatását.**

## Tartalom

[1. Anyák segítő klubja és gyermekfelügyelet igénylése, igényfelmérés és témajavaslatok](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_1.hir)  
[2. Készíttessen gyógycipőt](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_2.hir)  
[3. Újdonság a masszázs háza tájékáról](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_3.hir)  
[4. Felhívás FUTÁR távirányítók igénylésére rákosmenti látássérülteknek](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_4.hir)  
[5. Programok a XIII.-XIV. kerület háza tájáról](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_5.hir)  
[6. A telefonok beszélő alkalmazása is téma lesz Újpalotán](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_6.hir)  
[7. Kiállítás Kispesten](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_7.hir)   
[8. Segédeszköz vásár Békásmegyeren](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_8.hir)  
[9. Tavaszváró húsvéti rendezvény Vácott](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_9.hir)  
[10. Húsvéti kavalkád finom falatokkal kísérve Gödöllőn](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_10.hir)  
[11. Klubvezetőnk meghódította a Mont Blanc csúcsát](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_11.hir)  
[12. Újdonságok a Láthatár boltban](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_12.hir)  
[13. Narráció – Nádor terem 5. rész](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_13.hir)  
[14. Látássérült édesanyák védőnői gondozása](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_14.hir)  
[15. FELHÍVÁS](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_15.hir)  
[16. Felkérés Fogyatékosok egészségügyi ellátásával kapcsolatos kutatásban történő részvételre](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_16.hir)  
[17. „Boldogok, akik nem látnak, és mégis hisznek.” (Jn 20, 29)](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_17.hir)  
[18. A játék mindannyiunk közös nyelve](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_18.hir)  
[19. 8 órában is dolgozhatnak megváltozott munkaképességűek](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_19.hir)  
[20. Apró hírek - programmorzsák](http://freemail.hu/mail/index.fm#996383879_20.hir)

## 1. Anyák segítő klubja és gyermekfelügyelet igénylése, igényfelmérés és témajavaslatok

A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE) szeretne segítséget nyújtani azoknak a családoknak, akik látássérültként gyermeket, vagy látássérült gyermeket nevelnek.   
  
Ennek érdekében olyan klubfoglalkozásokat szeretnénk tartani, ahol praktikus és hasznos, de mégis mindennapos kérdésekre keressük a válaszokat. (a klub ideje alatt gyermekfelügyeletet is biztosítunk)   
Szívesen részt venne egy ilyen klubfoglalkozáson?   
Igen/nem   
Milyen témák érdekelnék Önt?   
Kérjük, írja meg javaslatait!   
  
További segítséget szeretnénk nyújtani Önöknek a gyermekek felügyeletének megszervezésében is:   
Szívesen igénybe venné az Egyesület gyermekfelügyelő szolgáltatását otthonában, más helyszínen pl. játszótér, játszóház stb.?   
(A gyermekfelügyelőket az Egyesület előzetesen felkészíti.)   
Igen/nem   
  
Kérjük, írja meg melyik településen él (Budapesten a kerületet jelölje meg):   
  
Kérjük, válaszait küldje el az alábbi e-mail címre:   
[info@vgyke.com](javascript:void();) )

## 2. Készíttessen gyógycipőt

Megismételjük az elmúlt év nagysikerű akcióját!   
  
2016. március 31-én a Láthatár Segédeszköz boltban azoknak, akik Közgyógy igazolvánnyal rendelkeznek, lehetőségük lesz díjmentesen gyógycipőt készíttetni. A cipőket katalógusból lehet kiválasztani, melyet előzetes mintavétel alapján személyre szabottan készítenek el. Ortopéd orvossal együtt előre egyeztetett időpontban lábvizsgálatot tartunk.   
A gyógyszerkeretet nem érinti. Amennyiben nem rendelkeznek Közgyógy igazolvánnyal, a cipők ára kb. 20.000 Ft, elkészítési idő két hónap.   
A modellek megtekinthetők a   
[www.betet-kft.hu](http://www.betet-kft.hu) oldalon.   
Minimum 10 fő jelentkezését várjuk, akik szeretnének élni a lehetőséggel.   
Természetesen érvényes igazolvány szükséges.   
Jelentkezni lehet személyesen a Láthatár boltban, cím: 1146 Budapest, Hermina út 57,   
illetve telefonon az alábbi két számon (1) 384 55 41, 06 70 383 36 11   
Nyitva tartás: kedd, szerda, csütörtök 09.00-17.00 óra között, pénteken 09.00-15.00 óráig.   
  
Jelentkezzen minél előbb, hogy ne maradjon le!

## 3. Újdonság a masszázs háza tájékáról

Örömmel számolhatunk be arról, hogy 2016. március 29.-től új masszázs helyszínt tudunk nyitni a Schweitzer Albert Idősek Otthonában.   
Ugyan ez a helyszín a nagyközönség számára nem lesz elérhető, hiszen az idősotthon lakóit és az ott dolgozókat masszírozzuk, de ettől még nagyon izgalmas kihívásnak tekintjük.   
Heti két alkalommal (kedd és csütörtök) 9:00-17:00 óráig dolgoznak majd masszőreink, akik kiváló szaktudásukkal és személyiségükkel gyógyítják majd az idős otthonlakókat. Sokan tudják, amikor látássérült masszőrt választanak, hogy mivel a látássérült emberek életmódjukban elsősorban hallásukra és nagyon kifinomult tapintásukra támaszkodnak, szinte a kezükkel látnak, így jobban rá tudnak hangolódni a fizikai érzékelésre.   
Reméljük, hogy a bent lakók és dolgozók közül sokan meg szeretnék majd tapasztalni a masszőrök áldásos tevékenységét.

## 4. Felhívás FUTÁR távirányítók igénylésére rákosmenti látássérülteknek

A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE) Rákosmente Önkormányzatának támogatásával felhívást tesz közzé az úgynevezett „Futár-távirányítók” adományozása céljából.   
A Rákosmentén élő látássérültek térítésmentesen juthatnak hozzá egy „Futár-távirányító” néven ismertté vált készülékhez, mely az önálló közlekedésben nyújt értékes segítséget.   
Ez a készülék alkalmas a megfelelően felszerelt gyalogos átkelőhelyeknél elhelyezett lámpák hangosítására, amennyiben a lámpa erre alkalmassá lett téve.   
A készülék a hangszóróval ellátott FUTÁR-kijelzőkön lévő feliratokat egyetlen gombnyomással felolvassa, valamint az M4-es metrónál az éppen üzemelő mozgólépcsőt hangjelzéssel segít megtalálni.   
A kiosztható készülékek száma 50 db.   
A felhívásra jelentkezők köre: A XVII. kerületben állandó lakcímmel, vagy tartózkodási hellyel rendelkező látássérült személyek. Átvételkor a lakcímkártyát kérjük bemutatni!   
Helyszín: a XVII. kerületi Önkormányzat. (Budapest, Pesti út 165, 1173)   
Időpont: az átadás pontos időpontja még nem ismert. Jelenleg a távirányítók behangolása folyik. A várható időpont 2016. március 2. vagy 3. hete. Amint pontos információval tudunk szolgálni, azonnal jelezzük!   
Érdeklődni a [lampas.rakosmente@gmail.com](javascript:void();) email-címen, vagy a 0670-984-8468-as telefonszámon Krayné Faragó Zsuzsánál lehet.   
  
Várjuk tehát a rákosmenti látássérültek jelentkezését a fenti elérhetőségek valamelyikén!   
  
Budapest, 2016. március 3.   
Krayné Faragó Zsuzsanna és Acsay Péter   
közösségi civil szervezők   
Rákosmente

## 5. Programok a XIII.-XIV. kerület háza tájáról

Következő programunk, amire mindenkit szeretettel várunk, egy interaktív színházi élmény a Vakrepülés Színtársulat prezentálásában. Együtt ellátogatunk a Varázskertbe. Egy kis kedvcsináló a darabhoz:   
  
Illatos, hangzatos mesejáték egy részben   
  
Jázmin azzal a küldetéssel érkezett, hogy újabb varázskertet építsen, ezúttal Álmon király birodalmában. Ám küldetése rejtélyes módon elhúzódik, hazatérését mindhiába várják nővérei. Végül keresésére indulnak Szép kihívás megalkotni a varázskertünket, de szorgalommal, elhivatottsággal gondozni még nagyobb feladat. A ránk szabott feladatok és kötelességek alól önző vágyaink eltérítenek, de újra erőt merítve, valami belső késztetésre hallgatva, mégis folytatjuk a megkezdett munkát.   
  
Figyelem! A darab teljes sötétségben zajlik és a nézők ülőpárnákon foglalnak helyet.   
  
Időpont: 2016. márc. 11. 19:00   
Helyszín: Zuglói Civil Ház (1144 Bp., Csertő park 12.)   
  
Jelentkezni 2016. márc. 9-ig lehet Jánosi Veronikánál, a fentebbi elérhetőségek valamelyikén.   
  
Tartsatok velünk minél többen, mi ott leszünk!   
  
Kedves Tagunk!   
  
Amennyiben telefonszáma, e-mailcíme, lak és/vagy levelezési címe változik, szíveskedjen bennünket értesíteni, hogy továbbra is naprakész információkhoz juthasson az egyesületi és egyéb programokról, pályázati lehetőségekről, újabb igénybe vehető szolgáltatásainkról! Értesítését a kerületi lámpásoknál a [lampas.bp13@gmail.com](javascript:void();), vagy a [lampas.zuglo@gmail.com](javascript:void();) e-mailcímek valamelyikén, esetleg a +3670-984-50-71-es telefonszámon teheti meg!   
  
Ha minden aktualitásról, izgalmas programokról és Önt érintő kedvezményes lehetőségekről egy helyen szeretne tájékozódni, regisztráljon a hírlevelünkre a [www.vgyke.com-on](http://www.vgyke.com-on) a főoldal alján, vagy hallgassa meg azt az ügyfélszolgálat telefonszámának felhívásával (061/384-5541) a 6-os menüponton! Az aktuális információkon túl többek között élménybeszámolókat, a Lámpásklubok meghívóit és festmény-, fotó- vagy bármilyen egyéb vizuális műalkotás láttató leírását (narrációját) is megtalálja, heti rendszerességgel megjelenő, mindig bővülő webes-telefonos periodikánkban.   
  
Együttműködését köszönjük és várjuk szeretettel programjainkon!   
  
Zugló és a XIII. kerület Lámpásai:   
Jánosi Veronika és Susovich Erika

## 6. A telefonok beszélő alkalmazása is téma lesz Újpalotán

Kedves Klubtagunk, Barátaink és Érdeklődők!   
  
A „Közösség Lámpásai” XV. Kerületi Látássérültek Klubja következő klubnapját március 11-én, pénteken tartja, 14-16.30 óra között, az Újpalotai Nyitott Ajtó Együttműködési Iroda helyiségében: 1156 Budapest, Páskomliget u.6. (az Újpalotai Vásárcsarnokkal szemben, a CIB Bank mellett) Megközelíthető: a 7, 7E, 196, 296, 96, 130, 231 buszokkal, valamint a 69-es villamossal (Vásárcsarnok megálló)   
  
Meghívott vendégeink: dr. Szaniszló Attila, az Újpesti Vásárcsarnok ügyvezető igazgatója, Farkas Ferenc, a Feribá Kft ügyvezető igazgatója, aki bemutatja az Újpesti Vásárcsarnok területén működő bevásárlási és házhoz szállítási vállalkozását, valamint Molnár Ákos (Informatika a Látássérültekért Alapítvány) informatikai szakértő, aki pedig – többek között –a telefonok beszélő alkalmazásáról tart interaktív előadást   
  
A részvételi szándékodat jelezzed Csukáné Polyák Erzsébetnél   
06-70/773-4054-es, Moldován Eszternél a 06-30/498-9659-es telefonszámon, vagy a [lampas.xvker@gmail.com](javascript:void();) E-mail címen, illetve a Facebookon az Újpalotai Lámpások oldalán:   
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100011449480730&fref=ts>   
  
Mindenkit sok szeretettel várunk, hívd el a hozzátartozóidat, a barátaidat is!   
  
Üdvözlettel:   
Moldován Eszter és Csukáné Polyák Erzsébet   
közösségi civil szervezők

## 7. Kiállítás Kispesten

Kedves klubtagok és érdeklődők!   
  
Két márciusi programról értesítünk és invitálunk rá benneteket!   
  
ÜNNEPI MEGEMLÉKEZÉS március 15-én.   
  
Kispest önkormányzata ünnepi megemlékezést és koszorúzást tart a Kossuth téri emlékműnél 2016. március 15-én 16.00-kor, beszédet mond Burány Sándor, Kispest országgyülési képviselője.   
Az első kispestieknek szól inkább, de bárkit szívesen látunk az ünnepi rendezvényen.   
  
Második programunk Vizsolyi János szobrászművész kiállítása lesz március 17-én 16.00 órai kezdettel, a Nagy Balogh János Kiállítóteremben. Szintén tapintható, tehát akadálymentes lesz, mint tavaly a tűzzománc kiállítás. Aki eljön, ismét nagy élményben lesz része.   
  
Jelentkezéseiteket várjuk a Facebookon, vagy telefonon, vagy e-mailben.   
  
Elérhetőségeink:   
Telefon: 06/30/498-9127 Bernát Zsuzsanna   
E-mail: [lampas.kispest@gmail.com](javascript:void();)

## 8. Segédeszköz vásár Békásmegyeren

Szeretettel hívlak Benneteket 2016. március 18.-án pénteken délelőtt 10 órakor kezdődő klubnapunkra!   
Helyszín: Békásmegyer Közösségi Ház kisterem Csobánka tér 5.   
  
Eljön hozzánk a Láthatár bolt.   
Hasznos segédeszközöket mutatnak be, de vásárlásra is lesz lehetőség. Mielőtt jöttök gondoljatok arra, hogy vásárolni is tudjatok, ha találtok kedvetekre való terméket.   
  
Kis Erika a VGYKE Masszázs szolgáltatásairól tájékoztat minket.   
Most is lesz kötetlen beszélgetésre lehetőség, folytatjuk ahol legutóbb abbahagytuk.   
Várlak Benneteket szeretettel:   
  
Vasné Pintér Teréz Lámpás klub vezetője   
E-mail: [lampas.obuda@gmail.com](javascript:void();)   
Tel: 06-70-377-32-65

## 9. Tavaszváró húsvéti rendezvény Vácott

Kedves Tagtársam!   
  
Szeretettel meghívlak következő rendezvényünkre   
2016. március 19-én 14 órától   
  
Tavaszváró húsvéti rendezvényt tartunk a Madách Imre Művelődési Központ 8. termében.   
  
PROGRAM:   
I. Kovács Ágnes Önkormányzati képviselő beszédet tart,   
II. A Harmónia Kórus előadása, énekeljünk együtt ezen a vidám délutánon.   
  
Kérem, ha kíséretre van szükségetek, mielőbb jelezzétek telefonon! A rendezvényen a Hunnia pékség finomságait kóstolhatjátok meg.   
  
Szeretettel várunk Benneteket!   
  
Üdvözlettel:   
  
Dr. Miski Anikó Zachar Anna Okos Levente   
  
+36 20 955 0594   
+36 20 955 0594 +36 70 773 4078   
Dunakanyari Látássérültek Egyesülete

## 10. Húsvéti kavalkád finom falatokkal kísérve Gödöllőn

Kedves tagtársak!   
Húsvét közeleg. Soron következő klubnapunk ennek jegyében telik majd, amire nagy szeretettel várunk Benneteket 2016. március 19-én, szombaton délelőtt 10 órától a Civil Házban.   
Az ünnepre jellemző ételekkel készülünk, de lesz tojásfestés, és szó esik majd a Húsvét eredetéről, hagyományairól és jelképeiről. A februári nagy sikerre való tekintettel a segédeszközbolt ismét kitelepül. Szívesen fogadunk üdítőt vagy édességet.   
  
Számítunk rátok!   
  
További jó egészséget és kellemes húsvéti ünnepeket kívánunk!   
A GÖTLE csapata

## 11. Klubvezetőnk meghódította a Mont Blanc csúcsát

Márciusi klubnap Szentendrén

Márciusi klubnapunkon 14-en vettünk részt.   
Ez alkalommal, nagy örömünkre nem mindennapi beszámoló kötötte le figyelmünket.   
Hajnalné Filipich Adrienn klubvezető 2005-ben feljutott a Mont Blanc 4810 méter magas csúcsára! A látvány csodálatos szépségét lelkesen idézte fel.   
A hegymászó túra nehézségeiről, váratlan helyzetekről is beszélt nekünk.   
Közben az érdeklődők minden kérdésre választ kaptak.   
Adrienn elhozta az ott készült képeket is, melyeket Susovich Erika részletes narrációval egészített ki.   
Így azok a klubtagok sem maradtak le a látnivalóról, akik nem látnak.   
Adrienn mindenre gondolt. Köszönjük a tartalmas beszámolót.   
  
Vasné Pintér Teréz

## 12. Újdonságok a Láthatár boltban

Kedves Vásárlóink!   
  
Ingyenes szemüvegkeretek még elvihetők, nyitvatartási idő alatt várunk mindenkit, aki igényt tart rá.   
  
Március 31.-én ismét lesz lehetőség gyógycipőt készíttetni. Szintén a Láthatár boltban, előzetes bejelentkezés alapján a 70 383 3611-es vagy a 06 1 384 55 41-es telefonszámon. Érvényes közgyógy igazolvány szükséges. Reggel 8 órától várjuk az érdeklődőket.   
  
Megtartottuk második sorsolásunkat.   
Februári vásárlóink között egy fél órás masszázst sorsoltunk ki. Fodor Ágnes elnökasszony húzta ki a vásárlók közül a nyertes nevét, aki nem más, mint Szalay Réka.   
  
Szeretettel gratulálunk!   
  
Új termékekkel bővült a kínálatunk!   
Diabetikus csokoládék, desszertek, kekszek, marcipánnal és kakaós-rumos krémmel töltött húsvéti tojások is kaphatók.   
Március 21.-25.-ig Húsvéti vásárt tartunk a Láthatár segédeszköz boltban.   
Akciókkal és finomságokkal várjuk a Kedves Vásárlókat!

## 13. Narráció – Nádor terem 5. rész

Alul, balról a harmadik álló téglalap alakú kép következik, melyen Árpád-házi szent Erzsébet látható, a legendájában szereplő rózsákkal. A monda úgy tartja, hogy Erzsébet kenyeret vitt a szegényeknek, de mivel a családja nem szívlelte a jótékonykodását, sógora Henrik kérdésére, hogy mi van a ruhájába rejtve, azt válaszolta, rózsák. Mivel az Úr nem akarta, hogy szeretett leányát hazugságon kapják, valóban rózsákká változtatta a kenyeret, így mikor a fiatal özvegy királyné kibontotta kötényét, illatos virágok bomlottak ki belőle.   
  
Erzsébet, az ikonképek szentjeire jellemző testtartásban áll, fejét kicsit félrebillentve, lesütött szemmel. Tarkója mögül az múlt heti angyaléhoz hasonló glória tűnik fel, keretbe foglalva finom metszésű, bájos arcát. Leengedett hullámos haján fehér fátyol, rajta aranykorona látható. Fehér, buggyos ujjú, földig érő köntöst, rózsaszínes, pasztellfényű, hímzett, rojtokban végződő stólát, és geometriai formákkal díszített, aranyszegélyű, nyakpántos, kék selyempalástot visel, melynek redői finoman simulnak az ölében tartott rózsacsokor dósan nyíló, bordós-narancsos virágaira. Erzsébet, bal kezével a palástot tartja, jobbját pedig a szívére teszi, miközben tekintete a rózsákra vetül.

## 14. Látássérült édesanyák védőnői gondozása

Tisztelt Hölgyem!   
Nagy Dorina vagyok, a Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar végzős védőnő hallgatója. A szakdolgozatomat a látássérült édesanyák felmerülő nehézségeiről és védőnői gondozásukról írom.   
Kérem azokat a látássérült édesanyákat, akik gyermeküket az elmúlt 15 ÉVEN BELÜL szülték, hogy töltsék ki a kérdőívemet. Az online kérdőív szakdolgozatom elkészítésének alapja, kitöltése önkéntes, 10 percet vesz igénybe, és garantáltan név nélküli. Az adatokat a diplomamunkához fogom felhasználni. A kérdőív kiköltése során kérem ügyeljen a hiteles válaszok adására.   
A kérdőív az alábbi linkre kattintva érhető el   
<https://docs.google.com/forms/d/1N-C7WflXb4pHOPLqzRXpX_GfPcqvuz7YazowjPWpO_0/viewform?c=0&w=1&usp=mail_form_link>   
  
Köszönöm a segítségét!

## 15. FELHÍVÁS

"Tükörben a vers, tükörben a költő"   
  
A VGYHE keretében működő Horizont Kultúrcsoport versmondó versenyt hirdet a Költészet Napja tiszteletére 2016. április 16.-án 10 órai kezdettel az MVGYOSZ Székházának Hermina Termében (1146 Budapest Hermina út 47.).   
Jelentkezési feltételek:   
Minden 14. életévét betöltött sorstárs és látó személy (hozzátartozó, patronáló stb.) jelentkezhet a hagyományőrző versmondó versenyre.   
Kötelező költő: Tóth Árpád.   
A kötelező vers a fent megnevezett költő bármelyik költeménye lehet, ezen kívül egy szabadon választott verset kérünk bármelyik költőtől. Lehet hazai, de külföldi származású is.   
A regisztráció kötelező, tehát mindenkit legkésőbb fél tízig várunk a Hermina Teremben.   
A produkciókat szakmai zsűri bírálja el. Kiosztunk első, második és harmadik díjat, valamint egy Közönségdíjat is.   
Jelentkezési határidő: 2016. április 12.   
Jelentkezni lehet e-mailen a [horizontkultura@gmail.com](javascript:void();) címen, telefonon Bereczk Istvánnénál a 06-20-9770-356-os telefonszámon, valamint Nagy Krisztinánál a 06-30-394-1498-as telefonszámon és félfogadási időben a Hermina Egyesület irodájában.   
Kérjük, a választott versek szövegét hozzák magukkal a rendezvényre!   
Amennyiben felkészülési anyagra van szükségük, Tóth Árpád válogatást a Hangoskönyvtárban találnak, de az internetről is letölthető.   
  
Sikeres felkészülést kívánunk!   
A Szervezők

## 16. Felkérés Fogyatékosok egészségügyi ellátásával kapcsolatos kutatásban történő részvételre

Tisztelt tagtársunk, kedves olvasónk!   
  
Egy pécsi orvostanhallgató, Gintli Eszter kérését tolmácsoljuk. A Pécsi Tudományegyetem MediSkills Laborjában végez kutatást, mely során a fogyatékkal élők egészségügyi ellátásában szeretnének javulást elérni. Ehhez kéri az Önök segítségét egy kérdőív kitöltésével.   
A kérdőívet az alábbi linkre kattintva tölthetik ki:   
<http://online-kerdoiv.com/index/view/hash/197a444a049ce20356ed52b2ba0b08b2>   
  
Kérjük, juttassa el a témában érintett (fogyatékkal élő vagy fogyatékkal élő családtaggal rendelkező) ismerősének is a kérdőívet, hogy minél pontosabb képet kapjon a kutatócsoport a nehézségekről, fejlesztendő területekről! A célcsoportom a fogyatékkal élők, és rokonságuk.   
  
Segítségüket előre is nagyon köszönjük!

## 17. „Boldogok, akik nem látnak, és mégis hisznek.” (Jn 20, 29)

Hagyományos és egyben rendhagyó hittan- és imaalkalmakat tartunk látássérült és látó felnőttek részére!   
  
(22. Alkalom)   
  
„Mert úgy szerette Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta oda érte, hogy aki hisz Benne, az el ne vesszen, hanem örök élete legyen.   
(Jn 3, 16)

* Ha a húsvéti előkészületek idején tudsz és akarsz is időt szakítani az elmélyülésre és a közös imádságra körünkben;
* Ha tudatosítani szeretnéd magadban, Jézus miért és hogyan vette magára bűneinket azért, hogy boldog örök életünk legyen;
* Ha vannak életedben szomorúságok, fájdalmak, amelyeket Jézus keresztje alá le akarsz tenni, hogy megáldjon téged azokkal együtt;
* Ha velünk együtt elkísérnéd Jézust a keresztútján, és engeded, hogy Ő is veled tartson életed nehézségeiben;
* Ha a nagypéntek után a húsvéti feltámadás örömét még teljesebben vágysz átélni,

AKKOR itt az idő, jelentkezz ÉS GYERE EL ALKALMAINKRA!   
  
Az egyes alkalmak a résztvevők aktivitására, együttműködésére és kreativitására épülnek, hagyományos és rendhagyó módszerekkel, játékos feladatokkal dolgozunk önmagunkon, egymással és Istennel való kapcsolatunkon.   
  
Elhívhatod látó és látássérült barátaidat, családtagjaidat, rokonaidat, ismerőseidet…   
  
A rendhagyó hittancsoport legközelebbi időpontja:   
2016. márc. 18. péntek: 16.30—18.30   
A pontos kezdés érdekében kérünk, próbálj megérkezni 16.15 körül.   
  
Helyszín:   
Néhány lépésre a Thököly út és Gizella út kereszteződésétől, egy magánlakás tágas és kényelmes nappalijában.   
  
Megközelíthető:   
a 7-es buszcsalád bármelyik tagjával, továbbá 5-ös, 110-es, 112-es, 133-as és 239-es autóbusszal, valamint 72-es trolibusszal és az 1-es villamossal.   
  
Részvételi költségek: a részvétel INGYENES!   
Jelentkezési határidő: 2016. márc. 17. csütörtök, 20.00 óra.   
  
Bővebb információkat a [bieber.m@freemail.hu](javascript:void();) e-mail címen lehet kérni.   
  
Kérem a tárgysorban feltűntetni: Hittancsoport felnőttek részére.   
Bieber Mária

## 18. A játék mindannyiunk közös nyelve

Játékklub vak, aliglátó, gyengénlátó és éplátó felnőttek részére!   
(23. Alkalom!)   
„Az élet olyan játék, aminek a szabályait akkor tanulod meg, ha beleveted magad, és késhegyre menően játszani kezded. Máskülönben állandóan kibillensz az egyensúlyodból, folyamatos meglepetést okoz neked a változó játék.”   
(Frank Herbert)

* Ha a nagyhét előtt még van kedved egy kis játékos kikapcsolódásra, szórakozásra;
* Ha kíváncsi vagy arra, hogy a betűkockáknak van-e közük a játékos, jó hangulat megalapozásához;
* Akár a kisujjadból rázod ki, akár a könyöködön jön ki a magyar betűkészlet sorrendjét tartalmazó ábécé, mindegy, a lényeg az, hogy ha érdekel, hányféle játékos lehetőséget kínálnak számunkra a betűk/hangok;
* Ha szívesen bekapcsolódnál a szavalókórusunkba, amely személyre szabott és frappáns feladványokat ad majd elő;
* Ha szeretnél újszerű szórejtvényeket kieszelni/megfejteni a játékostársakkal együttműködve;
* Ha kreativitásod és ötletességed véka alá nem rejtve részt vennél közös történetmesélésben, amelynek főhőse ma még titok;
* Ha kedvet érzel magadban ahhoz, hogy a Braille-scrabble játékkal megismerkedj, és remekebbnél remekebb megoldásokat gondolj ki a rendelkezésedre álló betűcsoport felhasználásával;

Akkor jelentkezz, és gyere el közénk játszani!   
  
A játékklub legközelebbi időpontja: 2016. márc. 19. szombat: 15.00—18.00   
A résztvevőket 14.45-től várjuk, hogy időben tudjunk kezdeni!   
  
Jelentkezési határidő: 2016. márc. 17. csütörtök, 20 óra.   
Az egyes alkalmak a résztvevők aktivitására, együttműködésére, kreativitására épülnek.   
  
Jelentkezhetnek:   
Látássérült és éplátó felnőttek 18 éves életkortól.   
FIGYELEM! Nagyobbacska gyermekek is jöhetnek szüleikkel, rokonukkal együtt!   
Továbbá elhívhatod egyik-másik látó vagy látássérült családtagodat, barátodat, ismerősödet, bárki olyan személyt, akiről úgy gondolod, szeret játszani, és nyitott az újdonságokra – és persze a régiségekre is.   
  
Helyszín:   
Néhány lépésre a Thököly út és Gizella út kereszteződésétől, egy magánlakás tágas és kényelmes nappalijában.   
  
Bővebb információkat és a jelentkezési lapot a [bieber.m@freemail.hu](javascript:void();) e-mail címen lehet kérni.   
Kérem a tárgysorban feltűntetni: Játékfoglalkozás felnőtteknek.   
Játékfoglalkozás hangosmeghívó ezen a linken:   
<https://youtu.be/nmhNp-xuOCQ>   
  
Bieber Mária

## 19. 8 órában is dolgozhatnak megváltozott munkaképességűek

Az eddigi négy helyett a jövőben akár nyolc órában is dolgozhatnak a megváltozott munkaképességű emberek, és jövedelmük mellett a rehabilitációs ellátás összegét is megkapják majd - derül ki egy, a Magyar Nemzet által ismertetett előterjesztésből.   
A lap szerint jelenleg 125 ezer ember részesül rehabilitációs ellátásban, eddig legfeljebb heti 20 órában lehetett dolgozni, ennél többet vállalva megvonták az ellátást.   
Ha a kormány támogatja és a parlament elfogadja az Emberi Erőforrások Minisztériuma (Emmi) által kezdeményezett törvénymódosító javaslatot, bármennyit dolgozhatnak az érintettek, feltéve, hogy a háromhavi jövedelmük nem több a minimálbér 150 százalékánál.   
  
Az előterjesztés ezen felül értékállóbbá tenné a rehabilitációs és rokkantsági ellátás havi összegét is. A javaslat szerint a számítás alapösszege 94 500 forint lenne, amely minden évben a nyugdíjemelésre vonatkozó szabályok szerint, azzal megegyező arányban nő majd. Eddig a juttatás a 2012-es minimálbér bizonyos százalékában volt meghatározva.   
  
Forrás:   
[http://www.hirado.hu/2016/03/08/nyolc-oraban-is-dolgozhatnak-megvaltozott-munkakepesseguek#](http://www.hirado.hu/2016/03/08/nyolc-oraban-is-dolgozhatnak-megvaltozott-munkakepesseguek)

## 20. Apró hírek - programmorzsák

**a, Narrált előadás az Erkelben**   
  
Hosszas egyeztetések után nagy örömmel jelentjük be, hogy az Operaház/Erkel Színház vezetésével sikerült megegyeznünk, a jövőben ott is lesznek akadálymentesített előadások. Az első előadásra március 19-én este 7 órakor kerül sor! Erkel Ferenc: Hunyadi László című operáját tekinthetik meg narrátor közreműködésével az Erkel Színházban.   
Narrátor: Bonecz Ervin   
A kedvezményes jegyár 1.500.-Ft, amely a kísérőkre is vonatkozik. Mint mindig most is lesz előadás előtt színpadbejárás és lehetőség nyílik majd a főszereplők jelmezeit és a kellékeket is kézbe venni. Jegyek már rendelhetők az alábbi elérhetőségeken:   
[info@90decibel.org](javascript:void();) vagy [bonecz@90decibel.org](javascript:void();)   
  
**b, Fényképezőgép látássérülteknek**   
  
Tudtad, hogy   
a Samsung vezető terméke az idei International Design Excellence (IDEA) versenyben, a Touch Sight volt, amely egy teljesen új digitális fényképezőgép, amit látássérült embereknek alkottak meg?   
A Touch Sight, amelyet a Samsung Design China tervezett, aranyérmet nyert „A jövő kommunikációs eszközei” kategóriában. A zsűri kiemelkedő jellemzőiért és a és a legapróbb részletekbe menő ötletekért értékelte különösen a Touch Sightot.   
Tudod hogyan működik?   
A Samsung Touch Sight alapvetően a vakok és gyengénlátók számára készült kamera. A kamera kikapcsolásakor három másodpercre aktiválva hagyja a készülék mikrofonját, hogy használója hang jegyzetet tudjon készíteni, ezzel is könnyebben beazonosítva a fotóit, amikor utólag “megnézi” őket. A készülékbe egy nagyon könnyű és hajlékony Braille kijelzőt építettek, amely képes a 3D-s képek megjelenítésére, azzal, hogy kidomborítja azok felszínét, és így lehetővé teszi az érzékelést, a képek élvezetét a vakok, gyengénlátók számára.   
  
Forrás:   
<http://www.lathatatlan.hu/erdekessegek/fenykepezogep-latasserulteknek/>   
  
**c, Ünnepi programok március 15-én**   
  
A nemzeti ünnep alkalmából több intézmény is változatos programokkal várja az érdeklődőket. Az elmaradhatatlan huszártábor mellett a gyermekek ügyességi versenyeken, kézműves foglalkozásokon vehetnek részt, lesz tánctanítás, kiállítások és koncertek, valamint kihagyhatatlan hagyományos magyar gasztronómiai finomságok. Ingyenes családi programok és koncertek több helyszínen a nap folyamán.   
  
A Budai Vár részletes kínálata   
Budavári vásári forgatag a Magyar Ízek Utcájában 10.00-18.00   
Hagyományos magyar kézműves mesterek és ételkülönlegességek   
1014 Dísz tér-Tárnok utca-Szentháromság tér-Hess András tér   
  
Gyerekelőadások és koncertek a Halászbástyánál   
Szabadtéri programok a Halászbástyánál felállított szabadtéri színpadon.   
10.00-18.00   
10.00 Kiss Kata Zenekar   
10.10 Fabula bábszínház: Vitéz László   
11.00 Gryllus Vilmos   
12.30 Kolompos Együttes   
15.00 Mystery Gang   
17.00 Hősök   
  
Forradalmi Forgatag a Hadtörténeti Múzeumban 10.00-18.00   
1014 Budapest, Kapisztrán tér 2-4.   
Toborzó út   
A múzeumba látogatók a földszinti aulában kapott feladatlap segítségével járják körbe a múzeumot. Kvízt tölthetnek ki a „Jelszavaink valának haza és haladás” című kiállításon, a honvéd-táborokban ügyességi feladatokat teljesíthetnek. A sikeres teljesítés után a résztvevők kisebb jutalmakban részesülnek (hűtőmágnes, matrica stb.) A toborzó út így végigvezeti a látogatót a programokon és a múzeumon.   
  
Folyamatosan zajló és időszakos programok a múzeum helyszínein:   
Kapisztrán tér   
Huszár-tábor a Honvéd Zrínyi Sportegyesület Katonai Lovas Szakosztály részvételével a Huszárság fegyverzetének, felszerelésének bemutatása   
Lovas járőrök a Várban   
„Huszárpróba” – ügyességi feladatok   
  
Díszudvar   
Gyalogsági tábor a 32. Esterházy Gyalogezred Hagyományőrző Egyesület és a Budakeszi Katonai Hagyományőrző Egyesület részvételével   
Tüzér-tábor: Honvédtüzér Hagyományőrző Egyesület részvételével   
A tüzérség felszerelése, a 6 fontos ágyú bemutatása „ágyútöltés” – játékos feladatok, Népi játszóház. Magyar Szablyavívó Iskola bemutatója   
  
Múzeum földszint   
Kedvezményes könyvvásár és információs pult (Földszint aula)   
Kiállítás a „Nyergelj-fordulj” rajzpályázat nyertes munkáiból (időszaki kiállítótér)   
  
A szabadságharc fegyverei – fegyverbemutató   
Wargame – játékkatonák, katonajátékok   
48-as fotófal   
„Nagy rajzolás újratöltve”   
  
Moziterem (kisfilmek, interjúk)   
Márvány terem   
Honvéd Együttes Táncház   
„Verbunkos” – népzenei előadások, „talpalávaló”   
Kézműves foglalkozások (csákó, dob, tarsoly, töltéstáska és egyéb kis emléktárgyak készítése)   
Kalandos időutazás az Országos Levéltárban 10.00-18.00   
A Magyar Nemzeti Levéltár Országos Levéltára március 15-én ismét kalandos időutazásra várja a látogatóit, melynek során bepillanthatnak egy huszártábor életébe, felszerelést készíthetnek maguknak, titkosított szövegeket fejthetnek meg és, ha kiállták az összes próbát, tiszteletbeli ’48-as honvédek lehetnek.   
Eközben végigjárhatják az 1848–1849-es forradalom és szabadságharc jelentős színtereit, megismerhetik annak legfontosabb eseményeit, szereplőit.   
Kreatív ügyességi játékok a Táncsics börtönben 10.00-18.00   
1014 Budapest, Táncsics Mihály u. 9   
A következő címszavak mind-mind egy különleges régi, népi játékot mutatnak be.   
ÁGYÚVAL VERÉBRE   
TOLDI ERŐPRÓBÁJA   
KULCSKAPKODÓ   
NÉPI "GOLF"   
METAMORPH CÉLLÖVÖLDE   
LOPAKODÓ   
KAPÁSLÖVÉS   
GOLYÓTERELŐ   
Tánctanítás és népi játékok a Magyarság Házában 10.00-17.00   
Egész napos családi programok, huszár hagyományok dallal, tánccal, ügyességi játékokkal.   
Közreműködik: a Csikótojás Társulat táncosai, zenészei Balla Zoltán vezetésével,Izolda Népi Játékai Bt, Horti Zoltán játszóház vezető és mesemondó   
A Nemzeti Ünnep alkalmából a MI, MAGYAROK KIÁLLÍTÁS ingyenesen látogatható, rendhagyó tárlatvezetések a huszárhagyományokról.   
Kokárda és zászlókészítés a Nemzeti Galériában 11.00-14.00   
C épület, 1. emelet, kupolatér   
Történelmi séták a Vármúzeumban 10.00-17.00   
  
A Budapesti Történeti Múzeum Vármúzeumának programja   
Egész napos kézműves foglalkozással, és tárlatvezetésekkel várjuk látogatóinkat.   
Kiállítás és zene a Várkert Bazárban 10.00-18.00   
  
DÉLI PALOTÁK   
10:00-18:00 A Duna fővárosai. Bécs – Budapest fotókiállítás a Déli Palotában   
A mintegy 300 korabeli fotót felvonultató tárlaton tíz témakörben, párokba rendezve láthatják a látogatók az ikervárosok urbanisztikai fejlődésének érdekes hasonlóságait, párhuzamai.   
15:00 és 17:00 Tárlatvezetés Tamáska Mátéval, a kiállítás kurátorával   
A tárlatvezetést követően a Kávészünet zenekar akusztikus mini koncertjén megzenésített versek csendülnek fel.   
11:00 és 16:00 Teremts világot, építs! – múzeumpedagógia foglalkozás 8-14 éves gyerekeknek   
Képzeletbeli Duna-menti sétára hívjuk kalandos kedvű látogatóinkat a XIX. század második felének nyüzsgő időszakába, Budapestre és Bécsbe. E két város egymás mellett fejlődött, mint két ikertestvér, mégis kicsit másképp…   
Egész nap élőzenés, századfordulós kávéházzal és jelmezes fotózással várunk minden érdeklődőt, az épület előtt pedig a Magyar Huszár és Katonai Hagyományőrzők lovas huszáraival találkozhatnak.   
A kiállítás megtekintése és a programok ezen a napon ingyenesek.   
  
ÉSZAKI PALOTA   
11:00 és 17:00 Tárlatvezetés a Koszta József kiállításon   
Koszta József művészetét teljes egészében átfogó, közel száz festményt, korabeli fotókat és számos dokumentumot felsorakoztató kiállításon a festő művészi fejlődésének legfontosabb állomásait és változásait egyaránt nyomon követhetjük: a kiállítás elsősorban arra ad választ, hogy a tradicionális hazai képi világ hogyan válik európai színvonalúvá egy olyan művész ecsetvonásai által, aki modern szemmel és európai szemlélettel tudja és meri nézni saját, mindennapi életét, megszokott környezetét.   
A tárlatvezetésen a kiállítás belépőjével ingyenesen vehetnek részt.   
  
Forrás:   
<http://marcius15.kormany.hu/>   
  
**d, Huszártábor, vesszőparipa és bajuszmustra a Skanzenben**   
  
Az idei első hosszú hétvégén a Skanzen a nemzeti ünnep örömére 48-as színtérré változik. Március 12. és 15. között egy igazi huszártáborba csöppennek a látogatók; a bátrak lóra pattanhatnak, vagy kardot, csákót készíthetnek, de még huszárpróbának is alávethetik magukat.   
  
A bejárati épületben üzemelő restibe betérőket a Pilvax kávéház hangulata fogadja korabeli újságokkal, beljebb haladva pedig lázas nyüzsgésbe csöppen a látogató: mindenki elkészítheti saját kokárdáját és zászlóját, hogy illően köszönthesse az ünnepet, de készül monogramos keszkenő és díszített mézeskalács is a hadba vonulóknak, akiket élő zenével verbuválnak. Szólnak a katonabúcsúztató dalok, kíváncsi lányszemek kísérik a daliás verbunkosokat, csattog az üllőn a patkolókovács kalapácsa. Ágyúgolyót, kardot fabrikálnak a látogatók, és bizony szükség lesz a vesszőparipákra is.   
  
A huszártáborban a Történelmi Lovas Egyesület tart alaki gyakorlatot és lovas díszbemutatót, az érdeklődők megnézegethetik a huszárok viseletét, fegyvereit, a paripák felszerelését, a legbátrabb gyerekek pedig kipróbálhatják, milyen a ló hátán ülni.   
  
A Magyar Bajusz Társaság bajuszmustrát és bajuszpödrés-bemutatót tart, a nagy huszárok kipróbálhatják a hagyományos beretválást tábori körülmények között, a kicsi huszárok pedig papírbajuszt és papírcsákót készíthetnek, míg a család női tagjai az 1848-as divat szerinti ruhákkal, viseletekkel ismerkedhetnek színező formájában.   
  
A szentendrei Skanzen március 12. és 15. között 10.00-16.00 óráig várja a látogatókat, és ne feledjük: március 15-én ingyenes a belépés.   
  
Forrás:   
[www.skanzen.hu](http://www.skanzen.hu)   
  
**e, Péntek10 – Nyugdíjasok irodalmi délelőttje**   
  
2016. március 18. péntek 10:00   
„Ó, tarts ki addig lélek, védekezz!” – Összeállítás Radnóti Miklós naplójából és verseiből   
Bemutatják az Ady Versmondó Szalon tagjai és Havas Judit előadóművész, a műsor szerkesztője és rendezője   
Belépőjegy: 400 Ft   
  
Forrás:   
<http://pim.hu/object.23b2276e-0dd5-42e1-8199-95930b560dd9.ivy>   
  
**f, Nádor termi koncertek   
  
Rózsa Pál szerzői estje   
Időpont: 2016. március 13. vasárnap 19:00   
Károly Edit, Dani Dávid, Nagy Bertalan, Katona Tamás, Cser Péter, Laborfalvi Soós Béla, Tóth Péter (ének)   
Bársony Péter (brácsa), Onczay Zoltán (gordonka), Klenyán Csaba (klarinét), Fejes Krisztina (zongora)   
Corridor fagott kvartett   
Közreműködő(k):   
Cser Péter - előadó   
Corridor fagott kvartett - előadó   
Klenyán Csaba - előadó   
Fejes Krisztina - előadó   
Onczay Zoltán - előadó   
Laborfalvi Soós Béla - előadó   
Dani Dávid - előadó   
Bársony Péter - előadó   
Károly Edit - előadó   
Nagy Bertalan – előadó   
Jegyár: 1500 Ft   
  
Anima Musicae Kamarazenekar, vez.: Cser Ádám   
Időpont: 2016. március 18. péntek 19:00   
  
Oláh Vilmos (hegedű), Klenyán Csaba (klarinét), Kiss Péter (zongora), Tóth Ramóna (fagott)   
  
Mozart: D-dúr hegedűverseny, K. 218   
Zarándy Ákos: Kettősverseny   
Josef Suk: Szerenád   
  
Szerenád téma és (helyszín)variációk III./III.   
Közreműködő(k):   
Anima Musicae Kamarazenekar - előadó   
Klenyán Csaba - előadó   
Cser Ádám - karmester   
Kiss Péter - előadó   
G. Horváth László - művészeti vezető   
Oláh Vilmos – előadó   
Jegyárak: 1500 Ft, diák, nyugdíjas, pedagógus: 900 Ft   
  
Forrás:**[**http://www.port.hu/nador\_terem/pls/w/organization.organization\_page?i\_organization\_id=8569&i\_area\_id=4**](http://www.port.hu/nador_terem/pls/w/organization.organization_page?i_organization_id=8569&i_area_id=4) **g, VIII. Télbúcsúztató Faludisznótor   
  
2016-03-12 Szigetújfalu Vasút utca 24   
  
A Petőfi Sándor Művelődési Házban és környékén hagyományos disznóvágás és sváb látványkonyha.   
  
Kezdés 7 órakor 8:00-tól Sült vér 9:00-tól Sült máj 11:00-tól pecsenye 13:00-tól orjaleves 14:30-tól töltött káposzta 16:30-tól disznótoros vacsora.   
A jó hangulatról a Satya Tibi Band gondoskodik. Egész napos gyermekfoglalkozások, sváb ínyencségek, pálinka, forralt bor, büfé, ugrálóvár, zenés mulatság, bál, jókedv, móka és kacagás. Kóstolás folyamatosan kóstolójegy ellenében, melyet a helyszínen lehet 400 Ft-os egységáron megvásárolni a kijelölt árusító helyen.   
  
Közvetlen elérhetőségek:   
Telefonszám: +36708664474   
E-mail cím:** [**gabjat@gmail.com**](javascript:void();) **Forrás:**[**http://www.utazzitthon.hu/viii-telbucsuztato-faludisznotor-szigetujfalu-27299.html**](http://www.utazzitthon.hu/viii-telbucsuztato-faludisznotor-szigetujfalu-27299.html) **h, A szeretet útjai – Birizló-Szabó Irén kiállítása   
  
A Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Központi Könyvtára szeretettel meghívja Önt és barátait Birizló-Szabó Irén A szeretet útjai egy pszichológus lelkének rezdülései képekben című kiállításának megnyitójára   
2016. március 11-én pénteken 17 órára.   
  
A megnyitón a szeretet útjairól; művészetről, lélekről, hitről, szimbólumokról a képek kapcsán beszélget:   
Révi Norbert szobrászművész,   
Birizló-Szabó Irén pszichológus,   
Tóthné Kocsis Edit pszichológus-hitoktató   
  
A beszélgetést vezeti: Krizsó Szilvia   
  
A megnyitón zenél   
a Szabó Marci – Bacsa Levente duó   
  
Helyszín:   
Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár   
Központi Könyvtár, Kisgaléria   
(1088 Budapest, Reviczky u. 1., II. emelet)   
  
A kiállítás megtekinthető 2016. április 12-ig a könyvtár nyitvatartási idejében.   
  
Forrás:**[**http://www.fszek.hu/konyvtaraink/kozponti\_konyvtar/kiallitasok/?article\_hid=31962**](http://www.fszek.hu/konyvtaraink/kozponti_konyvtar/kiallitasok/?article_hid=31962)

**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:void();) **Félfogadás:  
Hétfő: 08:00-16:00,   
Kedd: 08:00-16:00   
Szerda: 08:00-18:00,   
Csütörtök: 08:00-17:00.   
Péntek 08:00-13.00   
  
A VGYKE weboldalának címe:** [**http://www.vgyke.com/**](http://www.vgyke.com/) **A VGYKE megtalálható a Facebookon is az alábbi linkre kattintva:** [**http://www.facebook.com/vgyke**](http://www.facebook.com/vgyke) **A listára az alábbi címre küldhet levelet:** [**listaadmin@vgyke.com**](javascript:void();) **A levelezési listáról információt itt talál:** [**http://vgyke.com/mailman/listinfo/hirlevel\_vgyke.com**](http://vgyke.com/mailman/listinfo/hirlevel_vgyke.com) **Ha le szeretne iratkozni, küldjön emailt az alábbi címre:** [**hirlevel-request@vgyke.com**](javascript:void();) **Részletes ismertetőt kaphat a beállításokról, ha egy 'help' tartalmú levelet (a tárgyban vagy a törzsben feltüntetve, aposztrófok nélkül) küld a fenti címre.**

--

Kérjük, 2016-ban is segítse a Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi

Regionális Egyesületének munkáját adója 1%-ának felajánlásával!

Adószámunk: 18185030-1-42

Bankszámlaszámunk: 10409015-90147559