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

**Minden kedves Tagunknak és olvasónknak, Egyesületünk támogatóinak, programjaink résztvevőinek áldott, békés, egészségben teli húsvéti ünnepeket kívánunk!**

**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. A „Vakok Lakásgondjainak Megoldását Támogató Alapítvány" hirdetménye](http://freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)
[2. Az Újpest Lámpásainak klubnapi meghívója](http://freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)
[3. Vendégünk lesz Lengyel Zsófia paralimpikon](http://freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)
[4. Meghívó a XV. kerületi klubnapra](http://freemail.hu/mail/index.fm#4.hir)
[5. Egy kis hétköznapi kikapcsolódás](http://freemail.hu/mail/index.fm#5.hir)
[6. Meghívó a Xv. kerület programjára](http://freemail.hu/mail/index.fm#6.hir)
[7. Csak kesztyűs kézzel](http://freemail.hu/mail/index.fm#7.hir)
[8. A Láthatár bolt ajánlatai](http://freemail.hu/mail/index.fm#8.hir)
[9. Narráció Nádor Terem ólomüveg ablak - 7. rész](http://freemail.hu/mail/index.fm#9.hir)
[10. Lehetőségautó pályázat](http://freemail.hu/mail/index.fm#10.hir)
[11. Séta az autizmussal élőkért](http://freemail.hu/mail/index.fm#11.hir)
[12. Többlettél Interaktív Művészeti Nap](http://freemail.hu/mail/index.fm#12.hir)
[13. Buzdítás az Infoalap diákpályázatán történő részvételre](http://freemail.hu/mail/index.fm#13.hir)
[14. 5. Nemzetközi Nemnövekedés Konferencia és Fesztivál](http://freemail.hu/mail/index.fm#14.hir)
[15. Érzékenyítő és beavató előadások](http://freemail.hu/mail/index.fm#15.hir)
[16. Az ICC táborban a helyed](http://freemail.hu/mail/index.fm#16.hir)
[17. Apró hírek – program morzsák](http://freemail.hu/mail/index.fm#17.hir)

## 1. A „Vakok Lakásgondjainak Megoldását Támogató Alapítvány" hirdetménye

Az Alapítvány jelen közleménnyel meghirdeti 2016. évi pályázatát a céljának megfelelő támogatások elnyerésére.
Az alapító okirat szerint évente legfeljebb 10 pályázó részesülhet egyösszegű, pénzbeli támogatásban.

Elnyerhető támogatás
Alapítványunk ebben az évben - a bankbetétek hozamainak jelentős csökkenése miatt – a tavalyi évhez hasonlóan rendkívül alacsony kiosztható összeggel fog rendelkezni, ezért a beérkezett pályázatok alapján a kuratórium döntésével várhatóan tíznél kevesebb pályázót fog támogatásban részesíteni személyenként maximum 200.000.-Ft összegben.

A támogatandó célok:
Az Alapítvány az alábbi konkrét célokat támogatja, feltéve, hogy azok megvalósítása 2016 - ban folyamatban van, vagy legalább elkezdődik, illetve az ilyen célokra esetleg korábban felvett bankhitel törlesztése 2016 - ban is folyik.

a) Lakásvásárlás, lakáson fennálló tulajdonközösség megszüntetése,lakáscsere;
b) Lakás építése, bővítése;
c) Lakás felújítása, tatarozása;
d) illetve az a)- c) pontokban felsoroltakkal összefüggésben felvett bankhitel kiváltása, csökkentése.

Tisztelt pályázók érdeklődők! A teljes pályázat, illetve az adatlapok Hírlevelünk mellékletében találhatók.

## 2. Az Újpest Lámpásainak klubnapi meghívója

Kedves Klubtagjaink!
Április 6-án, kezdünk a tavasz jegyében.
Mindenkit szeretettel várunk a klubnapunkra.

Témáink:
Gödöllői Grassalkovich Kastély látogatásának időpont egyeztetése.
Az áprilisban nyíló virágokról beszélgetünk veletek.
Beszélgetünk még, április neves napjairól is.

A megszokott időben, április 6-án, 15 órai kezdettel, kísérővel, vagy nélküle, számítunk megjelenésetekre.

Helyszín:1043 Tavasz u.4. Ady Endre Művelődési Ház Galéria Terme.

Újpest Lámpásai: Era, Panka.
06-30-905-1321, 06-70/602-9368, 06-30/498-9033
lampas.ujpest@gmail.com

## 3. Vendégünk lesz Lengyel Zsófia paralimpikon

Örömmel értesítjük Olvasóinkat, hogy 2015. április 7-én csütörtökön 16.30-tól Egyesületünk Szempont klubjának vendége lesz Lengyel Zsófia paralimpikon.
A találkozóra a 1146 Budapest, Hermina út 57 szám alatt, a Cserf-s klub helységében kerül sor.

Zsófi gőzerővel készül Rióra, de a sport mellett az élet számos területén is kipróbálta már magát. Önt mi érdekli, mit szeretne megtudni egy fiatal lányról, aki látássérülése ellenére is kiemelkedő eredményekre képes?

Várjuk Önt, ismerősét, családtagját és minden érdeklődőt!

Ha kérdése van, keresse Puer Zoltánt a 30/483-8203-as telefonszámon.

## 4. Meghívó a XV. kerületi klubnapra

Kedves XV. Kerületi Látássérült Társunk!

A XV. KERÜLETI LÁTÁSSÉRÜLTEK KLUBJA

következő – ötödik – klubnapját április 8-án tartja, 14-16.30 óra között, a Nyitott Ajtó Együttműködési Iroda helyiségében
1156 Budapest, Páskomliget u.6.
(az Újpalotai Vásárcsarnokkal szemben, a CIB Bank mellett)

Tagtársunk, Contireas Enrique tart előadást az agyunk működéséről és az érzelmi világunkról

Megközelíthető:
a 196, 296, 96, 130, 231 buszokkal, valamint a 69-es villamossal
(Vásárcsarnok megálló)

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 E-mail címen, illetve a Facebookon a XV. kerületi látássérültek zárt csoportjában.

Mindenkit sok szeretettel várunk,
hívd el a hozzátartozóidat, a barátaidat is!

Üdvözlettel:
Moldován Eszter és Csukáné Polyák Erzsébet
közösségi civil szervezők

A programváltozás jogát a szervezők fenntartják!

## 5. Egy kis hétköznapi kikapcsolódás

Újpestről indul a már összeszokott csipet csapat a Posta Múzeumba. A nap melegít, a szél fújdogál, mi meg nevetgélünk a délelőtti forgalomban. Az emberek néznek, vajon mitől van ilyen jókedve ennek a kis társaságnak. Ha tudnák, hogy csak szimplán örülünk egymásnak, és az újabb közös programnak.
Egy kis séta a Hősök terétől, aztán elindulunk a tárlatvezető hölgy után. Sok minden elénk tárul a posta történetéből, amire nem is gondoltunk volna. Rengeteg a látnivaló: gépek, járművek, alkatrészek, postaládák, levelezőlapok, képeslapok, I. világháborús levelezés gyűjtemények, távirász központok, hírközlési tárgyak, és még sorolhatnám. Aztán a sok érdekes történet. Ajánljuk mindenkinek ezt a pazar programot, amely tele van csupa érdekességgel. Mi, az Újpesti lámpás klub tagjai és vezetői remekül szórakoztunk.

Kulmanné Era,  Szélesné Panka

## 6. Meghívó a Xv. kerület programjára

Kedves XV. Kerületi Látássérült Társunk, Barátaink!

A XV. KERÜLETI LÁTÁSSÉRÜLTEK KLUBJA

Tavaszváró összejövetelét április 9-én tartja,
13.30 és 16.30 óra között,
a Csokonai Művelődési Központban
1153 Budapest, Eötvös utca 64-66.
(Megközelítése: a 25-ös vagy a 125-ös busszal, az Eötvös utca 74. nevű megállóig, akkor pár métert előre kell menni, vagy pedig a Rädda Barnen utcai megállóig, akkor pedig visszafelé pár méter)

Vendégünk Bonifert Anna, a Vegán Állatvédelem Egyesület elnöke,  a Vegán Állatvédelem blog és Facebook-oldal szerkesztője lesz

A narrált prezentációs előadás témája egészséges életmód, és az etikus állatvédelem, vagyis: mit jelent a vegán szó, milyen tévhitek övezik, illetve lehet-e egészségesen élni csak növényeken?
Mit tesz a bolygóval az állattenyésztés?

Vegán süti kóstoló! Kutyus hozható!

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 E-mail címen, illetve a Facebookon a XV. kerületi látássérültek zárt csoportjában.

Mindenkit sok szeretettel várunk, hívd el a hozzátartozóidat, a barátaidat is!

Üdvözlettel:
Moldován Eszter és Csukáné Polyák Erzsébet
közösségi civil szervezők

## 7. Csak kesztyűs kézzel

Állás(pont) címmel nyílt meg Vizsolyi János szobrászművész tárlata a Nagy Balogh János Kiállítóteremben.

Március 17-én felkerekedtünk és megnéztük a kiállítást. Tárlatvezetőnk, a kedves Mohay Orsolya remek ötlettel állt elő, hogy a látássérültek számára akadálymentessé tegye a tárlatot. Mivel a kiállított műtárgyak kényes felületűek, ezért mindenki kapott egy pár kesztyűt, így nyugodtan meg lehetett a szobrokat tapogatni.
Orsolya minden alkotásnak elmondta a címét, beszélt a "párításról", és arról milyen anyagból készültek a szobrok. Mivel nonfiguratív alkotásokat láttunk, beindult a fantáziánk, vajon mit is ábrázolhatott a művész?
Igazán különleges, akadálymentes kiállításon vettünk részt, és elmondhatjuk, hogy kesztyűs kézzel bántunk a szobrokkal...

Kíváncsian várjuk a kerámia kiállítást, amit a jövő hónapban "nézünk" meg!

Vizsolyi János szobrászatában nincs semmi, ami konkrét; csak az anyag, a tömeg, a forma valóságos elemei, dimenziói behatárolhatók, de az általuk kialakuló viszonyok már nem – és ezek mozgatják meg a teret.
Vizsolyi „munkái a nonfiguratív plasztikai törekvések főáramában jöttek, jönnek létre: az elvont, organikus formákkal rímelő tömbök, kőtestek gyengéd, szelíd geometriával ütköztetettek”.

Wehner Tibor művészettörténész szavait idézte és az élmény megosztotta
Kispest Lámpása Bernát Zsuzsa

## 8. A Láthatár bolt ajánlatai

Kedves Vásárlóink!

Március 21.-25.-ig Húsvéti vásárt tartunk!
Diabetikus csokoládék, desszertek, kekszek, marcipánnal és kakaós-rumos krémmel töltött húsvéti tojások.
Akciókkal és finomságokkal várjuk a kedves Vásárlókat!
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.
Heti rendszerességgel megjelenő hírlevelünk mindig az aktuális hónapra szól!

**Újdonság!!!**
Nyeremény akciót indítunk. Minden hónapban, aki a segédeszköz boltunkban vásárol, részt vesz egy sorsoláson, melyet a következő hónap 10.-ig tartunk meg.
Márciusi vásárlóink között 1 órás masszírozást sorsolunk ki, melyet a VGYKE masszázs helyszínein lehet beváltani.

Termék kínálatunk:

* Gyógyszer adagoló 1 napra/3 alkalom: 160Ft
* Gyógyszer vágó és tároló: 750Ft
* Csúszásgátló fólia, zöld 30X40cm-es darab: 3600Ft
* Csúszásgátló fólia, sárga 30X40cm-es darab: 4200Ft
* Körjelvény látássérült felirattal: 400Ft
* Szemüvegre csíptethető Led lámpa: 6600Ft helyett5900Ft
* 3,5X erősségű, 7cm átmérőjű,nyeles nagyító: 2200Ft
* 5X erősségű, 5cm átmérőjű, nyeles nagyító: 1400Ft
* 30cm-es sorolvasó, 2,5 erősségű: 2500Ft
* 21cm-es sorolvasó, 2,5X erősségű: 1800Ft
* 16cm-es sorolvasó, 2,5X erősségű: 1350Ft
* Állványos nagyító, 4db Led világítással, 3X erősségű: 5400Ft
* Kézi nagyítók 6X és 7x erősséggel, Led világítással, 65mm lencseátmérővel: 3500Ft

Elérhetőségeink és a bolt nyitva tartása:

* Cím: 1146 Budapest, Hermina út 57.
* Nyitva tartás: 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 (5-10 fő) előzetes telefonos egyeztetés esetén hétfőn is várunk szeretettel.

Katona Zsuzsanna
boltvezető

## 9. Narráció Nádor Terem ólomüveg ablak - 7. rész

Múlt héten véletlenül rosszul írtam az elhelyezkedést, ezúton javítom. Tehát a múlt heti volt a baloldali téglalapképekből a negyedik (tévesen harmadikat írtam), most pedig a jobb oldali traktus képei következnek, szépen sorjában.

Bal felől haladva az első álló téglalapkép Szent Istvánt ábrázolja. A bal oldali traktusban ugyanitt helyezkedik el Imre, úgyhogy gyakorlatilag egymás mellett állnak, csak az a középvonal választja el őket, ami az egész ablakot is két nagyobb egységre tagolja.
A király krémszínű, tógaszerű ruhát visel, melynek alsó harmada egy vastag vízszintes csíkban, mintegy szegélyként csokoládébarna, rajta ugyanazzal a szívforma díszítéssel, amivel fia, Imre ruhájának mellkasi részén találkozhattunk.
A selyem tógaruhát vékony óaranyszín öv fogja derekához és ugyanilyen árnyalatú pánt tartja az uralkodó mélykék bársonypalástját, melyet sápadtabb arany árnyalatú minta díszít, szentek és virágmotívumok. Nem csak megjelennek, de kiemelt szerephez jutnak az uralkodói státusz jelképei: a király bal kezében az aranyból kimunkált országalma, tetején a lotaringiai kettős kereszttel, a gömb közepén elől pedig a magyar címer metszett sötétlő körvonalával. Az uralkodó jobbjában az ugyancsak arany jogar található, maroknyi vastag nyélen, veretes kalapácsszerű fej, melyről kis dísz lóg le, ugyanolyan, mint a kupolaforma szentkoronáról oldalt, a király halántékánál. Arcát ezüstös-fehér  ősz haj és dús szakáll keretezi, fiáéhoz hasonló békés tekintete átható.

## 10. Lehetőségautó pályázat

2011 júliusától jelentősen átalakult a súlyosan mozgáskorlátozott emberek gépjármű szerzési és átalakítási támogatása. A súlyos mozgáskorlátozott személyek közlekedési kedvezményeiről szóló 102/2011. (VI. 29.) Korm. rendeletben szabályozott személygépkocsi szerzési és átalakítási támogatás célja, hogy minél hatékonyabban, minél több fogyatékos ember önálló életvitelét, munkavállalását, képzését, azaz társadalmi integrációját segítse elő.
 A támogatási rendszer keretében az arra jogosultak számára

* új gépjármű vásárlásához 900 ezer forint;
* használt gépjármű, három-vagy négykerekű segédmotor-kerékpár, illetve gépi meghajtású kerekesszék vásárlásához 600 ezer forint;
* személygépkocsi átalakítási támogatásához 90 ezer forint állami támogatás biztosítható.

 Ezzel a saját erőt kiegészítő állami támogatással együtt új, vagy legfeljebb öt éve forgalomba helyezett használt gépjárművekhez juthatnak hozzá a támogatásra jogosultak.

 A szerzési és átalakítási támogatás igénybevételére jogosult

a. az a személy, aki tömegközlekedési eszközt önerőből igénybe venni nem tud, és a kormányhivatalok rehabilitációs szakigazgatási szerveinek (a továbbiakban RSZSZ) szakértői bizottságai által végzett vizsgálat során közlekedőképességében akadályozottnak minősül, és állapota várhatóan legalább három évig fennáll, Ennek megfelelően közlekedőképességében súlyosan akadályozott az, akinek mozgásszervi, idegrendszeri, végtagi perifériás keringési károsodás miatti részegészség-károsodása, vagy a felsorolt részkárosodások közül két részkárosodása együttesen eléri, vagy meghaladja a 40%-ot, és közlekedési képessége a szakértői szerv vizsgálata alapján súlyosan nehezített.

b. az a 18. életévét betöltött személy, aki fogyatékossági támogatásban részesül,

c. az a 18. életévét nem betöltött autista, látási, hallási, értelmi fogyatékossággal élő, valamint mozgáskorlátozott gyermek, akire tekintettel magasabb összegű családi pótlékot folyósítanak.

Azok az igénylők, akik vezetői engedéllyel rendelkeznek, önállóan, azok pedig, akik nem rendelkeznek vezetői engedéllyel, szállítást végző személy szállítást vállaló nyilatkozata alapján igényelhetik a támogatást.
Szállítást vállaló személy lehet

* a szülő, házastárs, élettársi nyilvántartásba bejegyzett élettárs,
* a súlyos mozgáskorlátozott személlyel legalább egy éve közös háztartásban élő gyermek vagy testvér,
* a súlyos mozgáskorlátozott személy személygépkocsival történő szállítását a közérdekű önkéntes tevékenységről szóló törvény szerinti önkéntes jogviszonyban végző személy

A gépjármű szerzési és átalakítási támogatás igénylése

A támogatás iránti igényt a lakóhely szerint illetékes Szociális és Gyámhivatalhoz kell benyújtani.
A tárgyév március 31-éig benyújtott kérelmek esetén a tárgyév június 15-éig, a tárgyév szeptember 30-áig benyújtott kérelmek esetén a tárgyév december 15-éig kell a Szociális és Gyámhivataloknak a döntést meghozniuk.

Bővebb tájékoztatás a támogatásról az alábbi forráslinken olvasható.
<http://lehetosegauto.hu/tamogatasrol>

## 11. Séta az autizmussal élőkért

Április 2-a az „Autizmus Világnapja”.
Ezen alkalomból a Nemzetközi Cseperedő Alapítvány hatodik alkalommal rendezi meg ”Séta az autizmussal élőkért” elnevezésű programját.
TALÁLKOZÓ ÁPRILIS 2-ÁN, SZOMBATON 9:30-tól a Magyar Tudományos Akadémia előtt. Indulás 10:00-kor.
A séta végén a Március 15. téren Szalóki Ági énekel, Fekete Gy. Viktor gitározik, Darvas Kristóf digitális zongorán kísér, valamint Dénesné Spitzer Éva mond beszédet.
A programot piknikkel zárjuk, oszd meg velünk a legjobb sós vagy édes sütidet!

Gyere, sétálj velünk és viselj aznap valami kéket!

## 12. Többlettél Interaktív Művészeti Nap

A pályázat keretében magánszemélyek a másságból, az átlagtól való eltérésből, betegségből fakadó kihívások legyőzésére kialakult többlet tematizálásával (kép, videó, vers, esszé, koreográfia) bemutatkozásra/megjelenésre pályázhatnak.
A Többlettél Interaktív Művészeti Nap alapgondolatát az a Többlet adja, ami a másságból, az átlagtól való eltérésből fakadhat egy ember személyiségében, képességeiben, tulajdonságaiban, eredményeiben vagy hozzáállásában, attitűdjében.
Ez a másság eredhet bármilyen testi vagy szellemi fogyatékosságból, vagy akár a társadalom nagy részétől különböző testi, érzelmi, vagy szellemi, lelki adottságból.
Azokat az alkotásokat várjuk, amelyek nem elsősorban a másságból adódó problémákra (meg nem értettség, kirekesztettség, fájdalmak, mindennapi nehézségek) hívják fel a figyelmet, hanem az ezekből a kihívásokból és próbatételekből az egyénben vagy embercsoportokban kialakuló Többletre!
Olyan Többletre, ami a hátránnyal nem küzdő ember számára is értékes Többlet lehetne, ha megérthetné, megérezhetné, elsajátíthatná.
A pályaműveket több művészeti ágból várjuk, több kategóriában és korcsoportban!

Pályázati kiírás:
<http://palyazatmenedzser.hu/wp-content/uploads/2016/03/T%C3%B6bblett%C3%A9l-alkot%C3%B3i-p%C3%A1ly%C3%A1zat.pdf>

Jelentkezési lap:
<http://palyazatmenedzser.hu/wp-content/uploads/2016/03/jelentkez%C3%A9si-lap.pdf>

## 13. Buzdítás az Infoalap diákpályázatán történő részvételre

Ragadj billentyűzetet és nyerj!

Megkezdődött a tavaszi szünet, és tele vagy programmal, teendővel? Alig várod, hogy barátaiddal együtt lehess, és elmondhasd, hogy „Tudjátok, amikor a JAWS-szal elolvastam azt az iszonyú hosszú könyvet, és azt mondta a JAWS azon a kedves hangján, hogy vége, akkor…” Vagy inkább arról beszélnél, hogy „Nem fogjátok kitalálni, miért késtem múltkor az angolóráról? Azért, mert meghallgattam a JAWS előadásában, valódi brit angol kiejtéssel, hogy mit írt a levelezőtársam”.
Vannak ehhez hasonló vicces, kedves, személyes történeteid?

Mondd el ezeket nekünk is! Itt a tavaszi szünet, ez a legjobb idő arra, hogy egy bringázás és baráti találkozó között billentyűzetet ragadj, és megírd diákpályázatunkra az év sztoriját a JAWS-ról, a MAGic-ről, a BeLinről vagy a Lapról hangrá-ról.

Nyeremény is jár mindezért? Még szép, hogy jár! A pályázat kategória-győztesei értékes, diákokra szabott ajándékokat kapnak? Mik ezek? Színvonalas hangoskönyvek, amelyeket mindig is el szerettél volna olvasni. Mikrofonos és sztereó fejhallgatók, amelyekkel te leszel a legmenőbb, amikor a barátaiddal beszélgetsz az interneten. Narrált DVD-k, amelyeket elvihetsz a következő filmklubotokra. Vagy igen, még az is előfordulhat, hogy te leszel a Németországba szervezett nyári ICC tábor magyar résztvevője?
Hogyan nyerheted meg e díjak egyikét? Olvasd el a pályázati felhívásunkat és töltsd ki az adatlapot, juttasd el hozzánk a pályaművedet!

Várjuk az írásodat! Nem sok időd van a beküldésére! Április 7-én lejár a pályázati határidő, tehát ragadj billentyűzetet!

Forrás:
<http://infoalap.hu/hirek/?hir_reszlet=663>

## 14. 5. Nemzetközi Nemnövekedés Konferencia és Fesztivál

Pályázati felhívás köztéri akciókra

2016-ban Magyarország ad otthont az 5. Nemzetközi Nemnövekedés Konferenciának, amelyet kétévente rendeznek meg. Párizs, Barcelona, Velence és Lipcse után 2016. augusztus 30. és szeptember 3. között Budapest látja vendégül a téma több mint négyszáz nemzetközi szakértőjét. Pályázni a konferencia hetében Budapesten megvalósuló köztéri akció tervével lehet, mely hozzájárul, hogy a város az esemény idejére egy hatalmas játszótérré váljon.
A Nemnövekedés gondolatiságának legfontosabb eleme, hogy a munkamegosztás ésszerűsítésével és a felhalmozás csökkentésével újra az ember, a közösség, a kreativitás és a szabadidő kerüljön a középpontba.

Várunk valamennyi egyéni alkotó, sportoló, szervezet, csoport, önképzőkör egyedi és megvalósítható ötletét, amely a Fesztivál ideje alatt egy rövid időre új színt visz egy budapesti köztér életébe, és ezzel gazdagítva a résztvevők és a járókelők élményét az adott környékkel kapcsolatban. Az akció egyszerre legfeljebb 15 percre veheti használatba ugyanazt a közteret. Az akció többször megismételhető.

A pályázati kiírás a részletekkel, a jelentkezés feltételei és a jelentkezési lap elérhető és letölthető a következő linken
<http://budapest.degrowth.org/wp-content/uploads/sites/2/2016/01/P%C3%A1ly%C3%A1zati-felh%C3%ADv%C3%A1s.pdf?d0605e>

## 15. Érzékenyítő és beavató előadások

Az ARTMAN EGYESÜLET oktatási, művészeti és terápiás programok létrehozásával segíti a különböző fogyatékossággal élő emberek társadalmi felzárkóztatását. A programban szereplő két előadásban súlyosan fogyatékos és ép előadóművészek együtt fedezik fel és mutatják meg a közönségnek a mindannyiunkban jelen levő teremtő erőt.
Az előadások után feldolgozó beszélgetésre várjuk a nézőket, ahol megismerhetjük az alkotók szándékát és megfogalmazhatjuk az előadásokhoz kapcsolódó gondolatainkat, kérdéseinket.
Belépő: 1500.- Ft
Csoportos jegy, 10 fő fölött: 1000.- Ft
2016. április 11. (hétfő) 11.00
Beszélj rólam! (50)
TE és ÉN, hogy találok utat feléd?
Előadásunkban megvizsgáljuk kommunikációs csatornáinkat. Játszunk. Eszközeink a szavak, érintések, és a humor. Keresgélünk. Mit találunk a másikban? Határtalanságot. Mit adunk a másiknak? Sérülékenységünket. Jelenlétünket. Támogatásunkat.
Van, hogy adottságaink határt szabnak nekünk. Mi ez a határ?
A világon mindennek megvan a maga határa, tulajdonsága, kiinduló pontja.
Határa van a napnak, a holdnak és a csillagoknak, határa van a láthatárnak, a levegőáramlatnak, határa van a világosságnak, ízlés-érzés és az illatnak, határa van a hangnak, a szájnyílásnak, különféle nyelvalakulásnak,
határa van a tengereknek, gránit, bazaltkőzeteknek,
határa van az erdőterületeknek, nyíres-tölgyes fenyveseknek,
határa van a szántóföldeknek, a búza, árpa, rozs felületeknek.
Határa van tehát mindennek, nemkülönben az ember nyelvezetének,
határa van a szájalakulásnak, a fogak fejlődésének és a nyelv pergésének is.
A képzeletnek, a gondolatnak, a fantáziának, a megértésnek, odafigyelésnek, az előrelátásnak, a simogatásnak, azonban ne legyen semmi határa.
(Csontváry Kosztka Tivadar)

Rendező, koreográfus: Mészöly Andrea
Zene: Avishai Cohen, Sainko Namtchylak, Lukács Levente
Előadók: Bruckner Csaba, Kövesdi László, Nagy Andrea, Tóth Károly
Fényt: Pete Orsi
Szöveg: Tarr Bence László: Korlátlan korlátoltság, Illyés Gyula: Az éden elvesztése, Tóth Károly: Létszomj

KÉTség (15)
”Ha az EGYség felbomlik, KÉTségünk megmozdít.
Egymásban tükröződve saját magunkat fogadjuk el.
A táncelőadás egy harmonikus egységből indul, melynek felbomlása után a magány megélése megrázkódtató, de lehetőséget ad arra, hogy saját utunkat járva felemelkedjünk és fejlődjünk.
Az újra találkozás egyszerre hordozza magában a változás lehetőségét. Vajon sérülékenységünk megélése hogyan változik közben? Akadályoz, vagy támogat, szárnyat ad vagy megkötöz minket? A téma egy sérült és egy ép táncos összehangolódásán keresztül bontakozik ki, akik egyenrangú partnerekként vannak jelen.

Rendező, koreográfus: Gyulavári Ági
Zene: Sperling Andor
Előadók: Tóth Károly, Gyulavári Ági
Kosztüm: Csorba Kriszta
Fény: Pete Orsolya
Fotó: Mészáros Csaba

Bikkes Ágnes kulturális munkatárs, szervező a munkáját és nagyon boldog!
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

## 16. Az ICC táborban a helyed

Amennyiben

* látássérült vagy
* 16 és 20 év közötti vagy
* imádsz társaságban lenni és szeretsz utazni
* érdeklődsz a számítógépek iránt és
* beszélsz angolul

 mindenképp az ICC-ben a helyed!
Részletek az alábbi angol nyelvű ismertetőben:

In 2016, the 22nd ICC returns to Germany and will be hosted in Dresden. The camp has a long history. Each year a different country is hosting around 100
blind or partially sighted youth and 60 staff for this summer camp.

It’s an unforgettable event. More than one week learning, socialising with peers in a fun environment. This year it will take place from 25th of July till 3rd of August.

The workshop plan for this event includes: Presentation skills, Effective Braille and Braille Displays Usage, Android for beginners, Drawing with light
(Photography), Orientation skills or Independent and social skills, Apps exchange for mobile devices. Just to mention a few.

Concerning dirty money matters thanks to the „Informatika a Látássérültekért” Alapítvány (INFOALAP), the costs are covered.

All you have to do is use your English skills, be open and keep the rules of the ICC. And the rules are the followings: Be at the breakfast and eat. Take part in the workshop. Have lunch. Take part in the workshop. Eat dinner. Socialise and enjoy! That is roughly the schedule of a day at ICC.

If you are interested please contact Alexandra Kruppa
(kruppaalexa@gmail.com)
until 15th of April, 2016.

You can read more details about the camp at:
<http://www.icc-camp.info/>

Forrás:
<http://infoalap.hu/hirek/?hir_reszlet=662>

## 17. Apró hírek – program morzsák

**a, - Óraátállítás tavasszal és ősszel**
Az idő mindannyiunk életében fontos szerepet tölt be. Ez egy olyan jelenség, ami behatárol minket, ami meg is tud határozni, tehát a földön élő emberek e szerint élik mindennapjaikat. Az idő számítása már nagyon régóta az emberiség részévé vált, ezért is építettük sokan köré az életünket. A mai rohanó világban már nagyon sok ember függ az időtől. Az idő lehet pozitív és negatív hatással is az emberre, rengeteg tanulmány született, hogy az idő tudata mennyire befolyásol minket.

2016-ban az alábbiak szerint alakul az óra átállításának időpontja:

 2016 március 27. hajnali 2-ről 3-ra kell állítani az órákat.

 2016 október 30. hajnali 3-ről 2-re kell állítani az órákat.

Az okostelefonok, számítógépek, újabb tv-készülékek már önállóan átállnak az óraátállításra, viszont fokozottan figyelni kell a karórák, régebbi ébresztőórák, gépjárművekben lévő órák beállításait, ugyanis azok nem állnak át automatikusan az új időszámításra - ezért emiatt akár kellemetlenségeink is lehetnek!

Forrás: <http://www.aktualitasok.hu/oraatallitas-tavasszal-es-osszel-mikor-lesz.html>

**b, - III. Bárányfesztivál**

2016 március 26-28 között megrendezésre kerül Budapest III. Bárányfesztiválja! A szervezők ezúttal is a Vajdahunyadvárhoz, a III. Húsvéti Bárányfesztiválra csábítanak minden kedves látogatót.
A rendezvényen felsorakoztatják a legjobb bárányhúsból készült hazai és nemzetközi ételeket, mindezt megfűszerezve minőségi kézműves termékekkel és egyéb húsvéti fogásokkal. A hagyományőrzés mellett fontosnak tartjuk a gasztronómia újabb, modernebb irányzatainak megjelenését is. Az új trendeket követő éttermeknek, vendéglátósok is kreatív fogásokkal rukkolnak elő. Gondoljuk együtt újra, mi kerülhet még napjainkban a húsvéti asztalra!
A gasztronómiai élményeken túl a gyermekek ingyenes kézműves foglalkozásokon vehetnek részt mind a három nap során. A színpadon folyamatos programokkal és népi játékokkal szórakoztatjuk a közönséget. Húsvét Vasárnap a főzőversenyen is részt vehetnek a lelkes érdeklődők, ahol a legjobb bárányból készült fogás elkészítőjét jutalmazza majd a szakmai zsűri.
A múlt hagyományait felidézvén klasszikus húsvéti mulatsággal várjuk az egész családot. A legkisebbek örömére egy nyuszi és bárány simogatót is felépítünk.
Ingyenes koncertek a Riska támogatásával!
Dj Dominique, Korda György és Balázs Klári, Zoltán Erika, Kasza Tibi!
A belépés természetesen INGYENES! Ott találkozunk!

Forrás: <https://hu-hu.facebook.com/events/598953380255729/>

**c, - Budapesti Tavaszi Vásár**

Időpont: 2016. március 25. – április 24.
Az ünnepi Budapesti Adventi- és Karácsonyi Vásár idén is átadja helyét a vidám Budapesti Tavaszi Vásárnak a Vörösmarty téren. A kulturális programkavalkád március 25. és április 24. között zajlik majd a Budapesti Fesztivál- és Turisztikai Központ (BFTK) szervezésében.
A szervezők elsődleges célja, hogy a vásár kulturális programokkal, iparművészeti bemutatókkal, népzenei és néptánc műsorokkal minőségi szórakozást nyújtson mind a budapestiek, mind pedig a fővárosba látogatók számára. A kulturális programok mellett 72 alkotó, illetve műhely is bemutatkozási lehetőséget kap.
A téren megcsodálhatók a szakmai zsűri által kiválasztott népművészek, iparművészek, dizájnerek, innovatív kézműves alkotók, valamint kézműves élelmiszert készítők portékái, amelyeket természetesen meg is lehet vásárolni a helyszínen.
A Budapesti Tavaszi Vásáron tehát a hagyományos termékek mellett az újragondolt, modernebb formába öntött népművészet tárgyai, valamint a design is helyet kapnak. Változatos programok várják a családdal érkezőket, aki pedig megéhezik a vásári forgatagban, színes kulináris kínálatból válogathat. Idén főként a polgári és a paraszti konyha kerül terítékre, a kenyérsütés pedig izgalmas látványosságnak ígérkezik.
A „Nyitott műhely” elnevezésű kézműves bemutatókra – melyet a BFTK a Magyar Kézműves Szövetséggel karöltve szervez – minden hétvégén (szombaton és vasárnap) 12 és 18 óra között kerül sor.
A látogatók bevonására számító népi hagyományokra épülő programok hétről hétre változnak: lehet majd többek között nemezelni, gyöngyöt fűzni, üveget fújni, ékszert, hangszert vagy sajtot készíteni. A vállalkozó szelleműek kipróbálhatják a rakuzást, ami nem más, mint nagyméretű virágok mintázása kerámiából.
A legkisebbek a Kézműves Játszóházban ismerkedhetnek meg a népi mesterségekkel. A gyerekprogramok minden hétvégén délelőtt 10:00-től és 11:30-tól kezdődnek.
Délutánonként változatos színpadi produkciók és koncertek szórakoztatják a látogatókat. Azok pedig, akik elpillednek a vásári kavalkádban, kitűnő pihenőhelyre lelhetnek a Kerengőben.
Köszöntsük együtt a tavaszt a Belváros legkedveltebb terén!

Forrás: <https://budapestinfo.hu/tavaszi-vasar/item/1330-budapesti-tavaszi-v%C3%A1s%C3%A1r-2016-m%C3%A1rcius-25-%E2%80%93-%C3%A1prilis-24.html>

**d, - I. Tűzmadár Rákfutás**

Magyarországon évente kb. 70 ezerre tehető a rákban megbetegedettek száma s ez a betegség a halálozások oki gyakoriságában a második helyen áll. A rákbetegség nem csak fizikailag ró nagy terhet a személyre, hanem megterheli lelkileg, érzelmileg és egzisztenciálisan is. A megszokott élet, még ha átmenetileg is, de teljesen átrendeződik. Átrendeződik az idő, a napi tevékenységek, a megszokott szerepek és kapcsolatok. A megbetegedettek 45-50%- számol be erős szorongásról, halálfélelemről, a betegség bizonytalan kimenetele miatti aggodalomról, anyagi problémákról. A félelem, a szorongás, a depresszió nehezíti a kezelésekkel való együttműködést, megterheli az életminőséget, befolyásolja a gyógyulás esélyeit.
Szeretettel várunk az I. Tűzmadár Rákfutáson, melyet a daganatos betegek lelki, érzelmi és szociális támogatásáért szervezünk!
Védnökök: Monspart Sarolta tájfutó világbajnok és Balogh Esperes Ákos a Sláger FM műsorvezetője

Helyszín (Rajt/Cél) MAC, Margitszigeti Atlétikai Centrum
Időpont: 2016. május 27. 14.00 óra

Távok
100 m-es váltó hátrafelé megtéve, összesen 42195 m, Maraton
2000 m-es jótékonysági futás

Az I.Tűzmadár Rákfutás Maratonon a XX. és a XXI. században születettek indulhatnak. Alsó korhatár nincs!

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| Nevezési díjak |
| Határidők  | 2016.04.10-ig  | 2016.05.25-ig  | Helyszínen  |
| Felnőtt (18-60 év között  | 1.500 Ft  | 1.700 Ft  | 2.016 Ft |
| Diák | 1.000 Ft | 1.100 Ft | 1.200 Ft  |
| 60 év fölött | 1.000 Ft  | 1.100 Ft | 1.200 Ft |
| Ingyenes 10 év alatt és 70 év fölött |  |  |  |

Támogatójegy 2.000 Ft-tól tetszőleges összegig
Diák csoportos jegy 10 fő felett 20% kedvezmény
Információ:
Tűzmadár Alapítvány, Tűzmadár Ház
1097 Budapest, Albert Flórián út 5-7. (Volt Gyáli út - Szent László Kórház 1. pavilon – Nagyvárad térnél)
Facebook: [www.facebook.com/TuzmadarAlapitvany](http://www.facebook.com/TuzmadarAlapitvany)

**e, - Húsvéti programajánló:

Varázskastély a Vajdahunyad várában**
A képzeletbeli Varázskastély egymásba nyíló szobáiban az érdeklődőket játékos talányok, meglepő jelenségek és elvarázsolt lények várják. Az érdeklődők kideríthetik, elég ügyesek-e ahhoz, hogy kiszabaduljanak a Tükörszoba csapdájából, megfejtsék a Beszélő falak rejtélyét vagy megtörjék az Álmok szobájának bűbáját. Ha elég szerencsések, a Mágussal és a kastély álruhás lakóival is találkozhatnak. Az illúziók és megtévesztések leleplezéséhez jó orra, éles szemre és biztos fülre is szükség lesz. Belépéskor a látogatók játéklapot kapnak, amellyel szobáról szobára kerülhetnek közelebb a titokhoz. A május 1-ig látogatható, több mint 1000 négyzetméteren elterülő interaktív kiállítás és játék meglepő jelenségekkel és izgalmas feladványokkal szórakoztatja a közönséget.
**Kalandtúra a Margitszigeten**
A tavaszi szünetben az iskolás gyerekek számára (7 – 15 éves korig) kalandtúrákat szerveznek az Európa Házban. A húsvéti hétvégére a családoknak a „Húsvéti salátamix” programot kínálnak, a kalandtúrák között a Bagolyvár-birodalom termében, az alkotóműhelyben mindenki elkészítheti egyedi, húsvéti dekorációját.
**Matyó húsvét Mezőkövesden, a már hagyományos Hollókői locsolkodás, húsvéti Nyuladalom Siófokon, vagy esetleg locsolkodjunk az Ópusztaszeri Nemzeti Történeti Emlékparkban?** Bármelyiket is választja, jól fog szórakozni.

Forrás: <http://www.csaladhalo.hu/cikk/szinek/husveti-programajanlo-2016>

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.

--

Kérjük, 2014-ben is segítse a Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi

Regionális Egyesületének munkáját adója 1%-ának felajánlásával!

Adószámunk: 18185030-1-42

Bankszámlaszámunk: 10409015-90147559