**Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete
15. 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. Meghívó](http://freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)
[2. Értesítés](http://freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)
[3. VGYKE baba-pályázat eredményhirdetése](http://freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)
[4. Fodor Ágnes a „legbátrabb nők” között](http://freemail.hu/mail/index.fm#4.hir)
[5. Látogatás a budakeszi vadasparkban](http://freemail.hu/mail/index.fm#5.hir)
[6. A Zugló és a XIII. kerület Lámpásainak áprilisi programjai](http://freemail.hu/mail/index.fm#6.hir)
[7. Pótszülinap a klubnapon](http://freemail.hu/mail/index.fm#7.hir)
[8. Felhívás FUTÁR távirányítók igénylésére kispesti látássérülteknek](http://freemail.hu/mail/index.fm#8.hir)
[9. Szempontklubnapi beszámoló](http://freemail.hu/mail/index.fm#9.hir)
[10. A lélek pihenő szigete](http://freemail.hu/mail/index.fm#10.hir)
[11. A „Vakok Lakásgondjainak Megoldását Támogató Alapítvány" hirdetménye](http://freemail.hu/mail/index.fm#11.hir)
[12. A Láthatár bolt ajánlatai](http://freemail.hu/mail/index.fm#12.hir)
[13. Az MVGYOSZ felhívása](http://freemail.hu/mail/index.fm#13.hir)
[14. Tájékoztatás az MVGYOSZ épületének nyitva tartásáról](http://freemail.hu/mail/index.fm#14.hir)
[15.  MEGHÍVÓ TAVASZI ORSZÁGOS BRAILLE OLVASÁSVERSENYRE](http://freemail.hu/mail/index.fm#15.hir)
[16. Új világot nyitunk egészségünkért](http://freemail.hu/mail/index.fm#16.hir)
[17. A JÓL-LÉT Alapítvány és a Motiváció Alapítvány meghívója](http://freemail.hu/mail/index.fm#17.hir)
[18. Apró hírek – program morzsák](http://freemail.hu/mail/index.fm#18.hir)

## 1. Meghívó

A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE) 2016. április 22-én 9 órai kezdettel tartja éves közgyűlését, melyre szeretettel várjuk minden kedves tagtársunkat.

Helyszín: a Vakok Általános Iskolájának Nádor terme (1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.)

Meghívott vendégeink:

* Karácsony Gergely, Budapest Főváros Zugló polgármestere,
* Vakok Általános Iskolája igazgató,
* Gyengénlátók Általános Iskolája igazgató,
* Földesi Erzsébet a FESZT elnöke.

Napirend:
1. Elnöki köszöntő (Fodor Ágnes elnök)
2. A felügyelő bizottság 2015. évi jelentésének Megismerése és elfogadása (Dr. Erdélyiné Szabó Gyöngyi F. B. elnök)
3. A 2015. évi közhasznúsági jelentés megismerése és elfogadása (Fodor Ágnes)
4. Az egyesület 2016. évi tagdíjának meghatározása (javaslat: 1500 Ft., kedvezményes tagdíj 600 Ft.)
5. Az Egyesület 2016. évi költségvetésének elfogadása (Fodor Ágnes elnök)
6. Az egyesületi alapszabály egyes rendelkezéseinek módosítása
7. Egyéb információk, hozzászólások, javaslatok
8. Ebéd az iskola éttermében.

A közgyűlés szünetében a Láthatár segédeszközboltunk árukínálatát a helyszínen megismerhetik és kedvezményesen vásárolhatnak!

A VGYKE közgyűlésén rendkívül kedvezményes masszázsbérlet vásárolható 5+1 alkalmas 6000 Ft, mely felhasználható az egyesület frissítő és gyógymasszázs szolgáltató egységeiben!

Amennyiben a közgyűlés 9 órakor nem határozatképes, úgy azt az egyesületi alapszabály IV. fejezet 1/8. pontjában leírtak szerint 30 perccel később a jelenlévő tagság létszámától függetlenül megtartjuk.

A közgyűlésen való részvételt regisztráció előzi meg, ezért valamennyi tagtársunkat kérjük, feltétlenül hozza magával tagsági könyvét!
A regisztrációnál a közhasznúsági jelentés nagyított betűs és Braille írásos változata átvehető, illetve az egyesület első negyedévi elektronikus hírlevelének nyomtatott változata.

Kérjük, tiszteljen meg bennünket megjelenésével! Önt és családját, kísérőjét is nagy szeretettel várjuk! Részvételére feltétlenül számítunk!

Budapest, 2016. március 10.

Fodor Ágnes
Elnök

## 2. Értesítés

Elkészült a VGYKE 2015. évi közhasznúsági jelentésének szakmai beszámolója, mely összefoglalja az egyesület előző évi tevékenységét.
A teljes dokumentumot Hírlevelünk mellékleteként olvashatják.

## 3. VGYKE baba-pályázat eredményhirdetése

Rendkívül igényes munkák érkeztek a VGYKE baba-pályázatára. A pályázat olyan alkotóművészeket szólított meg, akik kreatív, formabontó ötletekkel, az alkotói szabadság jegyében örömmel elkészítenék az egyesület logójának kézzelfogható mását. Jobbnál jobb textil alapú „VGYKE-babák” születtek, így a zsűri nem volt könnyű helyzetben a nyertesek kiválasztásakor, de végül szavazás útján megszületett a döntés!

Március végén sor került az egyesület legújabb pályázatának megbeszélésére, melynek során a beküldött pályázati anyagokat egyenként megnézték és értékelték az elnökségi tagok. Egytől-egyig minőségi munkákkal találkoztak, így a végső döntés cseppet sem  volt egyszerű, ám végül szavazás útján sikerült meghatározni a díjazottakat.

HELYEZÉSI SORREND:

* 1.Ács Ibolya
* 2.Molnár Viktória
* 3.Dexlerné Aradi Andrea
* 4.Fusz Anna
* 5.Tarnavölgyiné Orczi Bernadett
* 6.Kiss Szilvia
* 7.Horváthné Mezei Szilvia
* 8.Boross Zoltánné Tarpó Ágnes

Egy ünnepélyes kiállítás-megnyitó keretein belül – amelyen természetesen a babáké lesz a főszerep – kerül sor az a díjak átadására április 20-án, 14 órai kezdettel, ahol az összes beküldött pályaművet megtekinthetik a pályázók mellett az érdeklődők is. A nyilvános eseményre örömmel látunk mindenkit, aki szívesen gyönyörködne ezekben a nem mindennapi alkotásokban! A megnyitót követően minden alkotással a VGYKE ügyfélszolgálati helyiségében találkozhatnak majd.

Helyszín: Hermina út 57. Cserf-S terem
Időpont: 2016.04.20. 14:00
Mivel minden pályamű egyedi és különleges, ezért a VGYKE elnöksége úgy határozott, hogy szeretné felkérni a további helyezettek alkotóit is, hogy babáikon keresztül legyenek az egyesület egy-egy kiemelt programjának arcai a későbbiekben.

A versenynek pedig még koránt sincs vége, ugyanis mától indul egy közönségszavazás Facebook oldalunkon, amely április 15-ig tart. Aki pedig a legtöbb lájkot bezsebeli, a „Közönség kedvence” díj boldog tulajdonosa lesz!

Szavazásra fel!

## 4. Fodor Ágnes a „legbátrabb nők” között

Íme, 2016 SzuperWMN-díjazottjai! – Büszkén mutatjuk be nektek Magyarország legbátrabb nőit:
"Temérdek izgalom, készülődés, közel százötven pályázat elolvasása és kiértékelése után végül április 6-án megünnepeltük Magyarország kiemelkedően bátor nőit" - írta a wmn.hu.
A díjátadón voltak könnyek, volt dráma és volt nevetés – ahogy az egyik néző fogalmazott: pont olyan volt, mint egy film. Pedig nem színészek ők, hanem nagyon is valóságos nők, akiket megtiszteltetés volt megismerni. Ismerjétek meg őket ti is!
A WMN magazin első születésnapját méltóképpen szerettük volna megünnepelni. Ezért hívtuk életre a SzuperWMN pályázatot, melyben az ország legbátrabb nőit kerestük. Olyan nőket, akikben óriási adag kurázsi lobog. Olyan nőket, akik túl tudtak lépni saját magukon, hogy valami olyasmit hozzanak létre, ami másokon segít, ami inspiráló, példamutató mindannyiunk számára. És amihez bátorság kell, erő és áldozatvállalás.
Rengeteg pályázat érkezett be a szerkesztőségbe, és bizony nagyon nehéz volt ennyi fantasztikus nő közül csupán néhányat kiválasztania a WMN-zsűrinek. Nem is sikerült teljesen, ezért civil kategóriában végül nem egy, hanem rögtön négy nőt jutalmaztunk, egy győztest, két második helyezettet és egy különdíjast is – mondta el D. Tóth Kriszta
A civil kategóriában két második helyezettet is díjaztunk, fejenként 30 ezer forint értékű vásárlási utalvánnyal a Marks & Spencer felajánlásával.
Fodor Ágnes, a Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesületének elnöke, SzuperWMN civil második helyezett. A díjat átadta: Galamb Eszter, a Marks & Spencer marketing vezetője, Both Gabi a WMN olvasószerkesztője és D. Tóth Kriszta.
Fodor Ágnes, a Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesületének elnöke. Ágnes, aki maga is látássérült, a magyarországi látássérültek érdekvédelmi harcának állt élére. Kitartó munkával elérte, hogy jelentősen javuljanak az esélyeik és az életminőségük: legyen az Braille-írással feliratozott népszavazási ívek és gyógyszeres dobozok, látássérült fiatalok képzése, vagy a hasonló sorsú gyerekeket nevelő szülők mentorszülői hálózatának kialakítása.

Forrás:
WMN.hu

## 5. Látogatás a budakeszi vadasparkban

Április 26.-án az újbudai klub egy teljes délelőttre kiterjedő túrát szervezünk a budakeszi vadasparkba. A látogatás során lehetőség nyílik állatsimogatásra és egy vadállatokkal foglalkozó szakvezetésen való részvételre is. A programban sok gyaloglásra kell számítani, valamint 150 ft/fő belépődíjat kell fizetni. Mivel a lehetséges résztvevők száma korlátozott, ezért kérjük, hogy a részvételi szándékot április 21.-ig mindenki előre jelezze.
Telefon: 0670-984-1745
Email: lampas.ujbuda@gmail.com

## 6. A Zugló és a XIII. kerület Lámpásainak áprilisi programjai

Kedves közösségi Tagjaink és Érdeklődők!

Szeretettel várunk benneteket és kísérőiteket áprilisi programjainkra!
Következő programunk a havi klub. Meghívott vendégünk ezúttal a Vakok Elemi Rehabilitációs Csoportja (VERCS) két munkatársa lesz, akik elmondják, milyen segítséget tudnak adni a hozzájuk forduló látássérülteknek és válaszolnak a megjelentek kérdéseire.
A VERCS nagyon fontos szerepet tölt be a látássérültek önállóságának megteremtésében, életminőségének javításában, úgyhogy ha szeretnél többet megtudni a tanulás, fejlődés lehetőségeiről, a te lehetőségeidről, tarts velünk!
Ezt a programot már márciusban is meghirdettük, de betegség miatt elmaradt, helyette a VGYKE Támogatószolgálatának vezetőjét Dézsi Katalint köszönthettük köreinkben.
Amennyiben módodban áll, szívesen fogadjuk hozzájárulásodat üdítő vagy édes-sós rágcsálnivaló formájában!
Időpont: 2016.04.19. kedd, 15.00-17.00 között.
Helyszín: CSERF-S Központ (1146 Bp., Hermina út 57.)
Jelentkezéseiteket a programra 2016.04.18-án, hétfő délig várjuk a lentebb olvasható elérhetőségeink valamelyikén!

Januárban terveztük a vicces világnapokat felvonultató klubot, de az éves programok megbeszélése miatt elmaradt, most, az április elsején esedékes bolondok napjának tiszteletére, mi is bolondozunk egy kicsit. Te például hallottál már a pingvin-tudatosság vagy az „ölelj meg egy észtet” világnapról? Nem??? Pedig létezik! Sőt, a XIII-XIV. kerület lámpásainak is van világnapja, afféle mozgóünnep, minden hónap harmadik keddjén tartjuk, akkor is gyere el, de most is! Akinek kedve van és buzog benne a kalandvágy, hogy a Darts-ban is kipróbálhatja magát, merthogy ezt a programot a Láthatár Segédeszközboltban tartjuk meg.
Amennyiben módodban áll, szívesen fogadjuk hozzájárulásodat üdítő vagy édes-sós rágcsálnivaló formájában!
Időpont: 2016.04.25. hétfő, 15.00-17.00 között.
Helyszín: Láthatár Bolt (1146 Bp., Hermina út 57.)
Jelentkezéseiteket a programra 2016.04.22-én, pénteken délig várjuk az alábbi elérhetőségek valamelyikén:
lampas.bp13@gmail.com, vagy a lampas.zuglo@gmail.com e-mailcímek valamelyikén, esetleg telefonon a +3670/984-5071-es telefonszámon!
FONTOS: bármelyik programról legyen szó, jelentkezzetek időben és tüntessétek fel, hogy egyedül vagy kísérővel érkeztek-e, mert ennek tükrében látjuk, hány segítőre van szükség a program zavartalan lebonyolításához.

Köszönjük!

Megjelenésetekre feltétlenül számítunk!
Zugló és a XIII. kerület Lámpásai:
Jánosi Veronika, Hermann Tibor  és Susovich Erika

## 7. Pótszülinap a klubnapon

Az Újbudán működő Lámpás Klub áprilisban volt egy éves. Erről emlékezünk meg egy különleges, ünnepi klubnapon május 3.-án. A rendezvényre 14,15 és 15,45 között kerül sor.
Minden kerületi klubtagot és barátunkat sok szeretettel várunk! A helyszín miatt korlátozott a lehetséges résztvevők száma, ezért mindenkit kérünk, hogy a megjelenési szándékát előre jelezze az elérhetőségeink egyikén.
Telefon: 0670-984-1745
Email.lampas.ujbuda@gmail.com

## 8. Felhívás FUTÁR távirányítók igénylésére kispesti látássérülteknek

A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE) Kispest Önkormányzatának támogatásával felhívást tesz közzé az úgynevezett „Futár-távirányítók” adományozása céljából.
A Kispesten 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 XIX. kerületben állandó lakcímmel, vagy tartózkodási hellyel rendelkező látássérült személyek. Átvételkor a lakcímkártyát kérjük bemutatni! Helyszín és az átadás pontos időpontja még nem ismert. Várjuk a kispesti látássérültek jelentkezését elérhetőségeink valamelyikén!
Kérjük, jelezze igényt tart-e a távirányítóra!

Elérhetőségeink:
Telefon: 06-30-498-9127 (Bernát Zsuzsanna)
06-70-984-8868 (Puchnyák István)
E-Mail: lampas.kispest@gmail.com

## 9. Szempontklubnapi beszámoló

Áprilisi Szempont Klubunkon szép számmal voltunk kíváncsiak Lengyel Zsófi triatlonista életére.
A világon kb. 35 triatlonista (bicikli, úszás, futás) versenyez nemzetközi szinten, akik közül a 10 legjobb mehet az olimpiára. Zsófi az első tízben van. Nemrég költözött Székesfehérvárra, nagyrészt ott is edz.
A fiatal sportoló kedvesen és türelmesen válaszolt minden kérdésünkre, mi pedig szurkolást ígértünk Riora és későbbi versenyeire is.

Májusban is szeretettel várjuk klubtagjainkat és minden érdeklődőt. Előreláthatóan Balzsay Károly lesz a vendégünk.

Hulé Katalin

## 10. A lélek pihenő szigete

Van egy hely, ahol meghallgatnak, ahol fontos vagy.
Kibeszélheted gondjaidat, - segítünk.
Mindenki kerülhet nehéz élethelyzetbe, lehetnek érzelmi, kapcsolati, életvezetési problémái.
Együtt könnyebben tudjuk legyőzni ezeket.

A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete mentálhigiénés lelki segély szolgáltatást indít 2016 április 21-étől 9-17 óra között. Helyszín: 1146 Budapest, Hermina út 57. földszinti Cserf-S terem.
Jelentkezni mentálhigiénés tanácsadónknál Moldován Eszternél lehet az alábbi telefonszámon:
+3630-498-9659.
Email: mental.eszter@gmail.com

## 11. 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.

## 12. A Láthatár bolt ajánlatai

Kedves Vásárlóink!

Heti rendszerességgel megjelenő hírlevelünk mindig az aktuális hónapra szól!  Minden hónapban, aki a segédeszköz boltunkban vásárol, részt vesz egy sorsoláson, melyet a következő hónap 10-ig tartunk meg.
**Áprilisban egy A/4-es lapnagyítót sorsolunk ki!**

Segédeszköz kínálatunk:

* Revolution, 5 részes fehér bot klasszikus véggel
(150cm, 140cm, 135cm, 125cm, )
Ára:10500 forint
* Revolution klasszikus botvég
Ára: 1250 forint
* Magyarul beszélő vérnyomásmérő (adapterrel, normál mandzsettával)
Ára: 38800 forint
* Magyarul beszélő vércukormérő (Optimum Plus)
Ára: 11000 forint
* Optimum tesztcsík 50 darab
Ára: 3000 forint
* Magyarul beszélő konyhamérleg (üveglapos, 1 év garanciával)
Ára: 32690  forint
* Csúszásgátló fólia, zöld vagy sárga színű 30X40cm-es darab
Ára: 3600 forint

Nagyítók:

* 5x erősségű, 1db Led világítással 2900 forint
* 4x erősségű, 8db Led világítással 3500 forint
* 10x erősségű,nyeles nagyító 5800 forint
* Max Tv nagyító szemüveg 7500 forint
* 5x erősségű, 50mm átmérőjű nagyító 1700 forint
* 30x erősségű,21mm átmérőjű ékszerész nagyító 1800 forint
* 45X erősségű, ledes, kulcstartós nagyító 1800 forint
* 6X, 7X erősségű, ledes kézi nagyítók 3500 forint

**Akciós termékeink!**
Áprilisban a konyhai eszközökre 15% árengedményt adunk.
Rézcsengők (segítő kutyáknak) 20% kedvezménnyel 1450 forint
helyett 1160 forint.

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 előzetes telefonos egyeztetés esetén hétfőn is kiszolgálunk.

Katona Zsuzsanna
boltvezető

## 13. Az MVGYOSZ felhívása

Múzeumi tárgyakat, emlékeket gyűjtünk

A Szövetség 2018. október 15-én lesz 100 éves. Ennek tiszteletére szeretnénk maradandóvá tenni történetünket, emléket állítani neves, vak honfitársainknak. Mindezt a centenáriumra megnyíló múzeumban fogjuk az érdeklődőknek bemutatni.
Ha tudomása van olyan vak személyről, aki munkássága alapján méltó a megemlékezésre, illetve tudomása van olyan eszközről, amely a régmúltban segített egy vak embert tanulásában, munkájában vagy a mindennapi életében, kérem, írja meg nekünk! Örömmel fogadjuk a tárgyi felajánlásokat is: korabeli fotók, emlékiratok, segédeszközök, munkaeszközök, stb.
Postacímünk: MVGYOSZ (Múzeum)1146 Budapest, Hermina út 47.;
e-mail címünk muzeum@mvgyosz.hu

Szabó Hajnalka

Forrás:
MVGYOSZ hírlevél 16. szám.

## 14. Tájékoztatás az MVGYOSZ épületének nyitva tartásáról

Tájékoztatom, hogy a Szövetség 2016. április 18-tól 2016. április 26-ig bérbe adja a székházat játékfilm készítése céljából.
 A filmforgatás ütemterve:
Előkészítés: 2016. április 18 – április 21.
Forgatás: 2016. április 22.
Befejezés: 2016. április 23–április 26.
A helyszínen a Bérlő egy forgatási napot tervez (2016. április 22-én), amikor a Szövetség épülete egész nap zárva lesz.
Az előkészítő és a befejező munkálatok idején a baloldali oldalbejáraton keresztül lehet az épületbe bejárni. Nyomatékosan felhívom a figyelmet arra, hogy az előkészítő és a befejező munkálatok idején a Szövetség udvarán a közlekedés akadályoztatva lesz.
Kérem a szövetséget felkereső tagtársakat, hogy az udvaron körültekintően és óvatosan közlekedjenek.
 Megértésüket köszönöm.
 dr. Nagy Sándor elnök

Forrás:
MVGYOSZ hírlevél 16. szám.

## 15.  MEGHÍVÓ TAVASZI ORSZÁGOS BRAILLE OLVASÁSVERSENYRE

A Vakok és Gyengénlátók Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Egyesülete, a Család, Ifjúság és Népesedéspolitikai Intézet Családbarát ország 2015 idősügyi keretéből, a „Fedezzük fel együtt” projektben, 2016. április 30-án országos Braille olvasásversenyre vár mindenkit Nyíregyházára.

A verseny fő védnöke: Az MVGYOSZ elnöksége mellett működő Braille bizottság.
Az egyesület 2005 évtől folyamatosan arra törekszik, hogy rendezvényével ápolja a Braille kultúrát, a résztvevőket megismertesse Szabolcs-Szatmár-Bereg Megye irodalmi jelenével és múltjával, ezen túl lehetőséget biztosít arra az ország különböző részében vagy határainkon túl élő a Braille olvasást gyakorló, használó és népszerűsítő látássérülteknek, hogy találkozzanak, beszélgessenek, kicserélhessék véleményeiket, és hogy kellemesen eltölthessenek két napot a pontírás olvasás jegyében.
Minden alkalommal egy-egy Szabolcs-Szatmár-Bereg megyéhez kötődő irodalmár munkásságával és irodalmi alkotásával ismertetjük meg a versenyzőket. Így vendégünk volt írásai révén: Krúdy Gyula, Margócsy József, Móricz Zsigmond, Végh Antal, Osztojkán Béla, Jósika Miklós. A még élő alkotók jelenlétükkel megtisztelték programunkat. Eljött közénk: Papp Erika látássérült író, Losonczi Léna vagy Ferenczik Adrienne.
A 2016 tavaszán megrendezésre kerülő országos Braille olvasásverseny alkalmával Sipkay Barna életét és egy novelláját ajánljuk a Braille írást és olvasást kedvelő, a pontírás kultúráját ápoló és megóvó látássérültek figyelmébe.
A távolabbi országrészből, vagy a határainkon túlról érkezők részére ingyenes szállást és étkezést tudunk biztosítani, abban az esetben, ha versenyző és egy fő kísérővel érkezik, aki akár vakvezető kutya is lehet.
A 2016 tavaszán megrendezésre kerülő országos Braille olvasásverseny zsűrijében helyet foglalnak: Dr. Vraukóné Lukács Ilona könyvtáros a Kárpátaljai Magyar Iskolai Könyvtárak Alapítvány elnöke, Németh Tamás zongoraművész, tanár és Babolcsi Andrea múzeumpedagógus a Jósa András Múzeum munkatársa.
A versenyt követően, amíg a zsűri dönt a helyezettekről, Németh Tamásné jóvoltából az érdeklődők megismerkedhetnek a Braille kotta készítésével, amely igazi kuriózuma a pontírás kultúrájának.

Program:
2016. április 29. péntek
Érkezés a délutáni órákban Nyíregyházára, a szállás elfoglalása Részvétel az egyesület új irodáinak ünnepélyes átadásán
Városnézés és közös vacsora
2016. április 30. szombat
Reggeli
10 óra: A tavaszi országos Braille olvasásverseny kezdete
Braille kotta készítésének interaktív bemutatója
13 óra ebéd a Bujdosó étteremben
Hazautazás
A versenyen a résztvevők teljes írású Braille szöveget olvasnak fel.
Az első helyezett díja egy két személyre szóló étkezés lehetősége a Budapesti Vakvarjú éttermek egyikébe. A második helyezett egy 5000 forint értékű vásárlási utalványt vehet át, melyet az MVGYOSZ segédeszköz boltjában válthat be. A harmadik helyezett a Fűszerelem Kft ajándékcsomagját kapja. A közönség díját az egyesület ajánlotta fel.
A jelentkezéseket még a verseny napján is fogadjuk, azonban akik szállást és étkezést is kérnek, abban az esetben ezt 2016. április 27-ig jelezni szíveskedjenek az egyesület alábbi elérhetőségeinek valamelyikén:
Email: ugyfelszolga@upcmail.hu
Mobil: 30-195-4312

Támogatóink:
Család, Ifjúság és Népesedéspolitikai Intézet
Start Vállalat Kollégiuma és étterme
Vakvarjú étterem Budapest.
MVGYOSZ
Fűszerelem Kft
Magánadományozók és önkéntes segítők

## 16. Új világot nyitunk egészségünkért

Tisztelt Olvasóink!

Az alábbi előadássorozatra Egyesületünk munkatársánál, Széles Attilánénál is lehet jelentkezni a lampas.ujpest@gmail.com email címen, vagy a 70/602-9368 illetve a 30/498-9033 telefonszámokon.

Dr. Balogh László Attila főorvos előadássorozata
3. előadás 2016. április 22. péntek 19.00
Egészséges táplálkozás 2.
Helytelen táplálkozásból adódó betegségek.
Mik azok a szabad gyökök?
Vitaminok, antioxidánsok, ásványi anyagok, táplálékkiegészítők szerepe
Helyszín: Újpesti Polgár Centrum - Kamaraterem (1042 Bp., Árpád út 66.)
A belépés díjtalan, de előzetes regisztráció szükséges az Ady Endre Művelődési Házban.
Információ: Csiszár Renáta /231-6000/ csiszar.renata@ujkk.hu

## 17. A JÓL-LÉT Alapítvány és a Motiváció Alapítvány meghívója

A JÓL-LÉT Alapítvány és a Motiváció Alapítvány tisztelettel meghívja Önt az ALTERNATÍV ANYÁK NAPJA tudás-, állás-, információs és élménybörze sérült gyermeket nevelő nőkért című programjára
(LAUDER ISKOLA (1121 Budapest, Budakeszi út 48.), 2016.április 24. 10-14h)
Az eseményt egy sosemvolt szabad, sírós nevetős, komoly és játékos családi forgatagnak tervezzük a láthatatlan nők megbecsülése érdekében, ahol az anyák barátokat, támogató közösséget, tán munkahelyet találhatnak, a vállalatok valódi szükségletre reagálhatnak segítő szándékukkal, és a gyerekeket is izgalmas programok várják.

Háttér:
A sérült gyermeket nevelő anyák a társadalom számára láthatatlan női csoport. Szeretnének teljes életet élni, amelynek része a fizetett, önkiteljesítő munka.
Programunkon lehetőséget kapnak arra, hogy megmutassák magukat, és bemutassák a legfontosabb megoldásra váró, de korántsem megoldhatatlan problémákat, melyekről lesz mód érdemi párbeszédet folytatni, és együttesen is elköteleződni a megoldás érdekében.
A rendezvényen adjuk át a 2015. évi Visszafogadó Munkahely Díjakat, három kategóriában: a legnépszerűbb, a legelkötelezettebb és a sérült gyermeket nevelő nőket támogató visszafogadó munkahely kategóriák is. A PROGRAM nap mint nap fejlődik. Az éppen aktuális legfrissebbet keresse az Alternatív Anyáknapja FB-oldalon, és kérjük, jelezze ott is részvételét:

9.30-10.00 – Érkezés és regisztráció
10.00-10.15 – Köszöntő: Szekeres Pál, a fogyatékos emberek társadalmi integrációjával kapcsolatos feladatokkal megbízott miniszteri biztos és Zalabai Ágnes a Motiváció Alapítvány elnöke
10.15-10.20 – Kováts Adél, színművész, a Radnóti Miklós Színház igazgatójának videóüzenete
10.20-10.40 – A sérült gyermekek nevelő nők helyzete - a Nóra Támaszpont projekt
10.40-11.10 – Fellépők: Péterfy-Novák Éva: Egyasszony (részlet). Felolvas: az író.
11.10-12.40 – Műhelybeszélgetések az érintettek közreműködésével
Hétköznapok kihívásai - a sérült gyermeket nevelő nők és gyerekek igényeire szabott gyógyászati segédeszközök beszerzése és lehetőségei (Forrás Krisztina)
A sérült gyermeket nevelő családok mobilitásának ára - a támogatások anomáliái (Martonné Lakatos Viktória, Bánfalvi Ágnes)
Szülők és orvosok együttműködése az ambuláns orvosi ellátás lehetőségének bővítéséért (Gintner Gabriella)
Gyermekfelügyeleti lehetőségek az anyák közösségi életének és munkavállalásának érdekében
12.40-13.00 Visszafogadó Munkahely Díj ünnepélyes átadása
Folyamatos: Vállalati jó gyakorlatok és állásbörze
A sérült gyermekeket nevelő családok a program helyszínére történő ingyenes eljutásáról, és hazaszállításáról az UBER gondoskodik().
Előzetes regisztráció feltétlenül szükséges!
On-line jelentkezés egyéni résztvevőknek:
<https://docs.google.com/forms/d/11DcLwio823JiUdhZ3WWxHXikn-YIcCIxKB4tVLDsx_U/viewform?c=0&w=1>
On-line jelentkezés szervezetek számára:
<https://docs.google.com/forms/d/1ZERJCgCQUDGXAv2viaqHyCEwGVD9Kf8v8h7YF0bBzxA/viewform?c=0&w=1&usp=mail_form_link>
Ha kérdése merülne fel, jelezze az info@jol-let.com címen, vagy a 06 20 973 2803-as telefonon!
a fuvar igénybevehetőségéről a regisztráció alapján visszaigazolást küldünk.

## 18. Apró hírek – program morzsák

**a, Felhívás - 23. Rendhagyó hittancsoport felnőtt látássérült és látó felnőttek részére -**

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

Hagyományos és egyben rendhagyó hittan- és imaalkalmakat tartunk látássérült és látó felnőttek részére!

(23. Alkalom)

„Új parancsot adok nektek: szeressétek egymást.”
(Jn 13, 34)

* + Ha érdekel, Jézus milyen „új” parancsot (végrendeletet) hagyott tanítványaira, ránk;
	+ Ha tudatosítani szeretnéd magadban, hogy a szeretet mindenekelőtt való és legfontosabb érték, még ha elcsépeltnek is tűnik maga a szó;
	+ Ha szeretnéd megtudni, hogyan, miképpen teljesítheted Jézus szeretetparancsát jelen körülményeid között az életedben a lehető legjobban;
	+ Ha nem félsz az önismeret „tükrébe” beletekinteni, és meglátni magadat pillanatnyi valóságodban;
	+ Ha velünk szeretnél készülni a Mennybemenetel és a pünkösd jeles ünnepeire,

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. ápr. 22. 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. ápr. 21. csütörtök, 20.00 óra.

Bővebb információkat a
bieber.m@freemail.hu
e-mail címen lehet kérni.

Kérem a tárgysorban feltűntetni: Hittancsoport felnőttek részére.

Bieber Mária

**b, Felhívás - 25. Játékfoglalkozásra**

A JÁTÉK MINDANNYIUNK KÖZÖS NYELVE!

Játékklub vak, aliglátó, gyengénlátó és éplátó felnőttek részére!
(25. Alkalom!)

”Semmiben sem nyilvánul meg olyan világosan az emberek jelleme, mint a játékban.”
(Lev Tolsztoj)

* + Ha a bolondos időjárásáról nevezetes április meghozta a kedvedet, hogy a társaságunkban egy kicsit te is velünk bolondozz;
	+ Ha kíváncsi vagy arra, kinek és mit mond Simon a nappalinkban;
	+ Ha nem vagy rest, és szívesen kipróbálnád magadat a „tudó” vagy a „látó” szerepében azért, hogy megtalálj egy elrejtett tárgyat;
	+ Ha szeretnél megismerkedni a „nagyi”-val, és csörgővel a kezedben is megkísérelnéd a háta mögé settenkedést;
	+ Ha kedvet érzel magadban ahhoz, hogy egy érdekes történetmesélésben újragondolt felltételek mellett aktívan részt vegyél;
	+ Ha van kedved megismerkedni a Bieber József által adaptált magyarkártyával, és szívesen játszanál néhány partit ismert és kevésbé ismert szabályok alapján,

akkor jelentkezz, és gyere el közénk játszani!

A játékklub legközelebbi időpontja:
2016. ápr. 23. szombat: 15.00—18.00
A résztvevőket 14.45-től várjuk, hogy időben tudjunk kezdeni!

Jelentkezési határidő: 2016. ápr. 21. 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.

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.

Költségek:
A programon való részvétel költségeit egymás közt megosztjuk.
Az ínycsiklandó uzsonna, reméljük, most is minden résztvevő kedvére lesz!
(Figyelem! A kóstoló alkalom mindenki számára ingyenes, vagyis a legelső részvétel!)

Bővebb információkat és a jelentkezési lapot a
bieber.m@freemail.hu
e-mail címen lehet kérni.
Kérem a tárgysorban feltűntetni: Játékfoglalkozás felnőtteknek.

Bieber Mária

**c, Stefánia családi egészségnap**

2016. április 17. 10:00 - 16:00
Ingyenes szűrővizsgálatokkal, termékbemutatókkal és szórakoztató programokkal várjuk az egészséges életmód híveit.

Felnőtteknek:
Szakorvosok, nővérek által végzett vizsgálatok:

* + pszichológiai és dietetikus tanácsadás
	+ anyajegyvizsgálat (előzetes időpontkérés a jegypénztárban)
	+ masszázs (előzetes időpontkérés a jegypénztárban)
	+ vérnyomás- és testzsírmérés
	+ ideális testsúly meghatározás
	+ állapotfelmérés
	+ véradás
	+ életmód tanácsadás
	+ ÍZEK VILÁGA - glutén- és cukormentes termékek, fagylalt
	+ Aloe Vera termékbemutató

Gyerekeknek:

* + kézműves és könyvtári foglalkozások
	+ rajzolás

Programok:
10 óra: MH Budapest Helyőrség Zenekar- térzene
Színházterem:
11 óra: az Ékszer Balett Hófehérke című mesebalettje két felvonásban
14.30: Szabó György „a bükki füves ember”előadása

A színháztermi előadások térítésmentesek, megtekintésükhöz azonban helyre szóló jegy átvétele szükséges!
A jegyeket érkezési sorrendben, személyesen vehetik át jegypénztárunkban a rendelkezésre álló szabad helyek függvényében.

Jegypénztárunk elérhetőségei: 06 (1) 383 4958

Együttműködő partnerek:
Magyar Vöröskereszt, Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség, MH BHD Egészségügyi Főnökség, MH Egészségügyi Központ- Honvéd Kórház, Origami Klub

Helyszín: Honvéd Kulturális Központ 1143 Budapest, Stefánia út 34-36.
A belépés díjtalan!

**d, II. Zuglói Verspiknik**

Április 16-án szombaton, 13 és 19 óra között a Korong utcában, József Attila egykori lakhelye mellett megrendezésre kerül a II. Zuglói Verspiknik.
Koncertekkel, dedikálásokkal, könyvkiadók bemutatóival, gyerekeknek arcfestéssel és kézműves játékokkal várunk minden kedves érdeklődőt.

Részletes program:
13.00 Zuglói Iskolák és a Napraforgó Együttes gyerekprogramja
14.00 Megnyitó és koszorúzás
14.15 Kárász Eszter gyerekműsora
14.40 Dóka-Winkler duó
15.00 Szalóki Ági koncert
16.00 Parnasszus kommandó
16.30 Galkó Balázs
16.50 Karácsony János
17.30 Vámos Miklós
18.00 Rájátszás koncert

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

**e, Film és színház után valami más**

Április 16-17-i, hétvégi esemény

Az Underground Kiadó meghívására idén a Budapest100 két napos rendezvényén velünk és a narrációval is találkozhattok, sőt, akár ki is próbálhatjátok magatokat narrátorként!

Az Underground Kiadó egész hétvégén vár minden érdeklődőt „A nagykörút akkor és most” kiállításával IV. emeleti szerkesztőségében, Duna partra néző kilátással. Lőj egy szelfit magadról dunai panorámás háttérben, válogass kiadványaink között, illetve fogadj örökbe antikvár könyveket.

Április 16. szombat
11:00 és 15:00: Mihályi Balázs előadása - Budapest ostroma 1944-45 és fogolyszabadítási kísérlet a Szent István körút 2. alatti nyilasházból az ostrom alatt

16:00: Buday Laura bűvész előadása kicsiknek nagyoknak, szem- és agykápráztatás egyszerre, ami bevésődik az élményraktárodba

Április 17. vasárnap

Az Underground Kiadó, mindenki számára elérhetővé teszi a könyvkiadást és az olvasást. Egyedi igényekre szabva kínálunk öregbetűs könyveket széles választékban, időseknek és a gyengénlátóknak.
Az AKKU-val (Akadálymentes és Korlátlan Kultúráért Egyesület) és a LÁSS-sal (Látássérültek Szabadidős Sportegyesület) együttműködve egész nap várjuk az érdeklődőket interaktív játékainkra. „Nézz körbe” az épületben bekötött szemmel is, bízd magadat és képzeleted az audionarrációra. Na, de hogy mi is az az audionarráció? Gyere és tapasztald meg.

Forrás:
<https://www.facebook.com/events/1729633977318521/>

**f, „Versenykezek, versenyművek”**

Zenekari gálahangverseny

ÁPRILIS 17. VASÁRNAP 19.00 GRADUS AD PUBLICUM
Az idei sorozat záró hangversenye öt ifjú szólista bemutatkozása, akik között éppúgy találunk zeneiskolást, mint konzervatóriumi hallgatót vagy éppen zeneakadémista "kivételes tehetséget". A hangverseny jutalomjáték számukra és természetesen azok számára is, akik eddig még nem hallhatták őket. A parádés versenyművekhez a Bolyky Zoltán irányította Hegyvidéki Solti György Zenekar társul.
Közreműködik a Hegyvidéki Solti György Zenekar
Vezényel: Bolyky Zoltán
Szerkesztő és házigazda: Eckhardt Gábor
A. Vivaldi: a-moll hegedűverseny - km: Wijnands Emma és Kelemen Gáspár
J. S. Bach: f-moll zongoraverseny - km: Szedmák Eszter
Mozart: F-dúr divertimento  K138
J. J. Quantz: G-dúr fuvolaverseny I., II. tétel - km: Tóth Fruzsina
J. Haydn: C-dúr gordonkaverseny III. tétel - km: Csőke Flóra
A hangverseny időtartama 100 perc, egy szünettel
Belépő: 1800 Ft
Elővételben: 1300 Ft
Diák és nyugdíjas: 900 Ft

Jegyeket személyesen a művelődési központban és az Interticket hálózat jegyirodáiban, elektronikusan a [www.jegy.hu](http://www.jegy.hu) oldalon vásárolhatnak.
Helyszín: MARCZIBÁNYI TÉRI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT 1022 Budapest, Marczibányi tér 5/a, Központi telefonszám: 06 1 212-2820
SOK SZERETETTEL VÁRJUK HANGVERSENYÜNKRE!

**g, Tihany kézzel és lábbal**

Szakvezetéses túra speciálisan látássérültek, vakok és gyengénlátók számára
Amit nem látunk, azt megtapintjuk – vagy fölsétálunk rá.
Túraleírás:
A hegyoldalban fölfelé emelkedve megtapasztaljuk a tihanyi vulkáni eredetű hegy felépítését, majd a Barátlakások celláinál körüljárjuk a szűk szerzetesi cellákat, és megismerkedünk egyedülálló történetükkel: a 3 fiatal Árpád-házi herceg mesés történetével, András király és Anasztázia királyné egyházat segítő tevékenységével, és magukkal az ortodox szerzetesekkel.
A vulkáni kőzetek megtapintása által megismerjük az egykori balatoni vulkánok kitöréseinek számos jellegzetességét.
Az Óvár peremén végigsétálva megérezzük a Balaton legnagyobb földvárának szabályos alakját, és azt is megértjük itt, hogy miért nem volt könnyű párt találni a tihanyi legényeknek.
a Kálváriánál felidézzük az utolsó magyar király, IV. Károly történetét, akinek magyarországi pályafutása 1921-ben Tihanyban ért véget. A Visszhang-dombnál a tihanyi legendákról beszélgetünk, valamint megtapogatunk néhány „kecskekörmöt”, és más őslényeket. A túra az apátság előtti téren ér véget, a túra közben egy dombortérkép segítségével a Balatonról is beszélgetünk.
Túravezető: Lóczy István, BfNP Bakony-Balaton Geopark partner túravezető
Találkozás: a Hajóállomáson (nem a kompkikötő!), a móló tövében
FONTOS: a résztvevők számára egyéni kísérőről nem tudunk gondoskodni!
Távolság: 4 km
Időtartam: 3-4 óra, lassan haladunk, hosszabb megállásokkal
Részvételi díj: 1000.- Ft (1 fő látássérült + 1 fő kísérője számára)
Korlátozott számban túrabotokat is tudunk biztosítani (díjmentes)
Előzetes jelentkezés szükséges, mivel a csoport nem lehet túlságosan nagy
jelentkezés módja:
emailen: loczyistvan@gmail.com
Telefonon:  30 842 6892
Jelentkezni a túrát megelőző napon 18 óráig lehet.
IDŐPONTOK:
Április 23.   10 órakor
Május 28.   10 órakor
Június 18.   10 órakor

Forrás:
<http://www.vandorbot.net/page84.html>

**h, Száz éves házak Budapesten**

2016.04.16-17

A BUDAPEST100 a budapesti épületek köszöntésére önkéntesek, lokálpatrióták és a házukat szerető lakók összefogásával szerveződő program, melynek elindítója az OSA Archívum, projektgazdája a KÉK– Kortárs Építészeti Központ. 2016-ban a pesti Nagykörút lesz a Budapest100 helyszíne és témája. Április 16-án és 17-én több tucat nagykörúti épület tárja ki kapuit a látogatók előtt: egykori lakók élete, a házakhoz fűződő legendák, az építés története elevenedik meg; sok-sok lakóház és szállodák, iskolák, színházak, mozik készülnek programokkal. Az idei Budapest100 azonban nem csak az épületek múltjával foglalkozik. A Nagykörút jövőjét szakmai programokon vitatják meg építészek, urbanisták és civilek: hogyan lehetne barátságosabb, zöldebb, kevésbé zsúfolt Budapest fő útvonala. Ezek a programok lehetőséget kínálnak annak megvitatására, ki milyennek szeretné látni a Nagykörutat.
A Budapest100 kiemelt támogatója 2016-ban Budapest Főváros Önkormányzata.

A programfüzet a megnyitó házak címét és a kapcsolódó események időpontját tartalmazza.

* + A csatlakozó épületek és programjaik a rendezvény idején szabadon és ingyenesen látogathatók.
	+ A csatlakozó épületeket Budapest100 molinók jelölik a homlokzaton.
	+ A részvételhez nem szükséges előzetes jelentkezés. A regisztrációhoz kötött programokat külön jelöljük.
	+ A programok többnyire magyar nyelvűek.
	+ Az egyes épületeknél piktogramok jelölik a programok típusát. A házaktól független kísérőprogramokat külön jelöljük.
	+ Az M4 Rákóczi téri kijáratánál működő információs pontunkon önkénteseink szombaton és vasárnap 10–18 óra között várják az érdeklődőket.

Az aktualitások és a legfrissebb információk a
budapest100.hu/hirek oldalán érhetők el.
A programok a csatlakozó házak adatlapjain érhetők el. Egyes épületbejárásokra és programokra előzetes regisztráció szükséges, melyekre a regisztrációs email címek közzétételétől kezdve lehet jelentkezni a megadott email címen az adott program címének és időpontjának megjelölésével. Hiányos regisztrációkat nem áll módunkban elfogadni. A nagyszámú érdeklődésre való tekintettel egy email címről max. 2 fő jelentkezését tudjuk elfogadni.
A programfüzet (PDF formátumban) letölthető, valamint beszerezhető a városban több lelőhelyen is.
Az oldalon a programok napi bontása található, baloldalt a címekre kattintva a házak adatlapján olvasható a programok részletes leírása. Az egyes épületeknél színkódok jelölik a programok típusát. A programváltoztatás jogát fenntartjuk, ez esetben a programok leírásánál sárga színnel jelöljük a változásokat.

Forrás:
<http://budapest100.hu/programok/programok_2016>

**i, Vidékjáró Családi Fesztivál**

2016. április 15–17

A Vidékjáró, több alapítvánnyal, civil szervezettel, alkotó közösséggel összefogva „Le a cipővel” Vidékjáró Családi Fesztivál néven egyedülálló rendezvényt szervez április közepén, Budapest szívében, a Városligeti Napozóréten, bemutatva a legizgalmasabb téli-nyári kikapcsolódási lehetőségeket.
2015. április 15-17. között, három napra igazi gyerekparadicsommá alakul át a városligeti Napozórét, ahol családbarát programok: kézműves foglalkozások, tematikus udvarok, hangszerbemutató, népzenei koncertek, táncház és nem utolsósorban számtalan mozgásforma várja majd a kisebbeket és nagyobbakat. A színes rendezvényen osztálykirándulások, nyári táborok, családi kirándulások helyszínei mutatkoznak be. Ez a rendezvény célja is, azaz hogy a pedagógusok, szülők új kikapcsolódási, pihenési lehetőségekkel ismerkedhessenek meg, mindezt úgy, hogy interaktív módon maguk is bekapcsolódhassanak a kiállításokba, előadásokba, szakmai programokba, gyermekeikkel, diákjaikkal, vagy akár nélkülük. Aki eljön, élményközpontok, kalandparkok, erdei iskolák, látogatóközpontok, élményfarmok, nemzeti parkok, gyermekbarát szálláshelyek, üdülők, szállodák, fürdők ajánlataival gazdagodhat.
Szombaton és vasárnap családbarát programokkal várjuk az érdeklődőket egy különleges kikapcsolódásra. Tematikus – öko-, egészséges életmód, sport és zöld – udvarainkban egész nap különféle gyermekfoglalkozások, változatos programok várják majd a kicsiket, szülőket és nagyszülőket egyaránt. A legkülönfélébb nyári tábori ajánlatok mellett kiemelt hangsúlyt fektetünk a fenntartható fejlődésre, a környezeti nevelésre, a szemléletformálásra, amelynek népszerűsítése érdekében érdekes kiállítások, előadások, interaktív szakmai programok is látogathatóak lesznek.
Hogy mi emeli ki első alkalommal életre hívott rendezvényünket a fesztivál-tengerből?
Elsőként a színvonalas, valódi kultúrát közvetítő műsorfolyam, magyar népzenével, világzenével, táncházzal, amelynek keretében hárfák, a legkülönfélébb dobok és fúvós hangszerek is kézbe vehetők lesznek. Ezen kívül különleges attrakciók várnak mindenkit, mint amilyen egy hatalmas akvárium, vagy akár ízelítő a kalandparkok világából, mobil tanösvénnyel, kötélpályákkal, mászófalakkal. Harmadrészt az izgalmas kísérő programok, ahol egyebek mellett népi kézművességgel, szappanfőzéssel, sajtkészítéssel is találkozhatunk a hétvége során.
Célunk, hogy minden hozzánk ellátogató élményekkel gazdagon távozzon, amelyeket nyáron tovább gyűjtögethet az általunk kínált kikapcsolódási lehetőségek valamelyikének helyszínén!

Forrás:
<http://videkjaro.hu/programok/tematikus-napok/tematikus-nap/549.html>

Összeállították és szerkesztették: az ügyfélszolgálat munkatársai

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

A VGYKE ügyfélszolgálatának elérhetőségei:
Cím: 1146 Budapest, Hermina út 57. földszint
Telefon: 06-1/384-5541
Fax: 06-1/422-0439
E-mail: ugyfel@vgyke.com
Félfogadás:
Hétfő: 08:00-16:00,
Kedd: 08:00-16:00
Szerda: 08:00-18:00,
Csütörtök: 08:00-17:00.
Péntek 08:00-13.00

A VGYKE weboldalának címe: <http://www.vgyke.com/>
A VGYKE megtalálható a Facebookon is az alábbi linkre kattintva: <http://www.facebook.com/vgyke>
A listára az alábbi címre küldhet levelet: listaadmin@vgyke.com
A levelezési listáról információt itt talál: <http://vgyke.com/mailman/listinfo/hirlevel_vgyke.com> Ha le szeretne iratkozni, küldjön emailt az alábbi címre: hirlevel-request@vgyke.com
Részletes ismertetőt kaphat a beállításokról, ha egy 'help' tartalmú levelet (a tárgyban vagy a törzsben feltüntetve, aposztrófok nélkül) küld a fenti címre.

--

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