**Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete  
17. 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. Tájékoztatás a VGYKE éves közgyűléséről](http://freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)  
[2. Segítség az adóbevallások elkészítésében](http://freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)  
[3. Felhívás FUTÁR távirányítók igénylésére kispesti látássérülteknek](http://freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)  
[4. Balzsay Károly a Szempont klubban – időpontváltozás!](http://freemail.hu/mail/index.fm#4.hir)  
[5. Bulizzál velünk május első napján](http://freemail.hu/mail/index.fm#5.hir)  
[6. Érzékenyítés az újpesti óvodákban](http://freemail.hu/mail/index.fm#6.hir)  
[7. A lélek pihenő szigete](http://freemail.hu/mail/index.fm#7.hir)  
[8. Louis Braille Támogató szolgálat](http://freemail.hu/mail/index.fm#8.hir)  
[9. BULÁKE konferencia - A fogyatékosság helyzete újszerű nézőpontokból](http://freemail.hu/mail/index.fm#9.hir)  
[10. Meglepő tények a látássérült nők helyzetéről](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. Narráció – Nádor Terem ólomüveg ablak - 12. rész](http://freemail.hu/mail/index.fm#12.hir)  
[13. A Láthatár bolt ajánlatai](http://freemail.hu/mail/index.fm#13.hir)  
[14. Hiánypótló, beltéri navigációt segítő mobil alkalmazás készül vak és gyengénlátó emberek számára](http://freemail.hu/mail/index.fm#14.hir)  
[15. Apró hírek – program morzsák](http://freemail.hu/mail/index.fm#15.hir)

## 1. Tájékoztatás a VGYKE éves közgyűléséről

A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete 2016. április 22-én tartotta éves közgyűlését.   
A Vakok Általános Iskolájának Nádor terme adott helyet rendezvényünknek.   
A közgyűlésen résztvevő tagság 6/2016.04.22. számú határozatában döntést hozott arról, hogy a 2017. évi tagdíj összege változatlanul 1500,- Ft maradjon, mely életkortól független. E mellett továbbra is lehetőség nyílik kedvezményes tagdíj megfizetésére, amit azoknak biztosít az egyesület, akik valamely kistérségi egyesületben is tagsági jogviszonnyal rendelkeznek. Számukra a jelenlévő tagság továbbra is 600 forintban határozta meg az éves tagdíj összegét.   
  
Az egyesület alapszabályának egyes pontjait is módosították. A tagság a   8/2016.04.22 számú határozata értelmében:   
1. pont a) Az Egyesület rendes tagja lehet: az a természetes személy, aki magyar állampolgár, vagy a harmadik országbeli állampolgárok beutazásáról és tartózkodásáról szóló törvény hatálya alá tartozik, és bevándorolt vagy letelepedett jogállású, illetve tartózkodási engedéllyel rendelkezik és vaknak, aliglátónak vagy gyengénlátónak minősül, továbbá írásban a tagfelvételét - belépési nyilatkozat kitöltésével - az Egyesület Elnökétől kéri.   
  
A rendelkezés értelmében tehát lehetővé vált, hogy azon 14 éves kor alatti gyermekek is belépjenek egyesületünk tagjai közé, akiknek látáscsökkenése a fent leírt mértékű.   
  
Szeretettel várjuk ennek értelmében a 14 éves kor alatti látássérült gyerekeket is tagjaink sorába!

## 2. Segítség az adóbevallások elkészítésében

A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete 2016-ban is segítséget kíván nyújtani tagjainak az adóbevallások elkészítésében.   
Ennek érdekében ingyenes szolgáltatás keretében szakemberünk segítségével elektronikus úton készítheti el adóbevallását.   
Helyszín: VGYKE központi Ügyfélszolgálati iroda (1146. Budapest, Hermina út 57.)   
Kérjük, hogy az adóbevalláshoz szükséges iratokat, dokumentumokat (adókártya, bérpapírok, egyéb adóköteles jövedelmekről szóló igazolások, adókedvezményre jogosító igazolások) mindenképpen hozzák magukkal!   
Amennyiben igénybe kívánják venni szolgáltatásunkat, kérjük, hogy előzetesen egyeztessenek időpontot munkatársunkkal az alábbi telefonszámon:   
(70) 948-28-24   
Felhívjuk figyelmüket, hogy a szolgáltatás igénybevételére csak a VGYKE tagjai jogosultak!   
  
Várjuk jelentkezésüket!

## 3. 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!   
Az ünnepélyes átadó időpontja: 2016. június 3. Helyszín: Kispest, Városháza – Kis házasságkötő terem. (1195 Budapest, Városház tér 18-20.)   
Gajda Péter polgármester úr, és Winczek György alpolgármester úr is megtisztel bennünket jelenlétével, és ők adják át a távirányítókat.   
Várjuk a kispesti látássérültek jelentkezését elérhetőségeink valamelyikén!   
  
Elérhetőségeink:   
Telefon:   
06-30-498-9127 (Bernát Zsuzsanna)   
06-70-984-8868 (Puchnyák István)    
E-Mail: [lampas.kispest@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.kispest@gmail.com');)

## 4. Balzsay Károly a Szempont klubban – időpontváltozás!

Sok hónapos egyeztetés után úgy néz ki, hogy elfogadta és megtiszteli klubunkat Balzsay Károly ökölvívó. A szokásos időponttól eltérően egy héttel később rendezzük meg programunkat, vagyis május12-én, 16:00-tól. Mindenkit sok szeretettel várunk az érdeklődések számától függően a Cserf-sben vagy a tárgyalóban;   
Cím: 1146 Budapest, XIV. kerület, Hermina út. 57.   
Érdeklődni a klub vezetőjénél, Puer Zoltánnál, a 06-30 483-8203-as telefonszámon lehet.

## 5. Bulizzál velünk május első napján

A „Közösség Lámpásai” XV. kerületi Látássérültek Klubja szeretettel vár minden érdeklődőt a kerületi kulturális- és sportmajálison, aki szeretné próbára tenni az érzékszerveit, titkos írást kódolni és dekódolni, illetve érdekes technikai eszközök használatában tapasztalatot szerezni. A rendezvényen fellép – többek között – a Hubay Ifjúsági Fúvószenekar, Pingvin Pityu, a Deák Bill Blues Band és a Rippel fivérek, de különböző sportprogramok mellett lesz még főzőverseny is, valamint ugrálóvár, játszóház, középkori lovagi játékok, kutyás bemutató, illetve operettbemutató, capoeira.   
  
Helyszín: 2016. május 1-én 09.00 és 20.00 óra között, a XV. Kerületi Ifjúsági és Sportközpont Sporttelepén és Napközis Táborában (1151 Budapest, Szántóföld út 3.)   
Ingyenes majális busz indul 07.00-20.00 között 30 percenként, az újpalotai Fő térről, amelynek a megállói:   
Fő tér (Nyírpalota utca), Vásárcsarnok (Páskomliget utca 55.), Rákospalotai köztemető (Bánkút utca), Régi Fóti út (Szentmihályi út), Sporttelep (Szántóföld utca 3.).   
  
Csukáné Polyák Erzsébet: 06 70 773 4054   
Moldován Eszter: 06 30 498 9659   
bővebb információ:   
<https://www.bpxv.hu/hirek/majalis>

## 6. Érzékenyítés az újpesti óvodákban

A VGYKE kiemelt figyelmet fordít arra, hogy az oktatási intézményekben megjelenjen és a fogyatékos emberekkel kapcsolatos szemléletet már gyermekkortól kezdve alakítsa. Ezzel az a célunk, hogy a gyerekeket a saját élményeiken keresztül vigyük közelebb a látássérült emberekhez. Ez a munka éppen az újpesti óvodákban zajlik, ezért az újpesti lámpások megajándékoztak minket egy kis betekintési lehetőséggel.   
Az ingereink, információink nagy százalékát a látásunkkal érzékeljük. A többi érzékszerveink fontossága eltörpül a látásunk használatával. A látásunk rosszabbodása, vagy elvesztése döbbent rá arra, hogy a hallásunkra, szaglásunkra, ízlelésünkre, tapintásunkra is támaszkodunk.  Ezért szeretnénk már óvodás korúaknak is játékos formában bemutatni, hogyan lehet élni vizuális élmények nélkül, természetesen a többi érzékszerveket használva. Fantasztikusak a kicsik reagálásai, az érzékenyítések során!   
Az egyik kis ötéves kislány az asztaltól felállva, visszalépett, és  kedvesen Pankának nyújtotta a kis rajzát mondván „Ezt neked rajzoltam”.   
Egy másik kislány, mielőtt kimentek volna a teremből, visszaszaladt Pankához, végig simította a karját, majd ezt mondta, a vak Vera felé mutatva” Nagyon sajnálom ezt a nénit”.   
Mint a fenti két példából is kitűnik, ebben a korban a gyerekek érzékenyíthetők a legjobban. Természetesen, minden gyermek másként reagál bizonyos helyzetekre, emberekre. De ez formálható, ahogy telik az idő.   
  
Újpest Lámpásai:   
Kulman Tiborné /Era,  Széles Attiláné/Panka

## 7. 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 segélyszolgáltatást 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](javascript:fm.eMailClicked.raise('mental.eszter@gmail.com');)

## 8. Louis Braille Támogató szolgálat

Támogató szolgálatunk feladata a fogyatékos személyek lakókörnyezetben történő ellátása, elsősorban a lakáson kívüli közszolgáltatások elérésének segítése, valamint életvitelük önállóságának megőrzése mellett a lakáson belüli speciális segítségnyújtás biztosítása.   
  
Szolgáltatási formák:

* Személyi segítés – ennek keretében lakáson belül olyan segítséget nyújtunk amit a fogyatékos személy fogyatékossága miatt önállóan nem tud megoldani. (pl. írat rendezés, felolvasás, vásárlás, különböző életfenntartási szükségletekben való segítés…stb.). Lakáson kívül: kísérés, ügyintézés.
* Szállítás: segít eljutni a fogyatékos személynek a közszolgáltatásokhoz, iskolába, orvoshoz, munkahelyre, részvétel szabadidős programokon…. stb.
* Tanácsadás, információs szolgálat (telefonon vagy személyesen)

A személyi segítségnyújtás és a szállító szolgálat szerződéskötéssel, előzetes bejelentkezés alapján történik; igénybevételekor térítési díjat kell fizetni.   
Személyi segítés esetében: 300ft./óra   
Szállítás esetén: 150ft./km.   
  
Igénybe vehetik:   
Azok a Budapest közigazgatási területén élő személyek akik szociálisan rászorultak. Szociálisan rászorultnak minősül az a súlyosan fogyatékos személy aki külön jogszabály szerinti fogyatékossági támogatásban, vakok személyi járadékában, illetve magasabb összegű családi pótlékban részesülő személy. Szükséges a fogyatékosság fennállásának orvosi dokumentációkkal való igazolása.   
  
A szolgáltatást igénybe vehetik azon egészségkárosodott személyek is, akik fent nevezett ellátásokkal és igazolásaikkal nem rendelkeznek, ők a szociálisan nem rászorult kategóriába sorolhatók, ez esetben a térítési díjak a következők: személyi segítés 850ft./óra; szállítás: 400ft./km.   
A VGYKE tagjainak kedvezményes ezen téritési díj is: személyi segítés 500 Ft/ óra szállítás 200 ft/km.   
Szerződéskötés ebben az esetben is szükséges.   
  
Elérhetőségek:   
Cím: 1146 Budapest, XIV. kerület, Hermina út. 57.   
E-mail: [tszolgalat@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('tszolgalat@vgyke.com');)   
Központi tel.szám: +36 1 384 55 41   
Szolgálatvezető: Dézsi Katalin, T: +36 70 387 52 62

## 9. BULÁKE konferencia - A fogyatékosság helyzete újszerű nézőpontokból

A Buda-környéki látássérültek közhasznú Egyesülete 10 éves fennállását szakmai konferenciával ünnepelte április 8-án.   
Meghívott előadóink voltak a fogyatékosságüggyel hivatásszerűen foglalkozó állami, oktatási és fejlesztéssel foglalkozó intézmények, szervezetek prominens személyei. Jelesül Árvai Csaba, az EMMI foglalkozási rehabilitációs főosztályának a vezetője, Dr. Juhász Péter, az EMMI fogyatékosságügyi főosztály vezetője, Horváth Péter László, az ELTE – Bárczi Gusztáv gyógypedagógiai karnak szaktanára, valamint Fehér Ildikó, a Fogyatékos személyek Esélyegyenlőségéért közhasznú nonprofit Kft rehabilitációs programirodájának vezetője. Ők mindannyian egy remek előadással járultak hozzá, hogy a megjelentek is átérezhessék, hogy mennyire fontos, bonyolult és teljes elhivatottságot követelő munka amit a fogyatékossággal foglalkozó szervezetek, így a BULÁKE is nap mint nap elkövet a fogyatékosok, elsősorban természetesen a látássérültek érdekében.   
  
Árvai Csaba előadása a fogyatékossággal élők munkába állítása, illetve az ahhoz szükséges körülmények megteremtése körül mozgott.   
Dr. Juhász Péter viszont egy csónakkal ábrázolta, hogy az ép és a fogyatékos emberek hogyan tudnak összedolgozni, ha megvan az összhang és az egymásra figyelés. Mindenki húzza a csónakot, de ha lehet, akkor szinkronban és ne egymás ellenébe tegyék.   
Horváth Péter azt próbálta érzékeltetni, hogy a tudomány és a technika már ott tart, hogy gondolatok útján vezéreljünk végtagokat, esetleg egy másik embert is irányíthatunk vele. Ennek veszélyeire is felhívta a figyelmet, ezen az úton csakis szigorú felügyelet mellett és a legnagyobb körültekintéssel lehet alkalmazni.   
Fehér Ildikó programirodája működteti az országos foglalkozási rehabilitációs módszertani központot. Egyeztetnek a minisztérium és a fogyatékosügyi szervezetek között, különböző hazai és nemzetközi programokat indítanak a foglalkozási rehabilitáció területén.   
Ilyen indító előadások után mondta el Nyikes Fatime beszédét, amelyben szerepelt, hogy a BULÁKE 30, többségében megváltozott munkaképességű dolgozónak tud munkát adni. Egy rést is igyekszik betömni az egészségügy területén egyeztetve a Budaörsi egészségügyi központtal, ahol is a BULÁKE gyógymasszőrei reggel héttől este hatig dolgoznak az emberek egészségének megőrzésén és javításán. Ezenkívül ún. érzékenyítő programokat indít minden évben az általános iskolások körében és nemcsak Budaörsön, hanem a kistérség területén. Ez vélhetően hozzájárul, hogy a felnövendő nemzedék ne egy külön csoportot, hanem partnereket lásson a fogyatékos, látássérült emberekkel. Nyújt egyéb képzéseket is, mint például alapszintű informatikai képzést is egyénre szabottan. Valamint érdekvédelmi feladatokat is ellát a kistérség területén. A szociális csoport rengeteg programot szervez és bonyolít, és napi kapcsolatban vannak a tagokkal, így a problémákat a leggyorsabban tudják orvosolni.   
Ezeket Fatime mellett pár szóval az adott területért felelős munkatárs is bemutatta.   
A BULÁKE szeretné ha folyamatosan fejlődne és minél jobb szolgáltatást Tudna nyújtani tagjainak és a környéken élő embereknek. Ezzel zárult a konferencia!   
Az egész rendezvény nagyon jó hangulatban folyt le, ehhez hozzájárult az ebéd is, amit a Városháza éttermében szervíroztak.   
  
Csak így tovább BULÁKE!

## 10. Meglepő tények a látássérült nők helyzetéről

„A fogyatékos nők közül teljes értékű nőnek csak 2%-ot tartanak a válaszadók barátai és rokonai.”   
Magyarországon még soha nem készült reprezentatív felmérés a látássérültséggel élő nőket érintő gondokról, problémákról. Egyesületünk alább bemutatandó kérdőíves felmérésének célja az volt, hogy feltárja, hogy valójában milyen helyzetben vannak Magyarországon a látássérült nők, és hogy az élet mely területein van leginkább szükségük segítségre.   
Tudjuk, hogy e problémák és akadályok léteznek, de nem, vagy csak érintőlegesen beszélünk róluk. Márpedig ha nem hozzuk felszínre és nem tárjuk fel ennek a gyakran halmozott hátránnyal élő csoportnak a speciális nehézségeit és akadályozottságait, akkor nem is kaphatnak segítséget mindennapjaik megkönnyítéséhez.   
  
Miről is szólt ez a kérdőív?   
A kutatás során igyekeztünk a látássérültséggel élő nők problémáival kapcsolatosan minél szélesebb körű helyzetelemzést végezni, azaz:

* figyelembe vettük az ebben a témakörben jól felhasználható nemzetközi kérdőíveket, hazánkban és más országokban megjelent újságcikkeket, szakirodalmakat
* minden kérdéscsoport zárásaként személyes megjegyzés rovattal igyekeztünk tovább tágítani a kutatandó területet

A VGYKE látássérült nők, anyák, lányok körében végezte a felmérést. Az érintettek összesen 104 kérdőívet töltöttek ki, ebből 96% elektronikusan, 4%-uk pedig papíron adott válaszokat.   
  
Kiket vizsgáltunk?

* 18-25 év: 5%
* 25-45 év: 60%
* 45-60 év: 15%
* 60 év felettiek: 20%

A kitöltők 20%-ánál a látássérültség mellé más fogyatékosság is társul.

* Születése óta látássérült: 50%
* Felnőtt korban szerzett látássérülés: 40%
* Korai gyermekkor szakaszában kialakult egy, vagy több fogyatékosság: 10%

A születésük óta látássérültek nagy százalékban a rosszul adagolt oxigén következtében veszítették el részben vagy egészben a látásukat, de gyakori okként jelent meg a makuladegeneráció, a glaucoma, és a cukorbetegség is, melyek fokozatos látásromlást idéznek elő.

* Házasságban élők: 45%
* Élettársi kapcsolatban élők: 20%
* Családban élők, és egyedülállók: 5%
* Elvált: 18%
* Özvegy: 2%

A válások többsége a személyes válaszok szerint a gyermek születésekor alakult ki, amikor kiderült, hogy ő is valamilyen fogyatékossággal született, ezt általában a férfiak nehezen tudják feldolgozni, ahogy némely esetben azt is, ha a nő állapota rohamosan romlik.   
  
Néhány meglepő tény:   
Segítség iránti igény   
Azoknál, akik időnként kérnek személyi segítséget, a személyes megjegyzésekből kiderül, hogy többségében lakáson kívül, idegen helyen, például önkormányzat, kórház stb., kérnek segítséget, de a lakáson belül és a bejáratott útvonalaikon tökéletesen elboldogulnak.   
  
Fogyatékos szerep   
A válaszokból kitűnik, hogy a fogyatékossággal élő nők többségét a család, barátok és rokonok is elsősorban fogyatékosnak kezelik, gyermekként 18%-ot, felnőttnek, de fogyatékosnak 82%-ot, teljes értékű nőnek 2%-ot tartanak.   
  
A fogyatékosság elfogadása   
  
60% úgy nyilatkozott, hogy el tudja fogadni fogyatékosságát, 30% részben, 10% nem. Könnyebben megy az elfogadás azoknál, akik születésüktől vagy egészen kis gyermekkoruktól kezdve látássérültek. Azok körében, akik egyáltalán nem tudják elfogadni fogyatékosságukat, gyakran hirtelen életmódváltozás következett be.   
  
Bántalmazás   
  
Szexuális zaklatást a testi bántalmazottak 13%-a szenvedett el, többnyire családban, iskolában, esetenként utcán, azonban alig 10% kért segítséget, vagy azért, mert nem mert, vagy azért, mert nem tudta, hogy kihez is fordulhatna   
  
Egészségügyi ellátás   
  
Az egészségügyi szűrővizsgálatokat kevéssé tartják fontosnak a látássérült nők, többnyire nem is járnak rendszeres ellenőrzésre. A válaszadók 90%-a az akadálymentesség hiányát hozta fel érvnek, valamint 70%-uk egyáltalán nem tartja ezt fontosnak. Az egészségügyi intézmények személyzetétől az ott megfordulók 90%-a kér segítséget.   
  
Foglalkoztatottság   
  
A munkaerő piacon a megkérdezettek 59%-a nincs jelen. Ez adódhat túlságosan fiatal vagy idős korukból, fogyatékosságuk mértékéből, illetve abból, hogy kevesen vannak olyan szakmák, képesítések birtokában, mellyel versenyképesen pályázhatnának egy-egy munkakör betöltésére, főleg a nyílt munkaerőpiacon.   
  
Összegzés   
  
Összességében megállapítható, hogy a nem reprezentatív kutatás eredményei egybevágnak a hazai és nemzetközi szakirodalom megállapításaival, miszerint a fogyatékossággal élő, így a látássérült nők is halmozottan hátrányos helyzetben lévő társadalmi csoportot jelentenek, akiknek mind munkaerő-piaci, mind általános társadalmi helyzete rosszabb a nem fogyatékos nőkénél és a fogyatékos férfiakénál is.   
Ezen kutatások önmagukban is ráirányíthatják a szakma és a laikus közönség figyelmét is a fogyatékossággal élő nők érdekvédelmére, ami teljesen új megközelítési módot jelenthet a fogyatékos emberek, mint aszexuális lények társadalmi reprezentációja után.   
A VGYKE megkezdte a látássérült nők élethelyzeteinek összegyűjtését, a további kutatandó területek meghatározása céljából.   
Minden látássérült hölgynek köszönettel tartozunk közreműködéséért, mellyel segítette a kutatást!   
  
Készítették: A VGYKE „közösség lámpásai” mentori hálózatának munkatársai (2015-2016.)   
  
Forrás:   
<http://www.vgyke.com/hir/meglepo-tenyek-a-latasserult-nok-helyzeterol/>

## 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. Narráció – Nádor Terem ólomüveg ablak - 12. rész

A múlt heti Hírlevél tartalmazta a 11. narrációt, ahol a  a Nádor Terem óriási ablakzatának legalsó szintjét elhagyva feljebb léptünk és a négy kapuforma ablaktáblából megismertük balról az elsőt. Leírtam, hogy a jobbára szecessziós geometriai mintákból álló díszítés csak kerete, kiegészítője a lényegi elemnek, mely az ablak felső részén, az árkád ívben, egy nagyjából ovális formájú részletben található. Ez azért fontos, mert a mellette lévő ablak, tehát balról a második, egy az egyben ugyanezzel a motívumkinccsel készült, annak tökéletes mása, csak épp ez a kiemelten fontos elem különbözik. Az néhol aranyló, néhol pedig ezüstösen fénylő csillagok pöttyözte kéken örvénylő háttér előtt ezúttal egy erős, izmos, tagbaszakadt bika jelenik meg, oldalnézetből látjuk. Az állat a következő evangélista, Lukács szimbóluma. Pont középen van, kiemelt helyen, a háttér kékje közvetlenül a teste mögött világosabb, majd fokozatosan sötétedik, a különböző árnyalatokat vonalak szegélyezik. A bika teste halovány barna, szinte áttetsző, így a nap sugarait is könnyebben átengedi. Nála is megjelennek a szentség attribútumai, akárcsak az emberi alakoknál. Hófehér szarvakkal ékes feje mögött glória fénylik, oldalából óriási szárny emelkedik, mely rózsaszín, sötétebb és világosabb árnyalatú lila, valamint türkiz színekben pompázik. Végtagjai mintha mozdulnának, farka ívesen simul lábszárához, közben vastag nyakát, fejét kicsit előrehajtja, tekintete békés.   
  
Susovich Erika

## 13. 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.   
  
Májusi vásárlóink között egy konyhai eszközökből álló (3 darabos) meglepetés csomagot sorsolunk ki.      
  
**Új segédeszközök érkeztek!!!**

* Angolul beszélő kulcstartós óra   
  Ára: 4500Ft
* 27 soros Braille tábla+ pontozó   
  Ára: 3200Ft
* 4 soros Braille tábla+ pontozó    
  Ára: 1700Ft
* HV-ES magyarul beszélő hangoskönyv olvasó készülék   
  Ára: 76900Ft
* HV-Note, kézi videónagyító    
  Ára: 131000Ft

Karórák:

* gyengénlátóknak, fekete vagy fehér számlapos    
  Ára: 8500Ft
* angolul beszélő   
  Ára: 9500Ft
* férfi, női Braille órák   
  Ára: 12500Ft

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

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](javascript:fm.eMailClicked.raise('lathatar@vgyke.com');)
* weboldalunk:   
  <http://www.vgyke.com/lathatarbolt>
* közösségi oldalunk:   
  <https://www.facebook.com/lathatarbolt>

Csoportokat előzetes telefonos egyeztetés esetén hétfőn is kiszolgálunk.   
  
Katona Zsuzsanna   
boltvezető

## 14. Hiánypótló, beltéri navigációt segítő mobil alkalmazás készül vak és gyengénlátó emberek számára

A Bay Zoltán Alkalmazott Kutatási Közhasznú Nonprofit Kft., az „Informatika a látássérültekért” Alapítvány és a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem vak és gyengénlátó emberek számára fejleszt hiánypótló, beltéri navigációt segítő mobil alkalmazást. Ez a megoldás képes lesz a felhasználó hangutasításai alapján és a digitalizált térképek segítségével a beltéri tájékozódásra, elsősorban közintézményekben, illetve szolgáltatási centrumokban. A „Vakokat és gyengén látókat támogató Európai Uniós keretrendszer” által biztosított projekt összértéke 2,5 millió euró.   
A Vakok Európai Szövetsége 30 millió főre teszi a látásukban akadályozott emberek számát az Európai Unióban. Magyarországon jelenleg 83 ezer látássérült él. Az európai társadalom folyamatos elöregedése okán vélhetően az érintettek köre uniós szinten is tovább fog növekedni az elkövetkezendő évtizedekben. A mobilinternet és az okostelefon technológiáknak köszönhetően ugyanakkor egyre nagyobb igény mutatkozik olyan mobil megoldásokra, amelyek segítik a látásukban korlátozottak tájékozódását. A kültéri navigációt segítő alkalmazásoknak már széles köre ismert, ám a beltéri tájékozódást elősegítő megoldások egyelőre nem érhetők el. Erre a kihívásra ad majd választ a várhatóan 2018-ra elkészülő, magyar ötleten és magyar tudáson alapuló, de nemzetközi konzorcium keretében kifejlesztésre kerülő mobil alkalmazás, amely Európai Uniós és hazai forrásból valósul meg. A kutatási projekt konzorcium vezetője a Bay Zoltán Alkalmazott Kutatási Közhasznú Nonprofit Kft.   
„A most induló fejlesztés során olyan mobil alkalmazás fog létrejönni, amely interaktív, felismeri és érti az élőszóban adott hangutasításokat, és a digitalizált beltéri térképek alapján képes lesz a felhasználót az adott közintézményben, szolgáltató centrumban a megfelelő célhoz elirányítani.” –   
hangsúlyozza Dr. Grasselli Norbert, a Bay Zoltán Alkalmazott Kutatási Közhasznú Nonprofit Kft. ügyvezető igazgatója.   
A rendszert nemzetközi konzorcium fejleszti, három magyar és hat külföldi taggal. A kutatási projektben részt vesznek a BME Távközlési és Médiainformatikai Tanszék kutatói (speechlab.tmit.bme.hu), akik már jelentős tapasztalattal rendelkeznek a gépi szövegfelolvasás és beszédfelismerés technológiáiban és az azokon alapuló infokommunikációs megoldásokban. Az „Informatika a látássérültekért” Alapítvány, mint a végterméket a felhasználók irányában népszerűsítő szervezet, a rendszerrel kapcsolatos felhasználói igények begyűjtésében és a rendszer tesztelésében vállal kiemelt feladatokat.   
Valamennyi középület felmérése, digitális térképének megalkotása hagyományos eszközökkel túl költséges feladat lenne. A mi digitális térképünk a mobiltelefonok, táblagépek szenzorai által érzékelt információkból felépített útvonal-térképek összességét jelenti, mely egy látássérült ember számára a helymeghatározást, valamint egy épület egyik pontjából a másikba való önálló eljutást teszi lehetővé. – mondja Szuhaj Mihály, az „Informatika a látássérültekért” Alapítvány kuratóriumi elnöke.   
A konzorcium osztrák, portugál, spanyol és angol tagjai a felhasználói igények begyűjtésében, a termék fejlesztésében és népszerűsítésében aktívan együttműködnek a konzorcium magyar szereplőivel. Egyben általuk biztosított, hogy a rendszer ne csak magyarul, hanem több idegen nyelven is elérhetővé váljon.   
A projektet támogatja a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alap „Közös EU-s kezdeményezésekbe való bekapcsolódás támogatása” című programja, valamint az Európai Unió „Active and Assisted Living Programme” elnevezésű kezdeményezése, mely a Horizon 2020 programjának társfinanszírozásával valósul meg.   
  
Kapcsolat / további információ: Tengely Szilvia:   
[szilvia.tengely@bayzoltan.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('szilvia.tengely@bayzoltan.hu');), Tel.: +3630/499 94 59   
Segítsen véleményével egy beltéri navigációs rendszer fejlesztésében   
Vak- vagy gyengénlátó emberként sokszor családtagok, ismerősök vagy idegenek segítségét kell kérnie, hogy egy bevásárlóközpont forgatagában megtalálja az üzletet, ahova igyekszik? Akkor is kérdezősködnie kell, ha egy rendelőintézetben, a vizsgálatra várakozva tudni szeretné, hogy tényleg jó helyen van-e? Diákként is megtapasztalta, hogy nem egyszerű az egyetemen, főiskolán eljutni abba az előadóterembe, ahol egy fontos dolgozat miatt mindenképpen időben ott kell lennie?   
Olyan mindennapi nehézségek ezek, amelyekkel gyakran vagy kevésbé gyakran, de minden vak vagy gyengénlátó ember találkozik. Ön is gondolt már arra, hogy az ugrásszerűen fejlődő kültéri navigációs rendszerek mellett miért nem fejlesztenek olyan szoftvert, amely a beltéri tájékozódást segíti?   
Az „Informatika a látássérültekért” Alapítvány, a Bay Zoltán Alkalmazott Kutatási Közhasznú Nonprofit Kft., a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem valamint osztrák, portugál, spanyol és angol partnereink egy olyan beltéri navigációs rendszer megalkotásán dolgoznak, amelynek használatával megszűnhetnek az előbb felsorolt tájékozódási nehézségek. A fejlesztésben résztvevő magyar és külföldi szakemberek tudásuk legjavát adják ahhoz, hogy létrejöhessen az a beltéri navigációs rendszer, amely Ön mellett az Európában élő mintegy 30 millió vak és gyengénlátó ember számára megkönnyítheti az épületeken vagy például a nagy állomásokon belüli eligazodást. Ahhoz, hogy a tervezett szoftver mindenben megfeleljen az érintettek elvárásainak, nélkülözhetetlen, hogy a vak és gyengénlátó emberek maguk határozzák meg, mire van szükségük, hogyan lehetne leginkább megkönnyíteni számukra a beltéri tájékozódást.   
Ha Ön is úgy gondolja, hogy hiánypótló kezdeményezés egy, a vak és gyengénlátó emberek önálló közlekedését segítő, a jelenleg is jól működő mobiltechnikákra alapozó beltéri navigációs szoftver, kérjük, segítse munkánkat az alábbi kérdőív kitöltésével!   
  
A kérdőívet ezen a hivatkozáson éri el.   
<https://docs.google.com/forms/d/18qoZqGgBAQnmPkaHv28C-NroqSLdzkR-qJSoLh_bcpU/viewform>   
Hálásan köszönjük, ha a kérdőív kitöltésével megosztja velünk véleményét, tapasztalatait.   
Amennyiben kérdése van, kérjük, keresse ügyfélszolgálatos munkatársunkat, Molnár Ákost a [helpdesk@infoalap.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('helpdesk@infoalap.hu');) e-mail címen!   
  
„Informatika a látássérültekért” Alapítvány   
  
Forrás: infoalap.hu

## 15. Apró hírek – program morzsák

**a, Az anyai szeretet melege - Köszöntjük az édesanyákat**

Takács Irén: Az édesanya

Ha beteg vagy, fáradt,   
És ha gyötör a bánat,   
Betakar, vigasztal,   
Megveti az ágyad.   
Szeresd ezért nagyon   
Az édesanyádat!   
Sokszor bizony rossz vagy,   
Talán nem is láttad   
Mikor a két szemén   
Könnyek vontak fátylat.   
Tiszteld ezért nagyon   
Az édesanyádat!   
Ő mindig gondol rád,   
Megvarrja a ruhád,   
Egész nap dolgozik,   
Késő estig fárad.   
Tiszteld, szeresd ezért   
Az édesanyádat!   
Gondolj mindig arra,   
Hogy a legdrágábbat   
Addig kell szeretni,   
Míg melletted állhat.   
Tiszteld, szeresd ezért   
Az édesanyádat!   
  
Az Anyák Napja világszerte megünnepelt nap, amelyen az anyaságról emlékezünk meg. A különböző országokban más és más napokon ünneplik, Magyarországon május első vasárnapján.   
  
Magyarországon 1925-ben a Magyar Ifjúsági Vöröskereszt tartotta az első ünnepet, a májusi Mária-tisztelet hagyományaival összekapcsolva. 1928-ban már miniszteri rendelet sorolta a hivatalos iskolai ünnepélyek közé az Anyák napját.   
  
Az Anyák Napja Misztériuma   
Édesanyánk az a személy, akivel születésünkkor (de már előtte is) először kapcsolatba kerülünk, és akivel ez a láthatatlan kötelék meg marad egész életünkben. Ő az, akihez örömünkkel, bánatunkkal fordulhatunk. Ő az egyetlen aki mindvégig feltétel nélkül szeret, aki számára mindig mi, a gyerekei vagyunk a legfontosabbak, akárhány évesek legyünk is.   
  
Ő tartotta, és tartja ma is össze a családot, jelenléte, gondoskodása életünk része. Ő az aki aggódik miattunk, aki őszintén örül sikereinknek, akihez mindig visszatérhetünk, és aki mindent megbocsát.   
  
Május másodikán köszöntsük hát az édesanyákat. Ilyenkor illik legalább pár szál virággal a kezünkben odaállni anyánk elé, megölelni, és akár egy szép verssel, vagy pár szívből jövő szóval felköszönteni.   
Az érzéseinket, melyek a szívünkből fakadnak, a ki nem mondott belső szavainkat, véleményeket és gondolatainkat, melyek néha a torkunkon akadtak vagy a homályba ragadtak, most talán sikerül felhoznunk és kimondanunk. Egy öleléssel, egy szóval, egy levéllel, egy aprócska, szívből jövő ajándékkal, egy gyengéd érintéssel, mellyel csendben csak köszönni és köszönni tartozunk, még ha nehéz ezt kimondanunk. Adjunk.  Adjunk magunkból bátran és könnyedén, azt, amiből nekünk sok van, és ami belőlünk kifogyhatatlan. Együttérzést, figyelmet és szeretetet. Ez, az az egyetlen olyan „dolog”, mely nem látható, mégis jelen van mindenütt, nem fogható, mégis kitölti a lelkünket legbelül, nem vásárolható, mégis családdá forrasztja azokat, akik összetartoznak… SZERETET.   
  
**b, Érdekes előadás**   
  
Május 4-én szerdán 18 órakor Káli György és Kószó Kamill közösségi média szakértők tartanak INGYENES előadást a civil szervezetek és a közösségi média (különös tekintettel Facebook) kapcsolatáról, azon belül is az önmenedzselésről, tehát, hogy hogyan tudja egy szervezet a saját céljaira fordítani a közösségi médiát, hogyan promótáljuk és prezentáljuk magunkat.   
  
A helyszín az Angyalföldi József Attila Művelődési Központ (AJAMK, 1134 Bp., József Attila tér 4.)   
  
Jelentkezni a [lampas.bp13@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.bp13@gmail.com');) emailen lehet Susovich Erikánál.   
  
**c, Hasznos tanácsok vércukormérő vásárlásához**   
  
Rengeteg készülék közül választhat az, akinek mérnie kell a vércukrát. Vannak olcsóbb és drágább termékek, kisebb vagy nagyobb méretűek, de akár még magyarul beszélő eszközök is. Ez a cikk abban segít, hogy sorra vesz néhány lényeges szempontot, ami nélkülözhetetlen a vásárlás előtt. Nem mindig a legolcsóbb a legmegfelelőbb, de nem mindenkinek kell a legdrágább.   
  
Kattintson a következő oldara, ha érdeklik tippek, tanácsok vércukorszintmérő vásárlásához.   
<https://www.erteksziget.hu/szempontok-vercukorszintmero-vasarlasahoz>   
  
**d, Csukás István: ÁGACSKA**   
  
**Figyelem! Jegyek átvehetők egyesületünk Ügyfélszolgálatán is!**   
  
Zenés mesejáték 2 részben 4 - 104 éves korig, a Holdvilág Kamaraszínház előadása   
Helyszín: Budapest, XIII. József Attila tér 4. Angyalföldi József Attila Művelődési Központ, a Holdvilág Kamaraszínház "otthona"   
  
Időpont: 2016. május 20. péntek 10.00   
AKADÁLYMENTESÍTETT ELŐADÁS hallás- és látássérültek számára is!   
  
"Süt a nap! Már nem is fáj, hogy leestem. Hol vagyok? Hát persze, itt lent, ha egyszer leestem..." - mondja Ágacska és biztos igaza van. Aztán még itt van Dani kacsa és Pösze egér és Berci béka és persze Janó manó, a festő. És barátot keresnek. És felemelik Ágacskát. És biztos igazuk van.   
Szereposztás:   
Ágacska - Takács-Kiss Zsuzsi   
Janó manó, a festő - Jeges Krisztián   
Dani kacsa; Gomba - Petyi János   
Rezső kacsa; Virág; Berci béka - Kroó Balázs   
Pösze egér; Manci kacsa; Lepke - Kerekes-Katz Petra   
Díszlet: Urbanek Attila   
Jelmez: Zárai Katalin   
Hang: Soltész Miklós   
Fény: Sörös Zsolt   
Zene: Keleti András   
Rendezte: Koltai Judit   
Javasoljuk látássérült barátainknak, hogy 9.00 órára érkezzenek. Így lesz elég idejük megismerkedni a díszletekkel, a jelmezekkel, a kellékekkel s nem utolsó sorban a szereplőkkel, még előadás előtt.   
  
**KEDVEZMÉNYES JEGYVÁSÁRLÁSI LEHETŐSÉG!**   
Minden látássérültnek + 1 fő kísérőnek   
  
Kedvezményes árak:   
Felnőtt jegy - 950 Ft   
Nyugdíjas, ifjúsági - 850 Ft   
Gyerek (14 éves korig) - 750 Ft   
Csoportos jegy 10 fő fölött: 600 Ft/fő   
Csoportonként + 1 fő kísérő ingyenesen látogathatja az előadást, minden további kísérő a korosztályának megfelelő kedvezményes jeggyel látogathatja az előadást.   
  
Jegyvásárlási lehetőség:   
1.) Helyszínen (XIII. József Attila tér 4.) minden szerdán 15.30 és 19.30 között, jegyügyelet idején   
2.) Helyszínen telefonon vagy e-mail-ben egyeztetett időben (ld. elérhetőségeink)   
3.) Helyszínen aznap előadás előtt   
4.) A VGYKE ügyfélszolgálatának irodájában (XIV. Hermina út 57.)   
Jegyfoglalás telefonon vagy e-mail-ben (ld. elérhetőségeink).   
Ebben az esetben az előadás előtt vehetők át a jegyek.   
  
Elérhetőségeink:   
Telefonok: 401-0070; 405-8759; 20/939-1052   
E-mail: [szinhaz@holdvilag.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('szinhaz@holdvilag.hu');)   
  
**e, Interaktív hittanórákat tartunk látássérült és látó felnőttek részére!**   
  
„Boldogok, akik nem látnak, és mégis hisznek.” (Jn 20, 29)   
  
(24. Alkalom)   
„…Fölment a Mennybe, ott ül a mindenható Atyaisten jobbján…”   
(Az apostoli hitvallás)

* + Ha szeretnél velünk együtt készülni Jézus Mennybe menetelének és a Szentlélek eljövetelének közelgő ünnepére;
  + Ha fontosnak tartod, hogy Istent imádsággal és énekekkel közösségben dicsőítsd;
  + Ha a Szentlélektől kapott útravalóval megerősödve folytatnád életutadat;
  + Ha a Szentírás szavai és Jézus tanítása számodra is lélektáplálék, és már eléggé megéheztél arra, hogy betöltse szívedet, lelkedet;
  + Ha van mondanivalód Isten számára, és kíváncsi vagy arra, hogy Istennek milyen mondanivalója van a te számodra,

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…   
  
Az interaktív hittanóra legközelebbi időpontja:   
2016. máj. 6. 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. máj. 5. csütörtök, 20.00 óra.   
  
Bővebb információkat a [bieber.m@freemail.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('bieber.m@freemail.hu');) e-mail címen lehet kérni.   
  
Kérem a tárgysorban feltűntetni: Hittancsoport felnőttek részére.   
  
Bieber Mária   
  
**f, A JÁTÉK MINDANNYIUNK KÖZÖS NYELVE!**   
  
Játékklub vak, aliglátó, gyengénlátó és éplátó felnőttek részére!   
(26. Alkalom!)   
  
”Semmiben sem nyilvánul meg olyan világosan az emberek jelleme, mint a játékban.”   
(Lev Tolsztoj)

* + Ha elhiszed nekem, hogy nemcsak a májusi eső ér aranyat, hanem a társaságunkban játékkal eltöltött vidám percek is;
  + Ha szívesen megismernéd a beugratós mondásairól nevezetes Simont, aki biztosan téged is megpróbálna behúzni a csőbe;
  + Ha eléggé tettrekész vagy ahhoz, hogy a „tudó” vagy a „látó” szerepét magadra öltsd azért, hogy közös erővel megtaláljatok egy elrejtett tárgyat a nappalinkban;
  + Ha kíváncsi vagy a „nagyi”-ra, és zeneszerszámmal a kezedben megkísérelnéd a háta mögé lopakodást;
  + Ha kedvet érzel magadban ahhoz, hogy egy érdekes történetmesélésben újragondolt játékszabályok alapján aktívan részt vegyél;
  + Ha örömest megismerkednél és kipróbálnád Sándor Károly Imre remek Pókjátékát, amely garantáltan akadálymentes, és egyéb stratégiai játékokban is összemérnéd tudásodat másokéval,

akkor jelentkezz, és gyere el közénk játszani!   
  
A játékklub legközelebbi időpontja:   
2016. máj. 7. szombat: 15.00-18.00   
A résztvevőket 14.45-től várjuk, hogy időben tudjunk kezdeni!   
  
Jelentkezési határidő: 2016. máj. 5. 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](javascript:fm.eMailClicked.raise('bieber.m@freemail.hu');) e-mail címen lehet kérni.   
Kérem a tárgysorban feltűntetni: Játékfoglalkozás felnőtteknek.   
  
Bieber Mária   
  
**g, "INTEGRÁCIÓ A SZÍNPADON A ZENE ÉS A TÁNC JEGYÉBEN"**   
  
GÁLAEST AZ ESÉLYEGYENLŐSÉG TISZTELETÉRE   
Szervező: MOZDULJ! KÖZHASZNÚ EGYESÜLET    
Időpont: 2016. május 7. szombat, 15.00 óra   
Helyszín: Aranytíz Kultúrház, Tolnay Klári Színpad (Bp., V. kerület, Arany János utca 10.)   
Előzetes regisztráció alapján ingyenes belépőjegyet biztosítunk vendégeinknek! Jegyrendelés az alábbi elérhetőségeken:   
06/30-9362-798,                
06/20-359-6259,   
[mozdulj@hotmail.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('mozdulj@hotmail.hu');)                                       
Aranytíz Kultúrház    
Az est fővédnöke:   
BALOGH ERIKA, Jászai Mari-díjas színésznő, az Aranytíz Kultúrház Igazgatója   
A gálát megnyitja:   
WEININGER GABRIELLA, az Esély című esélyegyenlőségi műsor főszerkesztője   
Fellépő díszvendégek:   
AGÁRDI SZILVIA, énekesnő   
BLASKÓ PÉTER, a Nemzet Művésze, Kossuth- és Jászai Mari-díjas színművész, érdemes művész   
KOVÁTS ADÉL, Kossuth- és Jászai Mari-díjas színésznő, a Radnóti Színház Igazgatója   
KOZMA ORSI, énekesnő   
MÁRKUS NORBERT zongoraművész   
PARNO GRASZT   
Az est házigazdái: HAJDAN VALI,  MÜLLER ATTILA,  SÁRAI RITA    
A gálaest főszereplői:   
BALÁZS ZSOLT (ének), BLASKÓ BENCE (ének, vers), DJORDJE RADISAVLJEVIC (szaxofon), FÓRIS NORBERT (stand up, harmonika), GEBRI-HORVÁTH BENCE (vers), HARZA MÁRK (mese), HÖRNYÉK FRANCISKA és BIANCA (ének), IVANOVA DANIELA (ének), KIRKNER OTTÓ (ének), KRIZBAI TECA (ének), KIRÁLY MÁRK (tánc), LÁSZLÓ ATTILA (ének), LEDNICZKY GYÖRGY (ének), LISSÁK LAURA (tánc), ROLLINGCOUNTRY KEREKESSZÉKES TÁNCCSOPORT, VÁGOLA IMRE (tánc), SUHAJDA PÉTER (gitár), TÓTH KÁROLY (tánc), VALAMINT MEGLEPETÉSVENDÉGEK!   
  
Sok szeretettel várjuk az érdeklődőket!   
  
**h, Káposztásmegyeri Nap 2016. Futó és kerékpáros fesztivál**   
  
Egész napos kikapcsolódás az egész családnak, sport programokkal, koncertekkel és rengeteg játékkal   
  
Időpont: 2016. április 30. Káposztásmegyer   
  
9.00 Újpesti Futó- és Kerékpáros Fesztivál I. fordulója   
9.00 Mini futás, 10.15 Maxi futás, 11.15 Kerékpározás, 13.00 Kutyás futás   
9.30 Mini futás sorsolása (nagy színpadon)   
12.30 Maxi futás és kerékpáros sorsolás (nagy színpadon)   
  
10.00 Kósa Pál sétány ÖKO játszóház   
10.00 Kézműves foglalkoztató   
14.00 Újpesti Kulturális Központ Karinthy Frigyes Művelődési Ház Köreinek bemutatkozása   
15.00 Freddie Trió   
16.00 ByeAlex és a Slepp   
17.00 Péter Sramek   
18.00 Tóth Gabi   
19.30 Smile   
  
Bővebben a rendezvényről az alábbi linken olvashat:   
<http://www.ujpest.hu/programok/561>   
  
**i, Városligeti Majális 2016**   
  
Operett műsor, musical koncert és Dumaszínházi előadás is várja az érdeklődőket 2016. május 1-én a Városligeti Majális programjában.   
  
A magyarországi szakszervezeti konföderációk idén együtt ünnepelnek május elsején, a városligeti Napozóréten. Az öt konföderáció közös nagysátorban szervez fórumokat és beszélgetéseket, míg az ágazati szervezetek saját sátorhelyet bérelhetnek maguknak. A program a Városliget sarkánál lévő emlékkőnél kezdődik   
10 órakkor, a megemlékezést követően vonulnak át a konföderációk résztvevői a Napozórétre.   
  
Nagyszínpad műsora   
10:00 -10:45: Szegény ember és a róka (bábjáték)   
11:00 -12:00: Móka Miki és barátai (játék gyerekeknek, retrofelnőtteknek a Dumaszínház előadása)   
12:30 -13:30: Vígan szól az Operett (operettműsor)   
13:30 -14:30: A három szemfényvesztő (illuzionista show)   
14:30 -15:30: Világhírű musicalak(musical összeállítás)   
15:45 -17:00: Sütibár (mesés gyermekrevü a Dumaszínház előadása)   
  
Forrás:   
<http://kulturaonline.hu/varosligeti_majalis_2016_program_itt_5372>   
  
**j, Nagy Futam 2016. Földi- és légi parádé Budapesten**   
  
A belváros szívében tartandó Nagy Futamon Gerhard Berger személyében az osztrákok legendás Formula–1-es pilótája is részt vesz. Nascar- és DTM-autók, rali, tereprali és drift-versenygépek bemutatóznak a Várkert Bazár - Clark Ádám tér - Erzsébet híd - Ferenciek tere útvonalon. Versenyautók, versenymotorok, sőt, versenykamionok a város szívében? Igen, ez a Nagy Futam, amelynek azon felül, hogy rendkívüli látványossággal szolgál a közönségnek (hiszen szinte már presztízs, hogy ezen a rendezvényen a „szakma” legjobbjai vegyenek részt), nem titkolt célja, hogy közelebb hozza a nézőkhöz a technikai sportokat.   
A rendezvény már-már hagyománynak számít Budapesten, s azért is számít igazi kuriózumnak, mert a rajongók annyira közel kerülhetnek itt a versenyzőkhöz és a versenyautókhoz, motorokhoz, kamionokhoz, mint egy zárt versenypályán soha. A földi és légi parádé elképesztő látványosságot jelent május 1-jén a technikai sportok kedvelőinek. Az idei Nagy Futam tervezett programját az időjárás, illetve egyéb technikai okok befolyásolhatják, így csúszások előfordulhatnak.   
A változtatás jogát is fenntartják a szervezők.   
  
Idén negyedik alkalommal kerül megrendezésre a Nagy Futam a dunai rakpartok belvárosi szakaszán és a Várkert bazár körül. A programban szerepel klasszikus F1 bemutató Gerhard Bergerrel, DTM bemutató, rally autók, rallycross és autocross bemutató, GT és Formula Renault autók, és persze drift és dragster show.   
  
A légi parádéban láthatjuk Besenyei Péter és Veres Zoltán műrepülő bemutatóját, ismét eljön a Flying Bulls csapata, lesz Magyar Honvédségi ejtőernyős bemutató, gold timerek, és egyéb repülős és helikopteres bemutatók. Idén a Wizzair egyik utasszállítója repül el a Duna felett.   
  
Helyszínek:   
Motorsport: Várkert Bazár, Clark Ádám tér, Erzsébet-híd, Ferenciek tere   
  
Légi bemutató: Belvárosi rakpartok, az Erzsébet híd és a Margit híd (főleg a Lánchíd és az Erzsébet híd) között   
  
Forrás:   
<http://www.programturizmus.hu/ajanlat-nagy-futam.html>   
  
**k, PÁLINKA NAPOK A BELVÁROSBAN**   
  
VÁROSHÁZA PARK ÁPRILIS 28-30.   
Ismét rendezvény színhely lesz a Budapesti Városháza Park. Ezúttal a magyarországi pálinkafőzdék rendeznek 3 napos seregszemlét a felnőtt gyümölcslé kedvelői számára.   
  
A csütörtöktől szombatig tartó pálinkafesztiválra a belépés ingyenes, a vásárlók számára fizetési lehetőség a HELLOPAY kártya. Az idei pálinkák között újdonság az Év pálinkája, Birsből készült. A hazai pálinkafőzdék párlatainak házasításából született az Év Birspálinkáját a fesztiválon kóstolhatja meg először a közönség.  A magyar pálinkafőzdék közös blendje idén is limitált számban készül, mindössze 1500 palackkal gyártanak belőle.   
Ha megnézzük a kiállítók sorát, láthatjuk, az ország minden részéről érkeznek a főzdék, köztük több a Hungaricum békési és szabolcsi manufaktúra, pálinkaház.   
És ha túltekintünk a pálinkákon, láthatjuk a részvevők között az Országkonyhát, Vitézkürtöst, Mangalica és társait és más étel-ital készítőt, forgalmazó céget.   
Óvatos kóstolgatást kívánunk minden vendégnek, és autóval nemcsak a parkolási gondok miatt nem érdemes ide látogatni.   
  
Forrás:   
http://rendezvényfigyelö.hu/palinka-napok-a-belvarosban-varoshaza-parkban-aprilis-28-30/   
  
**l, Ép lélekkel Rióban**   
  
Hajlamosak vagyunk megfeledkezni az olimpia „megtűrt kistestvéréről", a paralimpiáról, amely ugyancsak Rio de Janeiróban lesz, néhány héttel az épek versengése után.   
A NOL.hu cikkében megmutatja, a magyar indulók milyen emberfeletti küzdelmet vívnak még a figyelemért és az elismerésért is.   
Ahogy az már 1988 óta hagyomány, idén is nem sokkal a nyári olimpia után (szeptember 7. és 18. között), Rióban rendezik meg a paralimpiai játékokat. Legutóbb, négy éve Londonban 33 magyar versenyző szerepelt, ők 14 érmet (2 arany, 6 ezüst, 6 bronz) nyertek. Az éremtáblázaton ez a 38. helyhez volt elég. Szabó László, a Magyar Paralimpiai Bizottság 2015-ben megválasztott új elnöke a realitások tükrében idén elégedett lenne a londonihoz hasonló eredményekkel.   
„A nemzetközi középmezőny felső részében van a helyünk – mondja az elnök lapunknak. – Célként a harminc kvótás hely, valamint tíz érem megnyerését tűztem ki magunk elé, minden, ami e fölött sikerül, az pluszajándék lesz."   
A kvalifikációk már 2014-ben elkezdődtek, és idén júniusban zárulnak, de a nagy részük már lezajlott. Jelenleg 22 magyar paralimpikon helye biztosított Rióban. Az immár nagy nyugalommal kijelenthető, hogy az úszás lesz a magyar zászlóshajó: a magyar paraúszó-válogatott keretének tagjai közül nyolcan már biztos résztvevők a világranglista-pontszámok alapján, de szinte bizton lehet számítani egy szabadkártyás helyre is. Asztaliteniszezőink is remekül állnak, hatan jutottak már kvótához, márpedig ez sportági csúcs a játékokon.   
A vívóknál ugyan még nem zajlott le a kvalifikáció, de öt vívóval nyugodtan lehet számolni, és ez a szám hat-nyolcra is felkúszhat. Dzsúdós, lövész, kajakos, kerékpáros és erőemelő versenyzőnk is már biztosan lesz a brazíliai nagy erőpróbán.   
A bocsa miatt viszont már ráncok jelennek meg az elnök homlokán. Hiába vívta ki ugyanis a férfi páros az indulási jogot, ám a női páros egyik versenyzőjét a klasszifikáció során kizárták, így a férfiak sem vehetnek részt a paralimpián. A klasszifikáció a parasport azon területe, amely folyamatos vitákra ad alkalmat. Ez ugyanis az a folyamat, amely során a versenyzőket besorolják az egyes sérültségi kategóriákba. A parasportolóknak sokszor megalázó, megterhelő és egyébként meglehetősen szubjektív vizsgálatot természetesen elismert szakorvosok, a klasszifikátorok végzik, de azért kétségünk se legyen afelől: ez egyben sportdiplomácia is.   
Sportáganként különböznek a kritériumok, ráadásul valaki végleges besorolást kap, valaki ideiglenest, amelyet egy-két évenként felülvizsgálnak. Magyarországnak két nemzetközi klasszifikátora van – dr. Bejek Zoltán úszásban és László Anita vívásban –, márpedig ez kevés. Szabó László éppen ezért jelentős előrelépést tervez ezen a téren, célja, hogy a közeljövőben Magyarországra hozzon egy parakajakos klasszifikátorképző tanfolyamot.   
Szakmailag nyilvánvalóan ennél is fontosabb küldetése az elnöknek, hogy mind több és több versenyzőt nyerjen meg a parasportmozgalomnak. „Igyekszünk megtalálni és rávenni az aktív vagy a versenyszerű sportolásra azokat a sérülteket, akik eddig kerülték a testmozgást – mondja Szabó. – Ehhez muszáj rendszeresen toborzó akciókat hirdetni, sportági bemutatókat tartani, valahogy felkelteni az érdeklődést. Misszió ez számunkra, hiszen sokan vannak, akik korábban nem sportoltak semmit, de fogyatékossá válásuk után éppen ebben találták meg az életcéljukat. Harnos Kristóf például autóbalesete után a sport révén jött ki a depresszióból."   
Mindent egybevéve nagyjából ötszáz parasportoló van ma Magyarországon, közülük háromszázan indulnak rendszeresen nemzetközi versenyeken, a többiek csak hazai viadalokon méretik meg magukat, vagy hobbiként űzik valamelyik sportágat. Az elnök abban bízik: ha ez a létszám az elkövetkező években egy-kétszázzal megnövekedne, annak hatása a paralimpiai éremtáblázaton is megmutatkozna.   
Ehhez a pénzügyi támogatás növelése sem jönne éppen rosszul, noha a Magyar Paralimpiai Bizottság anyagi helyzetét drámainak túlzás volna nevezni. „A pénz arra elég, hogy tisztességgel tegyük a dolgunkat" – fogalmaz Szabó László.   
Az állami költségvetésből 2016-ban közel 400 millió forint jut az MPB-nek, ehhez jönnek még a szponzori hozzájárulások. Négy fő támogatója van jelenleg a magyar paralimpiai mozgalomnak: az Allianz, a Coca-Cola, a K?&?H és a Tesco. Némi pénz jön még a nemzetközi versenyek rendezéséből – tavaly például öt világversenyt szervezett Magyarország, mindet nyereségesen –, így mindent egybevéve évi körülbelül 500 millió forinttal gazdálkodhat a szövetség. Ehhez jön még természetesen a klubok saját költségvetése, hiszen a parasportolók ugyanúgy a klubokhoz tartoznak, mint ép társaik. Igaz, a kluboktól sok pénz nem érkezik a parasportolók számlájára, aki kap valamennyit, az már örülhet (világszerte akad néhány profi parasportoló is, főleg a vívók között, de hazánkban erre a területre még nem „tört be" a profizmus).   
A szponzorok nagy része egyébként nem az MPB-t támogatja, hanem egy-egy sportolót, de ez ugyanúgy örömhír a szervezetnek is, hiszen mentesítően hat. Az ösztöndíjak kínálnak még lehetőséget a kimagaslóan teljesítőknek: a Gerevich Aladár Sportösztöndíj programból idén jóval nagyobb szelet jut a parasportolóknak, mint korábban. A Gerevich-ösztöndíjra évi egymilliárd forintot szánnak az állami költségvetésből, ebből tavaly még 39 millió, idén már némileg több, 61 millió forintot szakít ki a terület.   
Természetesen egy-egy érem kimagasló pénzjutalommal kecsegteti a parasportolókat. Az egyes érmekért járó állami pénzdíjakat kormányrendelet határozza meg, és a 2016-os összegek még nem ismertek, de Londonban az arany- 23, az ezüst- 18, a bronzérem pedig 14 millió forintot hozott a dobogósoknak (az épeknél 35, 25 és 20 millió forint járt az érmekért, és még a nyolcadikok is két-kétmillió forinttal gazdagodtak).   
Nem mintha a többség azért kezdene el sportolni a parasportolók között, mert ebből akar meggazdagodni. A fogyatékkal élőknél a mindennapi sportolás mentális ereje még hangsúlyosabb, mint ép társaik esetében: egyben egészség, terápia, önigazolás, életösztön, antidepresszáns, közösségi kapcsolódási pont és még mennyi minden.   
  
Forrás:   
<http://rehabportal.hu/sport/ep-lelekkel-rioban>   
  
**m, Íme Péntek, a rohamjelző kutya**   
  
Péntek első ránézésre olyan, mint bármelyik kutya: bolondul a labdáért, a simogatásért, és imád hosszan elnyúlni a tavaszi napsütésben. Pedig az Aura Segítő Kutya Alapítvány terápiás kutyája minden, csak nem átlagos: rohamjelzőként éveken át vigyázta egy epilepsziás kisfiú minden pillanatát - írja a Nők Lapja Café.   
Közel 20 éve képzik a magyar segítő kutyákat   
Gondoltátok volna, hogy Magyarországon – leszámítva a vakvezető kutyákat – a kilencvenes évek végéig gyakorlatilag egyáltalán nem létezett segítőkutya-képzés? Pedig ez a szomorú igazság. „Akkoriban még nagyon más volt a közvélekedés a kutyákat illetően” – magyarázza dr. Topál József, a Kutyával az Emberért Alapítvány alapítója, majd hozzáteszi, hosszú éveknek kellett eltelniük ahhoz, hogy a kutya őrző-védő háziállatból megbecsült társállat lehessen.   
A magyar segítőkutya-képzés végül 1996-ban indult útjára, bő egy évvel az után, hogy József és egy kollégája végignézett egy ausztriai bemutatót a mozgássérülteket segítő kutyák munkájáról. Azt mondja, a látottak döbbentették rá őket a hazai hiányosságra és ennek hatására hívta életre az alapítványt is, hogy az első négylábú segítők végre itthon is munkába állhassanak a rászorulók oldalán.   
Erre a pillanatra négy évet kellett várni. A Kutyával az Emberért Alapítvány 2000-ben adta át az első magyar mozgássérült-segítőket: egyikük, Filip, még ugyanebben az évben megkapta az „Év Kutyájának” járó elismerést is.   
A kutya, aki életmentésre született   
Debrecenbe azonban nem a fent említett Filip, hanem egy másik különleges négylábú, Péntek miatt látogatott el a szerző. „Már az első pillanatban tudtuk, hogy nem hétköznapi kutya” – mondja az épp az első igazi tavaszi napfényben fürdőző kutyáról Nagy Lajos, az Aura Segítő Kutya Alapítvány vezetője. Aztán gyorsan hozzáteszi, Péntek alig néhány napos volt, mikor egy speciális teszt során kiderült, hogy tökéletes rohamjelző.   
„Péntek volt az első kölyökkutya, akin élesben tesztelhettük a kiválasztási módszert. Sosem fogom elfelejteni, ahogy mentünk végig a pontokon, írtuk fel az eredményeit, aztán egyszer csak tudatosult bennünk, hogy egy leendő rohamjelző kutyát tartunk a kezünkben. Kis híján elájultunk.”   
Merthogy az ilyesmi bizony ritka képesség. Hogy mennyire, azt jól példázza, hogy Lajosék később, negyven alomból egy ilyen kutyát sem találtak.   
Azt egyébként, hogy kiből lehet rohamjelző és kiből nem, a 2007-ben létrejött alapítvány vezetője szerint, egy sor veleszületett tulajdonság dönti el. „Ezek egy részét közvetlenül a születés után is tesztelni lehet” – mondja, majd sorolni kezdi a jó rohamjelző legfontosabb ismérveit.   
„Fontos, hogy a kutya jól motiválható legyen, hogy érzékeny legyen a fájdalomra, és hogy ha kell, képes legyen önálló döntéseket hozni. Emellett fontos szempont a kutya mozgásigénye is” – mondja Lajos, majd a lustálkodó Péntekre mutatva mosolyogva megjegyzi, a segítőknél kifejezetten jó pont az, ha valaki lassú.   
„Visszaadta az életünket”   
9 évvel ezelőtt az alapítvány Pénteket ajándékba kapta a tenyésztőtől. Mészáros Imre azt szerette volna, ha a rendkívüli kutya a kiképzést követően életeket ment majd. „Akkor még egyikünk sem tudta, hogy néhány hónap múlva ez pontosan így lesz majd” – árulja el Lajos, majd hozzáteszi, a labrador retriever nyolc hónappal később új családhoz került, ahol egy mind a négy végtagjára lebénult, epilepsziás kisfiú segítője és szinte azonnal a legjobb barátja lett.   
Mielőtt Péntek beköltözött volna, Márkónak szinte mindig éjjel voltak rohamai. heti 2-3. A szülei rettegtek. Attól féltek, hogy egy újabb roham esetleg újabb súlyos agykárosodást okoz Márkónál. Egy idő után az anya már nem is aludt. Ha el is szenderedett, mindig fel-fel ébredt, hogy ránézzen a gyerekre. Mindezt hat éven keresztül. Aztán jött Péntek és egy csapásra mindent megváltoztatott.   
(…)   
Mivel a rohamjelzőket mindig az adott gazdával együtt képezik ki, és a hatékony feladatvégzésre is csak a gazdival együtt képesek, mióta visszakerült az alapítványhoz a nyolcéves Péntek terápiás segítőkutyaként segít az embereken. Az Aura Segítő Kutya Alapítvány többi négylábú segítőjével együtt járja az ország kilenc városát, hogy boldogságot lopjon a speciális nevelési igényű, halmozottan sérült és értelmi fogyatékos gyerekek mindennapjaiba.   
  
Forrás:   
<http://www.vgyke.com/hir/ime-pentek-a-rohamjelzo-kutya/>

Összeállították és szerkesztették: az ügyfélszolgálat munkatársai

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

A VGYKE ügyfélszolgálatának elérhetőségei:  
Cím: 1146 Budapest, Hermina út 57. földszint  
Telefon: 06-1/384-5541  
Fax: 06-1/422-0439  
E-mail: [ugyfel@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('ugyfel@vgyke.com');)  
Félfogadás:  
Hétfő: 08:00-16:00,   
Kedd: 08:00-16:00   
Szerda: 08:00-18:00,   
Csütörtök: 08:00-17:00.   
Péntek 08:00-13.00   
  
A VGYKE weboldalának címe: <http://www.vgyke.com/>  
A VGYKE megtalálható a Facebookon is az alábbi linkre kattintva: <http://www.facebook.com/vgyke>  
A listára az alábbi címre küldhet levelet: [listaadmin@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('listaadmin@vgyke.com');)  
A levelezési listáról információt itt talál: <http://vgyke.com/mailman/listinfo/hirlevel_vgyke.com> Ha le szeretne iratkozni, küldjön emailt az alábbi címre: [hirlevel-request@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('hirlevel-request@vgyke.com');)  
Részletes ismertetőt kaphat a beállításokról, ha egy 'help' tartalmú levelet (a tárgyban vagy a törzsben feltüntetve, aposztrófok nélkül) küld a fenti címre.

--

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