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

## Tartalom

[1. Igényekhez igazodó szolgáltatási idővel üzemel májustól a Louis Braille Támogató szolgálat](http://freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)  
[2. MEGHÍVÓ](http://freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)  
[3. Kiállítás, majd egy bűnmegelőzési előadás Újpesten](http://freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)  
[4. Rákosmenti klubnap – kis változással](http://freemail.hu/mail/index.fm#4.hir)  
[5. Sukorói programunk](http://freemail.hu/mail/index.fm#5.hir)  
[6. A Kispesti lámpások beszámolója](http://freemail.hu/mail/index.fm#6.hir)  
[7. Tiszteletbeli konzul 2016.05.18.](http://freemail.hu/mail/index.fm#7.hir)  
[8. Hogyan befolyásolnak a pozitív gondolatok?](http://freemail.hu/mail/index.fm#8.hir)  
[9. Tápiószentmárton: jövőre, veletek, ugyanitt!](http://freemail.hu/mail/index.fm#9.hir)  
[10. Esélynap a sokszínűség jegyében](http://freemail.hu/mail/index.fm#10.hir)  
[11. Az MVGYOSZ felhívása](http://freemail.hu/mail/index.fm#11.hir)  
[12. Együtt lenni jó!](http://freemail.hu/mail/index.fm#12.hir)  
[13. A Láthatár bolt ajánlatai](http://freemail.hu/mail/index.fm#13.hir)   
[14. Ígéretes programlehetőségeket kínál a Bice-Bóca Alapítvány](http://freemail.hu/mail/index.fm#14.hir)  
[15. Apró hírek – program morzsák](http://freemail.hu/mail/index.fm#15.hir)

## 1. Igényekhez igazodó szolgáltatási idővel üzemel májustól a Louis Braille Támogató szolgálat

Amennyiben egyszeri vagy több alkalommal segítségre lenne szüksége ügyei intézésében vagy a szabadidő hasznos eltöltésében vagy orvoshoz szeretne eljutni kísérővel, forduljon hozzánk bizalommal!   
Nem csak 8-16 óra között segítünk, a szolgáltatásunkat az igényekhez igazítjuk egyeztetést követően!   
  
Szolgáltatási formák:

* Személyi segítés – ennek keretében lakáson belül olyan segítséget nyújtunk, amit a fogyatékos személy fogyatékossága miatt önállóan nem tud megoldani. (pl. irat rendezés, felolvasás, vásárlás, különböző életfenntartási szükségletekben való segítés…stb.). Lakáson kívül: kísérést, ügyintézést tudunk biztosítani.
* Szállítás: segítünk eljutni a fogyatékos személynek a közszolgáltatásokhoz, iskolába, orvoshoz, munkahelyre, segítjük a részvételt szabadidős programokon.

A személyi segítségnyújtás és a szállító szolgálat szerződéskötéssel, előzetes bejelentkezés alapján történik, ezért hívja koordinátorunkat telefonon.   
  
A szolgáltatás igénybevételekor térítési díjat kell fizetni.   
Személyi segítés esetében: 300 Ft/óra   
Szállítás esetén: 150 Ft/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.   
  
Figyelem!   
A szolgáltatást igénybe vehetik azon budapesti lakcímmel rendelkező egészségkárosodott személyek is, akik a fent nevezett ellátásokkal és igazolásaikkal nem rendelkeznek, ők a szociálisan nem rászorult kategóriába sorolhatók, elegendő a rokkantságot igazoló határozat vagy szakvélemény, vagy egy korházi zárójelentés.   
Ez esetben a térítési díjak a következők: személyi segítés 850 Ft/óra; szállítás: 400 Ft/km.   
A VGYKE tagjainak kedvezményes ezen térítési díj is: személyi segítés 500 Ft/óra, szállítás 200 Ft/km.   
Szerződéskötés és előzetes egyeztetés ebben az esetben is szükséges.   
  
Csoportos szállítást is vállalunk Budapesti indulással az ország bármely pontjára illetve a főváros területén (kirándulás, fellépés, egyéb szabadidős program), ebben az esetben is egy személlyel a csoportból szerződést kötünk annak függvényében hogy milyen orvosi papírokat tud bemutatni 150 és 450 Ft/km költséget kell megfizetni az indulási címtől az érkezési címig megtett kilométer alapján.   
  
Elérhetőségek:

* E-mail: [tszolgalat@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('tszolgalat@vgyke.com');)
* Központi tel.szám: +36 1 384 55 41
* Koordinátor: Hajdú Katalin, T: +36 70 387 52 62

Fodor Ágnes   
VGYKE Elnök

## 2. MEGHÍVÓ

Szeretettel meghívjuk Önt TÁJAK, SORSOK, MANDALÁK című kiállításunk megnyitójára, ahol Tarcsányi Ottilia festményei és Kónya Zsuzsanna mandalái lesznek láthatók   
  
Fellépnek:   
Ács Enikő énekes, gitáros, DuoNicole (Ürmös László brácsa, Fehér Nikolett zongora), közreműködik Csete Lóránt (cselló)   
  
Időpont: 2016. június 1. szerda 17 óra   
Helyszín: Sajtóház, Mikszáth terem   
(Budapest VI. ker. Vörösmarty u. 47/A. földszint)   
  
Köszöntő beszédet mond: Komlósi Gábor, a MÚOSZ elnöke   
A kiállítást megnyitja Gy. Dobos Mariann újságíró   
Moderátor: Garamvölgyi Annamária újságíró, szakosztályi elnök   
  
A kiállítás különlegessége, hogy az alkotások mozgássérült művészek munkái   
  
Rendező:   
A Magyar Újságírók Országos Szövetsége Fogyatékossággal Élők a Médiában Szakosztálya   
  
Támogatók:   
MÚOSZ   
Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetsége (MEOSZ)   
Mozgássérült Emberek Önálló Élet Egyesülete (ÖNÉ)   
  
A helyszín akadálymentes   
A szervezők – a korábbi gyakorlatnak megfelelően – segítséget nyújtanak a kerekesszéket használó és egyéb fogyatékossággal élő vendégeknek   
A kiállítás 2016. július 1-ig látogatható hétköznapokon 10-16 óra között   
(Kivételt képeznek azok az időpontok, amikor a teremben rendezvény van.   
Kérjük, erről érdeklődjön a 478-9040-es központi telefonszámon.)   
  
A belépés ingyenes

## 3. Kiállítás, majd egy bűnmegelőzési előadás Újpesten

A Goldberger textilipari gyűjtemény kiállításának megtekintését tűztük ki célul május 31-ére. Klubtagjainkkal még Újpesten találkozunk, de lehet hozzánk csatlakozni az Árpád-hídnál az 1-es villamos megállójában Óbuda felé, 10 és negyed 11 óra között.   
Mindenkit szívesen várunk.   
Ingyenes a belépés és a tárlatvezetés is.   
  
Júniusi klubnapunkon, Monori Szilvia rendőr főhadnagy tart előadást a bűnmegelőzésről. Nagy érdeklődéssel várjuk. Utána beszélgetünk az előadás témájáról. Egy kis ügyfélszolgálati hírekkel folytatjuk, majd a következő hónapokra tervezett programokat beszéljük át.   
Összefoglaljuk Újpest híreit, cseverészünk a júniusi neves napokról is.   
  
Nagy szeretettel várunk mindenkit kísérőjével együtt június 1.-én 15-17 óráig.   
  
Helyszín:1043/Budapest, Tavasz u.4. Ady Endre Művelődési ház Galéria terme.   
  
Újpest Lámpásai: Era: 06-30-905-1321, Panka: 06-30/498-9033 06-70/602-9368   
[lampas.ujpest@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.ujpest@gmail.com');)

## 4. Rákosmenti klubnap – kis változással

Kedves Klubtársunk!   
  
Sok szeretettel invitálunk következő klubnapunkra, amelyet 2016. június 7-én, kedden délután 15:00-17:00 óra között tartunk átmenetileg a Maros Moziban, (Budapest, IX. u., 1172), mivel a Gyermekjóléti Központot felújítják.   
  
Találkozó az Örs vezér téren 14:00-kor a kürtős kalácsosnál, vagy 14:30-14:40 között Rákoskeresztúr Városközpontban a buszmegállóban, ami az Örs vezér tér felől jön. Onnan megyünk együtt 198-as busszal pár megállót a Hősök teréig, ahol a Maros Mozi található.   
  
A klubra meghívtuk Ézsiás László látássérült előadóművészt, aki gyönyörű hangjával és előadói készségével kápráztat el bennünket. Ismert költők és a saját verseiből ad elő egy csokorra valót. Utána kötetlen beszélgetéssel és egy kis harapnivaló elfogyasztásával kerekítjük ki a klubnapot. Érdemes velünk tartanod!   
  
Részvételi szándékotokat minden esetben kérjük jelezzétek!   
e-mail címünk: [lampas.rakosmente@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.rakosmente@gmail.com');)   
Telefonszámok: Krayné Faragó Zsuzsanna: 06 70 984 8468,   
Acsay Péter: 06 70 248 59 53   
  
Kérünk, hogy amennyiben van látássérült ismerősöd, ajánld a rákosmenti Lámpás Klubot, vagy hozd el magaddal a klubra, hadd találjon ő is közösségre!   
Minden rákosmenti látássérültet és érdeklődőt sok szeretettel várunk!

## 5. Sukorói programunk

2016. május 25.

Sárkányhajó Verseny és Fesztivál

Harmadszor rendezték meg a Sárkányhajó Versenyt és Fesztivált Sukorón. Az integrált sporteseményen a fogyatékossággal élők együtt léptek színpadra támogatóikkal, a szociális intézményekben dolgozó szakemberekkel, és élsportolókkal, valamint a versenyen közösen alkottak sárkányhajó csapatokat is.   
Mi is az a sárkányhajó?   
A sárkányhajó egy olyan speciális, hagyományos terv alapján megépített 12.5 m hosszú hajó, melyet elől sárkányfej, hátul pedig sárkányfarok díszít. A versenyeken 18-20 lapátos két oldalt arccal előre ülve egytollú lapáttal, egy dobos adta ütemre és egy kormányos irányításával hajtja előre a hajót. A dobos háttal a menetiránynak ülve elől foglal helyet, a kormányos pedig hátul a hajó farában áll és a rögzített kormánylapáttal kormányoz.   
A VGYKE épülete előtt gyülekeztünk, és a korai időpont ellenére senki nem volt álmos. Nagyon vártuk ezt a különleges programot. Kelenföldön szálltak fel önkéntes segítőink, és 8 órára már Sukorón voltunk. Szikrázóan sütött a nap, de elég erős szél fújt. Félő volt, hogy elmarad a verseny, ha a szél nem mérséklődik. A szerencse mellénk szegődött, versenyzőink hajóba szállhattak. A 6. futamban indult a Motiváció Alapítvány és a VGYKE együttes csapata, a szurkolótábor pedig lelkesen biztatta őket a partról. A döntőben még nagyobb volt az iram, még hangosabb a biztatás… A kitartás meghozta a sikert. Harmadik helyezést értünk el. Nagy örömmel vette át a csapat a kupát, a versenyzők pedig az érmeket. Gratulálunk a szép eredményhez!   
A versenyek után különféle színpadi programok között lehetett válogatni (novella felolvasás, ParaDance company, stand up comedy, ének, néptánc). De volt BMW autó- és motortesztelés, érzékenyítő programok és terápiás kutya bemutatók is.   
15 órakor indultunk vissza. Az élmények kellemes fáradtsággal, az elért siker pedig büszkeséggel töltött el bennünket. Izgalmakkal teli, felejthetetlen napunk volt.   
Kispest Önkormányzata 45 fős buszt bocsátott rendelkezésünkre, így lehetővé tette számunkra, hogy mi is részt vehessünk ezen a nagyszabású rendezvényen. Köszönet érte!   
  
Beszámolót készítette: Bernát Zsuzsanna   
(Kispest Lámpásai)

## 6. A Kispesti lámpások beszámolója

Izgalmas, felnőttek és gyerekek számára egyaránt érdekes tárlaton jártunk 2016. 05. 19-én a Nagy Balogh János Kiállító teremben.   
  
A látványról Vidák Zsolt grafikusművész, illusztrátor gondoskodott, aki 2008-ban végzett a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem grafikai szakán, diplomamunkája elnyerte a Magyar Alkotóművészek Országos Egyesületének Különdíját. Még abban az évben beválogatta a Lürzer’s Archhive német szakmagazin a világ 200 legjobb illusztrátora közé, s azóta még kétszer megkapta ezt a szakmai elismerést. Tervei alapján készült Magyarország legnagyobb tűzfalfestménye is.   
Mostani kiállításán szürreális, groteszk illusztrációit és könnyedebb, barátságosabb képeit is láthattuk.   
Gyermekkönyveket is illusztrált, többek között Vig Balázs meseíró Todó kitálal az oviról című könyvét.   
Mindig is foglalkoztatta, hogy miért nem készültek Budapestről olyan egyedi képeslapok vagy zsebkönyvek, amelyek a pesti embereket, karaktereket mutatják be, ezért megrajzolta azokat a típusokat, akikkel nap mint nap találkozunk az utcán. Kedves, színes képein sajátos szemszögből mutatja be a várost…   
Szokatlan vállalkozás, de bélyegeket is tervez a Magyar Postának, közlekedési eszközökről, sportesemények apropóján vagy ismert személyiségek születési évfordulóihoz kapcsolódóan.   
Most is Mohay Orsolya kalauzolt bennünket ezen az érdekes tárlaton, és tette számunkra láthatóvá, érthetővé.   
  
Bernát Zsuzsa, Pucnyák István

## 7. Tiszteletbeli konzul 2016.05.18.

Szerda reggelen a szokásosnál kicsit nagyobb izgalommal kezdődött a nap: az MVGYOSZ székházába vártuk egy csehországbeli csoport megérkezését, akik budapesti, többnapos látogatásuk során az MVGYOSZ által szervezett programon is részt vettek. A cseh vendégek a Morvaországi Vakok, Gyengénlátók és Aliglátók Egyesület tagjai voltak, amely  második legnagyobb Csehországban. Csehországban 100.000 ember vallja magát vaknak, ebből 10.000 tagot tartanak nyilván, míg hazánkban 80.000 ember a vakok, gyengénlátók és aliglátók tábora, mi kb. 13.000 emberrel tartjuk fenn a kapcsolatot 22 tagegyesületen keresztül.   
A magyar és cseh, vakok részére kínált szolgáltatások hasonlóak: mindkét helyszínen van segédeszköz bolt, Relax vagy masszázs centrum. Ebben egy kicsit előbbre tartunk, a cseh masszírozó központban 4-en, a különböző budapesti helyszíneken 10-en dolgoznak, amely szám még- hely függvényében- növekedhet is. A gyógymasszőrök foglalkoztatása terén szeretnénk még szorosabbá tenni az együttműködést: egymás kölcsönös meglátogatása, tapasztalatcsere, különféle workshop-ok rendezésével. A cseh egyesület elnök asszonya nagyon készséges volt e témában, megkeresésemre pozitív válaszokat adott.   
A jelenlévők egy nem mindennapi élménnyel is gazdagodtak: kérésünkre beindították a Vakok Világa, Braille írással készülő újság nyomtatóját, illetve megtekinthettük a Braille könyvtárt is. Megemlítésre került az is, hogy az MVGYOSZ-nek kutyakiképzője is van, amely szintén a vak társadalom egy jelentős részére óriási segítség.    
A program igen tartalmas és hasznos volt, az MVGYOSZ még némi apró ajándékkal is kedveskedett a Budapesten újabb felfedező sétára induló vendégeknek.   
  
Michlné Nagy Ibolya rehabilitációs mentor

## 8. Hogyan befolyásolnak a pozitív gondolatok?

A májusi békásmegyeri klubnap szintén tartogatott meglepetést: Terike meghívottja ugyanis Confrerascu Enrique volt, aki egy chilei származású mikrobiológus.   
31 évesen került Magyarországra; és ma már sokkal inkább neurológiával foglalkozik, mint mikrobiológiával.   
Hosszasan beszélt az agyműködésről: az agy szabályozó szerepéről, limbikus részéről illetve az agykéregről. Külön hangsúlyt fektetett és példákkal illusztrálta az érzelmi intelligencia fontosságát (természetesen az értelmi intelligencia mellett). Előadásából kiderült, hogy az érzelmi töltéssel rendelkező dolgokra emlékezünk jobban, illetve azt is kihangsúlyozta, hogy milyen fontos egy-egy személy oxitocin,illetve dopamin szintje az emberi kapcsolatokban.   
Szó esett arról is, hogy a nőknek több tükörneuronja van, mint a férfiaknak, így ők sokkal érzékenyebbek a környezetükre, az onnan jövő hatásokra. Mintegy 100 milliárd neuron van az agyban, és az 1 hónap alatt termelődő 1000 neuron a régi, elpusztult neuron helyére lép.    
Nagyon érdekes dolgok adódhatnak ebből: az agyat gondolkodással bizonyos fokig meg lehet változtatni.   
Itt jön képbe a pozitív gondolkodás agyra gyakorolt óriási hatása, illetve a kognitív pszichológia segítsége az agy kis elmozdulást mutató változtatásában. A változás azonban nem egyszerű: csak a folyamatos próbálkozás vezethet sikerhez, amit csak és kizárólag tervszerű gondolkodással és megszerkesztett munkával lehet csak véghezvinni.   
Az előadó számtalan példával igazolta az általa elmondottak igazát: nagyon sokan kérdeztek már előadás alatt illetve után az őket érintő részekről. Összességében nagyon összeszedett és jó előadást hallhattunk erről a nem is olyan egyszerű folyamatról.   
Köszönet illeti az ötletadót és az előadót egyaránt.   
  
Michlné Nagy Ibolya   
rehabilitációs mentor

## 9. Tápiószentmárton: jövőre, veletek, ugyanitt!

2016.05.19   
Csütörtöki napon újra utazásra adtuk a fejünket: kedves ceglédi tagtársunk meghívott minket egy tápiószentmártoni bográcsolásra. A tagok folyamatosan szálltak fel a ceglédi vonatra, majd ezután busszal folytattuk utunkat. A csoportnak igazi magyaros vendéglátásban volt része, a bográcsban már rotyogott a pörkölt, addig is a jól bevált, szintetizátoron játszó Berta István szolgáltatta a zenét a tánchoz. A jókedvű ceglédi társaság tagjai közül néhányan táncra is perdültek, majd következett a nap fénypontja: az ebéd. A finoman elkészített pörkölt után jól esett a hűvösben egy kis diskurálás, ismerkedés a többi taggal.   
Délután három órakor indultunk vissza, jó hangulatban és eltelve a finom és házias ízeket nyújtó pörkölttel.   
Ha mondhatjuk így, egy bohózattól kölcsönözve a mondatot:   
'Jövőre, Veletek, ugyanitt'.    
  
Michlné Nagy Ibolya   
rehabilitációs mentor

## 10. Esélynap a sokszínűség jegyében

Esélynapot szerveznek a Fejér Megyében tevékenykedő fogyatékos üggyel foglalkozó civil szervezetek Székesfehérváron, a Petőfi Parkban 2016. június 03-án, 12.00-17.00 között.   
  
A programon résztvevő szervezeteknek lehetőségük lesz interaktív módon, játékos formában bemutatni saját tevékenységüket, szolgáltatásaikat, valamint a fogyatékossággal élő emberek mindennapjait.   
A rendezvény célja a társadalmi integráció, szemléletformálás és érzékenyítés elősegítése.   
  
A program célcsoportja a városban és vonzáskörzetében élő lakosság, a szervezők a kora délutáni órákban kifejezetten a köznevelési intézményekben tanuló gyermekeket és pedagógusokat, a délutáni órákban pedig a fogyatékossággal élő és ép lakosságot kívánják megszólítani.   
  
A résztvevők között megtalálják majd a VGYKE Láthatár boltját is.   
  
Helyszín: Székesfehérvár, Petőfi park (eső esetén Szabadművelődés Háza)

## 11. 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](javascript:fm.eMailClicked.raise('muzeum@mvgyosz.hu');)   
  
Szabó Hajnalka   
  
Forrás:   
MVGYOSZ hírlevél 16. szám.

## 12. Együtt lenni jó!

Háromnapos léleképítő és csapatépítő programot szervezünk látássérült és látó felnőttek részére!   
  
Bieber Mária vagyok, látássérült tiflopedagógus és hittanár-nevelő. 1991 óta tanítok látássérült gyermekeket, 2002 óta pedig részt veszek a gyengénlátó gyermekek hitoktatásában is. A 2013—2014-es tanévben a Katolikus Ifjúsági és Felnőttképzési Egyesület (KIFE) keretében sikeresen elvégeztem egy felnőttcsoportok vezetésére felkészítő képzési programot. Ennek eredményeként 2014 novemberétől önkéntesként Testvéremmel, Bieber Józseffel együtt, aki római katolikus pap, rendhagyó, azaz interaktív hittanórákat, valamint játékalkalmakat, továbbá élő narrációs keresztény filmklubot szervezünk látássérült és látó felnőttek részvételével. Idén másodízben ezt a háromféle programot ötvözve háromnapos nyári együttlétre invitáljuk az érdeklődőket!   
  
„Kérjetek és kaptok, keressetek és találtok, zörgessetek és ajtót nyitnak nektek.”   
(Mt 7, 7)

* Ha szeretnél együtt lenni olyan emberekkel, akik Istenre figyelő/Istent kereső szívvel kutatják az imádság titkait és ezáltal a hitben növekedés útján próbálnak járni;
* Ha érdekel, mi is az imádság lényege, és hogyan imádkozzunk Istennek tetsző módon;
* Ha a már tanult imádságok mellett új imádságokat és imamódokat szeretnél megismerni, kipróbálni és ezáltal imaéletedet felfrissíteni;
* Ha szeretnéd Istent és társaidat megajándékozni aktív jelenléteddel, önmagadat pedig Isten Számodra elkészített kegyelmeivel és társaid figyelmességével;
* Ha nyáron is akarsz időt szakítani közös játékkal eltöltendő, testi-lelki pihenést nyújtó felüdülésre;
* Ha szeretnéd önmagadat jobban megismerni a különféle páros és kiscsoportos játéktevékenységekben, szituációkban, valamint csapatépítő játékokban;
* Ha szívesen részt vennél élő narrációval ellátott, keresztény film vetítésen;
* Ha kedvet érzel magadban ahhoz, hogy jó társaságban, gyönyörű, falusi környezetbben és/vagy szép, erdei utakon együtt kirándulj velünk;
* Ha szereted a házias ízeket, a jó levegőt, a szép virágokkal teli, madárcsicsergős kertet, a tücsökszerenádos estéket, a Mátra nyugalmát;
* Ha vonz a társasági élet, de az elcsendesedés, elvonult pihenés lehetőségét is óhajtod,

AKKOR ne tétovázz! Jelentkezz!   
  
Jelentkezhetnek:   
Látássérült és látó felnőttek 18 éves életkortól Budapestről vagy az ország más területeiről.   
FIGYELEM! Nagyobbacska gyermekek is jöhetnek szüleikkel együtt!   
Továbbá elhívhatod egyik-másik látó vagy látássérült barátodat, családtagodat, ismerősödet, bárki olyan személyt, akiről úgy gondolod, nyitott erre a programra és az újdonságokra.   
  
Jelentkezési határidő:   
2016. június 26. vasárnap   
  
A háromnapos programon a szálláshelyek számát alapul véve maximum 15 főt tudunk fogadni. A részvétel jelentkezési sorrendben lehetséges!   
  
Időpont:   
2016. július 10—13. vasárnap—szerda.   
  
Helyszín:   
Dorogháza, Malom út 2. Római Katolikus Plébánia. (Mátra északi oldalán lévő falucska)   
Figyelem! Kényelmes diák/ifjúsági jellegű szálláshelyeket, nem pedig szállodai szobákat tudunk biztosítani!   
  
Megközelíthető:   
Budapestről, a Stadionoktól Ózd felé induló, távolsági autóbusszal.   
Indulás Budapestről: 2016. július 10. vasárnap, késő délutáni órákban.   
Visszautazás Budapestre: 2016. július 13. szerda, késő délutáni órákban.   
(A részletekkről a jelentkezők egy későbbi levélből tájékozódhatnak!)   
  
Költségek:   
A programot önköltségi ár alatt szervezzük, vagyis a közös költségeket egymás között megosztani igyekszünk. Ez jelen esetben 8000, azaz nyolcezer Ft. A kedvezményes utazási költségeket nem tartalmazza! Benne van viszont a napi háromszori étkezés és a napközbeni kávé, frissítők, nasik költsége. A szálláshely rezsijéhez nem tudunk hozzájárulni, az infrastruktúrát ajándékba kapjuk a plébániától.   
  
Jelentkezni, illetve bővebb információkat kérni elektronikusan lehet, az alábbi e-mail címen:   
[bieber.m@freemail.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('bieber.m@freemail.hu');)   
Kérem, a tárgysorban feltűntetni: háromnapos nyári program   
  
Az utazással, napi részletes programmal kapcsolatos tájékoztatót a jelentkezések után küldöm!   
Telefonos elérhetőségem: 06-30-512-33-77.   
Ha munkahelyi elfoglaltságom miatt vagy bármi egyéb okból nem tudom felvenni a telefont, kérem, próbáljon újrahívni vagy szíveskedjen üzenetet hagyni az üzenetrögzítőn. Üzenethagyás esetén mindenkit visszahívok.   
A jelen felhívás terjeszthető magánlevél formájában!   
  
Bieber Mária

## 13. A Láthatár bolt ajánlatai

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. Ígéretes programlehetőségeket kínál a Bice-Bóca Alapítvány

A Bice-Bóca Alapítvány nyári tábort szervez, valamint a budapesti és szolnoki Támogató Szolgálata klubfoglalkozásokat indít 12-29 év közötti fiatalok számára.   
A Bice-Bóca Alapítvány a Mozgássérült Gyermekekért 2016. május 01. napjától Szolnokon és Budapesten integrált közösségi tereket nyitott mozgássérült gyermekek és fiatalok, valamint barátaik számára.   
      Ha szeretsz beszélgetni, új barátságokat kötni,   
      Ha szeretsz játszani, nagyokat nevetni,   
      Ha szeretsz új dolgokat tanulni, és nem riadsz vissza a kihívásoktól,   
      Ha egy kalandor szívével rendelkezel, és szeretsz felfedezni, kirándulni,   
      Ha szívesen táboroznál velünk a Balatonon, egy őrületes, izgalmas és szórakoztató héten át, akkor ITT A HELYED!   
  
Mi vár Rád?   
Egy közös hely, szórakoztató, vidám játékok (csocsó, ping-pong, lego, boccia, tábla és egyéb társas játékok), alkotó műhely (kézműves tevékenységek és technikák széles választéka), filmek, zene, tánc, izgalmas kirándulások, és egy lelkes közösség, tele tettvággyal, na és persze amit még TE hozzáteszel!   
És ne feledjük a TÁBORT sem, ami 2016. június 20-26 között lesz Fonyódligeten a DAM Hotelben, és számodra teljesen ingyenes!!!   
Ne maradj otthon, gyere el hozzánk! TÉGED is várunk vidám közösségünkbe!   
  
Ahol megtalálsz minket:   
Bice-Bóca Integrált Ifjúsági Közösségi Tér – Budapest 1032 Budapest, San Marco utca 76.   
Asztalos Ágnes +36 70 455 5479   
  
Bice-Bóca Integrált Ifjúsági Közösségi Tér – Szolnok   
5000 Szolnok, Czakó E. út 8/a.   
Bíró Adrienn +36 70 332 3135   
E-mail: [bicebocaalapitvany@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('bicebocaalapitvany@gmail.com');)

## 15. Apró hírek – program morzsák

## Tartalom

[1. Esélyek utcája](http://freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)   
[2. Jótékonysági futás](http://freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)   
[3. Családok Nemzetközi Napja a Műszaki Tanulmánytárban](http://freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)  
[4. Családi délelőtt a megértési nehézséggel élő gyermekekkel](http://freemail.hu/mail/index.fm#4.hir)  
[5. Vasárnapi séta a Károlyi-palotában](http://freemail.hu/mail/index.fm#5.hir)  
[6. Nyári PagonyFeszt](http://freemail.hu/mail/index.fm#6.hir)  
[7. Családi délelőtt - Sárkányok márpedig vannak!](http://freemail.hu/mail/index.fm#7.hir)  
[8. Városligeti Gyereknap 2016 nem csak gyerekeknek!](http://freemail.hu/mail/index.fm#8.hir)  
[9. Május 27-28-án Budapesti Nagy Sportágválasztó](http://freemail.hu/mail/index.fm#9.hir)  
[10. Tiéd a pálya! Élmény- és karriernap a Groupama Arénában](http://freemail.hu/mail/index.fm#10.hir)

## 1. Esélyek utcája

Május 27-én délután megnyílik az Esélyek utcája a Tranzit Art Café előtt!   
Főszerepben a TOLERANCIA, az ESÉLYEGYENLŐSÉG, és a CSALÁDBARÁT SZEMLÉLET. Gyere el, nem leszel egyedül!   
  
Mert itt lesz még a Baltazár Színház - Theatre Baltazar és Barátai, Berecz István, Bíró Anna, Budapest Főváros Bartók Táncegyüttese, a Budapesti Korai Fejlesztő Központ, a Down Alapítvány, a Jól-Lét Alapítvány, KardosHorvathJanosOfficial, a KultúrPart Egyesület, a Kézenfogva Alapítvány, Lackfi Jánosi, Maszk Bábszínház, a Menedékház Alapítványl, a NEM ADOM FEL Alapítvány, Netz Táncprodukció, Novák Péter, a Pető Intézet, Robert Sinha - guitar, és Sánta Gergő!   
Bemutatkoznak az újbudai segítő és tanácsadó szervezetek, lesz játszósarok és érzékenyítő tréning, tánctanítás és kézműves foglalkozás, egyszóval igazi családi program ígérkezik Újbuda Önkormányzatának szervezésében!   
Ez egy igazi emberi fesztivál! Adjunk esélyt egymásnak május 27-én a Tranzitban! Budapest XI., Bukarest és Ulászló utca sarok.   
  
Forrás:   
<https://www.facebook.com/Kulturpart/>

## 2. Jótékonysági futás

Szeretnénk figyelmét felhívni a pénteken, 2016. május 27-én megrendezésre kerülő I. jótékonysági rákfutásra. Sokan érdeklődtek az esemény iránt, de nagyon várunk még résztvevőket. Az alábbiakban néhány fontos információ a rendezvényről.   
Célja: A daganatos betegek lelki, érzelmi és szociális támogatása   
Védnökök: Monspart Sarolta tájfutó világbajnok, Balogh Esperes Ákos a Sláger FM műsorvezetője, akik nem csak a védnökséget, de a futást is vállalták.   
  
Helyszíne: Margitszigeti Atlétikai Centrum   
Megközelíthető: 4-es, 6-os villamossal a Margitsziget megállónál, majd pár perc séta   
  
Időpontja: 2016. május 27. péntek, 14 órától kezdődően (A futás 17:30-kor zárul)   
Regisztrálni a helyszínen is lehet, de kérjük, aki teheti előzetesen regisztráljon a Tűzmadár Házban (vagy legalább előzetesen jelezze részvételi szándékát), vagy a [www.szalljfelmagasra.hu](http://www.szalljfelmagasra.hu) weboldalon.   
Regisztrációkor a megtenni kívánt távot meg kell jelölni. Legkisebb vállalható táv 100 méter, amit akár sétálva is teljesíthet az, akinek a futás nehezére esne. Aki többet szeretne futni, az vállalhatja a 100 méter többszörösét, vagy akár 2000 métert vagy annak többszörösét. Gyermekeket is örömmel várunk a futásra.   
Az első 100 regisztráló pólót kap ajándékba, és az Eisberg cég saláta kóstoltatást tart a rendezvény ideje alatt.   
Szeretettel hívunk, várunk mindenkit!   
  
Üdvözlettel,   
Péntek Ildikó programszervező   
  
Tűzmadár Alapítvány   
Tel:06-1-455-8100/8607   
Mobil: 06-30-790-3841, 06-30-478-2958   
E-mail: [tuzmadar@tuzmadaralapitvany.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('tuzmadar@tuzmadaralapitvany.hu');)   
Tűzmadár Ház - Szent László Kórház   
Bp. IX. Albert Flórián út 5-7. 1.pavilon   
[www.tuzmadaralapitvany.hu](http://www.tuzmadaralapitvany.hu)

## 3. Családok Nemzetközi Napja a Műszaki Tanulmánytárban

Ingyenes belépés és programok a Műszaki Tanulmánytárban május 29-én, vasárnap   
  
Kattan, csattan, összeköt   
Kincsek és történetek a fényképészet, az írógépek és a hidak világáról   
  
Hogyan készültek a családi fotók száz éve? Mit tettek hozzá a magyarok a fényképészet fejlődéséhez? Ki és hogyan találta fel az első írógépet? Ez alkalommal a több száz darabos fényképészeti és irodagép-történeti gyűjteményeink legérdekesebb tárgyaira koncentrálva mutatjuk meg a technikatörténet kuriózumait.   
A múltba nézve megelevenednek az egykor volt Duna hidak és egy lüktető város száz évvel ezelőtti mindennapjai is. A legkisebbek pedig az írás világában merülhetnek el, többek között kipróbálva őseink íróeszközeit. A Családok Nemzetközi Napja programhoz kapcsolódva ezt a programunkat rendhagyó módon vasárnap tartjuk. Ezen a napon kiállításaink díjmentesen látogathatók és ingyenes programokkal várjuk a gyerekeket és felnőtteket.   
  
Program:

* + 10.30-11.00 Petzvaltól a polaroidig - Kovács Ottó muzeológus tárlatvezetése a Fényrögzítés eszközeinek gyűjteményében. (Érdeklődés esetén megismételhető.) Hogyan készültek a családi fotók száz éve? Milyen eszközökön keresztül jutottunk el napjaink digitális technológiájáig? A vezetés során olyan világhírű magyar fejlesztéseket is megtekinthetnek a látogatók, melyek jelentősen hozzájárultak a fényrögzítés eszközeinek fejlődéséhez – ezzel könnyebbé és gyorsabbá téve a családi élmények megörökítését.
  + 11.00-11.30 Ütőképes gépek, avagy Kempelen Farkastól a Névtelen írógépig - Fekete Zsolt muzeológus tárlatvezetése az Irodagép-történeti kiállításban. (Érdeklődés esetén megismételhető.)   
    Hogyan gyorsult a világgal együtt az írás? Hogyan változtak meg közben a dolgos hétköznapok? A tárlatvezetés során az írástörténet első billentyűs korszakából emelünk ki régebbi és újabb, fekete és piros, hangos és halkabb, latin betűs és Braille írógépeket.
  + 13:30 – 14.00 Egyszervolt Duna-hidak - Domonkos Csaba muzeológus előadása   
    Híd a Parlamentnél? El tudod képzelni Budapestet teljesen más hidakkal? Az előadás az egykori város, a Duna-part és a közlekedés mindennapjaiba vezet vissza.   
      
    Folyamatos program:
  + 10.00-13:00 Az írás világa. Írás a világban - Írástörténeti program a múzeumpedagógiai műhelyben.   
    Mivel írtak régen? Hogyan írnak a Föld más részein? Megismerjük és ki is próbáljuk régi és újabb korok íróeszközeit, alkotunk, írunk, üzeneteket hagyunk.

Ajánlott korosztály: 4-től 99 éves korig. A programváltozás jogát fenntartjuk. A belépés és a programokon való részvétel ingyenes!   
  
Helyszín:   
Műszaki Tanulmánytár   
1117 Budapest, Prielle Kornélia u. 10.   
Telefon: (+36-1) 204-4095   
E-mail: [info@mmkm.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('info@mmkm.hu');)   
Web: [www.mmkm.hu](http://www.mmkm.hu)

## 4. Családi délelőtt a megértési nehézséggel élő gyermekekkel

LUDWIG MÚZEUM 2016. május 28. szombat, 10.30 - 15.00   
Helyszín: 1-3. emeleti kiállítótér, foglalkoztató   
  
A múzeum három szintjén, hat helyszínen, különféle foglalkozásokkal várjuk a családokat. A megértési nehézséggel élő gyermekeket (Down szindrómás, autista, oxigénhiánnyal született stb.) nevelő családokat szintén várjuk erre a napra.   
Kérünk mindenkit, hogy jelentkezzen be a családi programra a [dabifarkas.rita@ludwigmuseum.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('dabifarkas.rita@ludwigmuseum.hu');) e-mail címen!   
  
A Hang/szobor/hang pályázat ünnepélyes díjátadója, és a beérkezett pályamunkákból létrehozott kiállítás megnyitója   
11:00 órakor   
A látó vagy látássérült pályázóknak letapogatás vagy mozgatás hatására hangot adó, és pusztán tapintás által is értelmezhető szobrot, vagy installációt kellett létrehozniuk, melyek hangszerekként is működhetnek.   
  
A Ludwig Múzeum - Kortárs Művészeti Múzeum és a Deák17 Galéria közös pályázata általános és középiskolás diákok számára, az AKKU – Az Akadálymentes és Korlátlan Kultúráért Egyesület szakmai támogatásával.   
10:30 és 15:00 óra között   
  
EGY   
Öndivatbemutató – Mi van ma rajtad? Ma reggel Te választottál vagy Anya? Ez a ruhadarab a kedvenceid közül való, vagy csak erre a napra ez volt a legmegfelelőbb, a leginkább praktikus? Most elmondhatod mindezt! Felkonferálhatod saját magad úgy, mint ahogy a divatbemutatókon leírják a ruhákat, de itt elmondhatod azt is, mely ruhádnak mi a története, és hogy szereted-e, vagy nem! (Helyszín: 1. emeleti kiállítótér)   
Indiánok – Zene, zene, zene - mennyiféle lehet! De honnan is indul a zene eredete? Milyenek az ősi hangzások, ritmusok? Hogyan zenéltek a törzsek, hogyan zenéltek az indiánok? Ezt fogjuk most kipróbálni! (Helyszín: 1. emeleti kiállítótér)   
Rajongás – Van-e szőttes a falatokon, van-e hímzett díszterítő az asztalotokon? Most két olyan művésznőnek a munkáit nézzük meg, akik híres zenészek, énekesek alakját hímezték bele falvédőkbe. Mi is hasonlót teszünk: ha nem is nagy falvédőket, de kis díszterítőket készítünk, amelyekre egy-egy híres sztár alakját rajzoljuk, illetve hímezzük. (Helyszín: 1. emeleti kiállítótér)   
  
KÉT   
Zenedoboz – A hangszerek kimunkáltsága, precízen megtervezett formája, egyedi, különleges hangja csodálattal tölti el az embert. De vajon csak ezek az alaposan kitalált eszközök lehetnek hangszerek? Vagy lehetne hangszer az is, ami újrafelhasznált anyagokból készül, nincs benne több száz év tapasztalata, viszont tudunk hangot kiadni vele, használhatjuk zenélésre? (Helyszín: 2. emelet, külső foglalkoztató terem)   
Hangjáték – Most egy műtárgyon zenélhetünk! Egy nagyon híres együttes nagyon híres számát játsszuk el és közben megbeszéljük, kinek mi a kedvenc zeneszáma, együttese, előadója és akinek kedve van, el is énekelheti. (Helyszín: 2. emeleti kiállítótér)   
  
HÁ   
Felcserélhető kotta képek – Olyan képeket készítünk, amelyeket kottaként is használhatunk. Most megpróbáljuk eljátszani hangokkal, amit képen látunk, majd ezeket a képeket fel is cserélhetjük és egy új hangsor jön létre ezáltal. Ezekhez a képekhez inspirációnak Maurer Dóra Reverzibilis és felcserélhető mozgásfázisait használjuk. (Helyszín: 3. emeleti kiállítótér)   
Színes kotta képek – A színek csodálatosak. A színek hatnak ránk. Tudunk tőlük fázni, melegünk lesz, megnyugszunk, vagy felkavarodnak az érzelmeink. De lehet-e hangokkal megszólaltatni a színeket? Erre teszünk egy kísérletet Bak Imre Partita című festményét vizsgálva. (Helyszín: 3. emeleti kiállítótér)   
Negatív-pozitív forma kotta képek – Most nézzük meg a negatív és pozitív formák hanggá alakítását! Milyen érzeteink vannak ezektől a formáktól, azokat milyen hangnak feleltetnénk meg? Hogyan hangzik a fülünknek az, ami a szemünkkel érzékelve van, vagy éppen nincs? (Helyszín: 3. emeleti kiállítótér)   
  
Telefon: (+36 1) 555-3444, 555-3457 Fax: (+36 1) 555-3458   
[www.ludwigmuseum.hu](http://www.ludwigmuseum.hu)

## 5. Vasárnapi séta a Károlyi-palotában

A séta során vendégeink bebarangolhatják a Károlyi-palota díszes termeit, szalonjait, könyvtárát és a volt Károlyi Nemzetségi Levéltár eredeti bútorokkal berendezett helyiségeit. Megismerkedhetnek az épület és a főnemesi Károlyi család évszázadokat átívelő történetével.   
  
Belépőjegy: 800 Ft   
2016. május 29. 15.00   
  
Forrás:   
<https://pim.hu/hu/esemenyek/vasarnapi-seta-karolyi-palotaban-24>

## 6. Nyári PagonyFeszt

2016. május 28. 10.00   
  
Bemutatkozik a várva várt RUMINI KAPITÁNY, a lebilincselő sorozat záró kötete felolvasószínházzal, eljön Berg Judit, aki dedikál majd és lesz Ruminis kvíz is!   
Lesz cirkusz, óriási palacsintázás, virágültetés, játékos fociedzés, színház és varázslat!

* + 10.30 Táncház és mese – bemutatkozik Vadadi Adrienn: A palacsintatábor című könyve – a zenéről gondoskodik a Zagyva Banda a táncot pedig Szilvási Károly (Szilva) tanítja!
  + 11.30 Egy kupac kufli – Dániel András kuflis meséinek bábszínházi adaptációja, a szatmárnémeti Brigella Társulat előadásában. Bemutatkozik a legújabb könyv is: Jó éjszakát, kuflik!
  + 12.30 Dönci és a varázstakaró - Játékos könyvbemutató bábokkal a Budapest Bábszínház művészeivel. Érkezik Jeli Viktória–Horváth Ildi új sorozata, a főhős: Dönci!
  + 13.15 Hányféle NEM van? - interaktív játék és mese Fábián Péter előadásában Kertész Erzsi – Kasza Julianna NEMmese – segítő könyv című kötetéből
  + 14.00 Színház-tánc-cirkusz - A Simorág TánCirkusz játékos színházzal, cirkusszal vár mindenkit! Harcos Bálint: Petya és Tulipán című meseregényének részletei a színpadon elevenednek meg – játék, akrobatika, varázslat
  + 15.00 Rumini kapitány – különleges felolvasószínházzal bemutatkozik a lebilincselő Rumini-sorozat záró része, a Berg Judit és a K2 Színház művészei is ott lesznek: Benkó Bence, Viktor Balázs, Domokos Zsolt és Fábián Péter

Minden program után a szerzők dedikálják könyveiket!   
Fényképezkedj kedvenc Pagonyos szereplőiddel!   
  
Jegyek elővételben kaphatók a jegymester.hu oldalon, a Pagony boltjaiban és a helyszínen!   
Gyerek belépő: 800 Ft   
Felnőtt belépő: 1200 Ft   
Családi belépő: 2500 Ft   
A program a [www.pagony.hu](http://www.pagony.hu) oldalán és a Facebookon   
<https://pim.hu/hu/esemenyek/nyari-pagonyfeszt-0>

## 7. Családi délelőtt - Sárkányok márpedig vannak!

Ingyenes családi délelőtt 2016. május 29. 10.00   
Ezen a délelőttön a kiállítások ingyenesen látogathatóak.   
  
Méghogy nincsenek sárkányok?! Gyere el a múzeumba, s találkozhatsz egy igencsak szelíd, színes és tréfás bestiával, melyet nem csupán díszíthesz kedvednek megfelelően, de Te is része leszel, mikor ránk borul a sárkánylepel, s együtt útnak indulunk a Károlyi-palota kertjében.   
Színezz, nevess és sárkányozz velünk ezen a délelőttön!   
  
Forrás:   
<https://pim.hu/hu/esemenyek/csaladi-delelott-sarkanyok-marpedig-vannak>

## 8. Városligeti Gyereknap 2016 nem csak gyerekeknek!

2016. május 28 - 29.   
  
A Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat 1990 óta szervezi Budapest Főváros Önkormányzatával közösen a Városligeti Gyermeknapot. A szervezők számára a kezdetektől fontos volt, hogy ezzel a rendezvénnyel több százezer hátrányos helyzetű gyermek és családja számára nyújtsanak színvonalas, kulturált, ingyenes programot, akiknek erre másképp nem lenne lehetőségük. A Gyermekmentő és a Főváros szponzorok bevonásával finanszírozza a gyermeknapi rendezvényt. A már hagyományos és igen népszerű programra tavaly közel 400 000 gyermek és felnőtt látogatott ki a Városligetbe

* + Gyermekmentő Szolgálat Gyermekszínpada   
    2016. május 28-29., szombat-vasárnap, 10-19 óra között.   
    Fellép Gubás Gabi, az Aranyszamár Színház, a Réparetekmogyoró Társulat, Malek Andrea, a Madách Musical Táncművészeti Iskola és Szakközépiskola, a MintaPinty, a Budapesti Operettszínház művészei és a New Dance World, a La Vision artistaduó és László Attila.
  + Nemzetek Utcája   
    2016. május 29., vasárnap, 10-18 óra között.   
    A programon számos nagykövetség, kulturális intézet mutatja be országa hagyományait, kulturális és gasztronómiai sajátosságait, szokásait. A színes program idén is táncos, zenés műsorokkal egészül ki a Nagykövetségek Színpadán.
  + Nagykövetségek Színpada   
    2016. május 29., vasárnap, 10:40-16:00 óra között.   
    Lochberg Regionális Tánccsoport, Németország; csíkszentdomokosi, indonéz és tatár gyerekek előadásai, keleti táncbemutató, horvát és orosz néptáncbemutató, latin dalok Rafa, Luzmi, Luis és barátaik előadásában. A gyerekek megnézhetik a Sárkánykard Egyesület bemutatóját, valamint láthatnak azerbajdzsáni népviselet-bemutatót is.
  + Biztonságos Internet Sátor   
    2016. május 28-29., szombat-vasárnap, 10-19 óra között.   
    A Biztonságos Internet Program (SIP) sátrában a biztonságos internethasználat témakörébe tartozó számítógépes és kvízjátékokkal, vetélkedőkkel, tanácsadással és felvilágosító előadással várnak minden érdeklődőt. A programot a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány, a Nemzeti Infokommunikációs Szolgáltató Zrt, a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság, az Alapvető Jogok Biztosának Hivatala, a HP Magyarország, a Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóság, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium Infokommunikációért és Fogyasztóvédelemért Felelős Államtitkársága, a KIFÜ, az Okosdigitális Program és a UPC Magyarország támogatja.
  + Lovasterápia-bemutató   
    2016. május 29., vasárnap.   
    A Magyar Lovasterápia Szövetség munkatársai és a gyerekek a nagyközönség számára három lovasterápiás bemutatót tartanak, 11.00, 14.00 és 16.00 órai kezdettel.
  + OTP Bank Kalandpark   
    az OTP Fáy András Alapítvány OK Központja interaktív pénzügyi játékokkal, érdekes fejtörőkkel és nyereményekkel várja a gyerekeket.
  + OTP Bank Gyermeknapi Focikupa   
    2016. május 28-29.   
    Focibajnokság általános iskolások részére.
  + Fogászati szűrés a Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat és az OTP Bank Fogászati szűrőbuszában   
    2016. május 28-29., 10-19 óra között.   
    Ingyenes gyermekfogászati szűrés. A bátor gyerekeket a fogászati busz mellett arcfestés és sok-sok ajándék várja.
  + Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat Nőgyógyászati szűrőkamionja   
    2016. május 28-29., szombat-vasárnap, 10-17 óra között.   
    A szűrőállomáson orvosi szaktanácsadás és tájékoztatás zajlik.
  + Véradás!   
    A Magyar Vöröskereszt véradásra vár minden 18 és 60 év közötti önkéntest május 28-29-én 10.00-16.00 óráig a Vajdahunyad sétányon, a Babarét mellett. A regisztrációhoz személyi igazolvány, lakcímkártya és TAJ-kártya szükséges!
  + Mercedes MoKi gyermeksátor a biztonságos közlekedésért, május 28-29, szombat-vasárnap: A Mercedes-Benz által indított MobileKids (MoKi) program játékos formában hívja fel a 4-10 éves korosztály figyelmét a biztonságos közlekedés fontos kérdéseire, illetve szórakoztató módon tudatosítja a gyerekekben azokat a közlekedési magatartásformákat, melyek az önálló közlekedéshez szükségesek.

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

## 9. Május 27-28-án Budapesti Nagy Sportágválasztó

A 2016. május 27-28-án megrendezésre kerülő XVIII. Budapesti Nagy Sportágválasztón minden eddiginél nagyobb sportági megjelenés képviselteti magát, várhatóan minden eddig rekordot megdöntve 110 sportág próbál kedvet csinálni a sportoláshoz és segíteni a sportágválasztást. A belépés mindenkinek INGYENES!   
  
Budapesti helyszín:   
Merkapt Sportközpont, 1106 Budapest, Maglódi út 12/A   
  
A Paralimpia évében találkozz paralimpiai érmes sportolókkal a XVIII. Budapesti Nagy Sportágválasztón!   
A Magyar Paralimpiai Bizottsággal közös együttműködésnek köszönhetően megmutatjuk,-,hogy minden sport lehet mindenkié, idén, a paralimpia évében a parasportágakat is ki lehet próbálni az ép sportágak mellett.   
Az eseményen paralimpiai érmes sportolókkal is lesz lehetőség találkozni. A Fogyatékosok Országos Diák- és Szabadidősport Szövetségének köszönhetően szintén kiemelt szerepet kap a fogyatékkal élők sportolási lehetőségeinek bemutatása, az épek által gyakorolható sportágakkal integráltan. Szervezünk közös sportolásokat neves sportszemélyiségek, médiaszereplők, parasportolók bevonásával.   
  
Forrás:   
<http://www.sportagvalaszto.hu/>

## 10. Tiéd a pálya! Élmény- és karriernap a Groupama Arénában

Állásajánlatok, karrierteszt, 3D Rally szimulátor, Bocskor Gábor, Michelisz Norbi, Freddie, Radics Gigi, a Kállay-Saunders Band és az FTC Öregfiúk futballcsapata vár június 3-án a Groupama Biztosító ingyenes élmény- és karriernapján!   
  
Az élmény- és karriernapon felteheted a téged leginkább érdeklő kérdéseket a Groupama szakembereinek, megismerheted a cég szakmai területeit, és konkrét állásajánlatot is kaphatsz. Karriergrafológus elemzi az írásodat és karrierteszt segít abban, hogy a megtaláld a hozzád legjobban illő pályát.   
Emellett élőben hallgathatod a Music FM rádiót, hiszen a leghíresebb műsorvezetők, például Bocskor Gábor és Cooky is egész nap az Arénából jelentkeznek be   
A rádiózás nagyágyúi elhozzák az utóbbi idők legkiemelkedőbb előadóit, az ingyenes karriernapon fellép majd Freddie, Radics Gigi és a Kállay–Saunders Band is.   
Közös mozgószelfit vagy címlapfotót készíthetsz Hegyi Barbarával és a Vígszínház többi színészével, akik a saját karrierjükről is beszélnek. Lesz 3D Rally szimulátor, ahol Michelisz Norbival mérheted össze tudásod. 11-eseket rúghatsz az FTC játékosainak, mosolyfotót küldhetsz a Rio Klub sporthőseinek, és részt vehetsz a stadiontúrán. Meglátogathatod a játékosok öltözőjét, a backstage területét, a fogdát, a skyboxot és a Fradi múzeumot is.   
A szakmai tesztet kitöltve megnyerheted például az 50 Formula 1 Magyar Nagydíj belépő vagy a 200 db hivatalos (Gera Zoli, Dzsudzsák Balázs, Király Gábor és Böde Dani által dedikált) EB replika focilabda egyikét.   
  
Forrás:   
[www.groupamaarena.hu](http://www.groupamaarena.hu)

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.