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

## Tartalom

[1. Állásajánlat](http://freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)  
[2. Munkatársat keresünk!](http://freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)  
[3. „Ausztráliában” jártunk az újpesti látássérültekkel](http://freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)  
[4. Pályázati kiírás](http://freemail.hu/mail/index.fm#4.hir)  
[5. A Láthatár bolt ajánlatai](http://freemail.hu/mail/index.fm#5.hir)  
[6. Klubnapot tartottak a XVIII. kerületi lámpások](http://freemail.hu/mail/index.fm#6.hir)  
[7. Igényekhez igazodó szolgáltatási idővel üzemel májustól a Louis Braille Támogató szolgálat](http://freemail.hu/mail/index.fm#7.hir)  
[8. Klubnap a cukrászdában](http://freemail.hu/mail/index.fm#8.hir)  
[9. A VGYKE Braille tanfolyama](http://freemail.hu/mail/index.fm#9.hir)  
[10. Zsámbokon jártak a XVII. kerületi lámpások](http://freemail.hu/mail/index.fm#10.hir)  
[11. A lélek pihenőszigete – interjú egy mentálhigiénés tanácsadóval](http://freemail.hu/mail/index.fm#11.hir)  
[12. A fogyatékos hallgatóknak ösztöndíj jár](http://freemail.hu/mail/index.fm#12.hir)  
[13. Sportolj vakon aktívan velünk 2016-ban is!](http://freemail.hu/mail/index.fm#13.hir)  
[14. Irodalmi délután orosz vendégművészekkel](http://freemail.hu/mail/index.fm#14.hir)  
[15. Apró hírek – program morzsák](http://freemail.hu/mail/index.fm#15.hir)

## 1. Állásajánlat

Tárgy: Hirdetés támogató szolgálatvezetői állásra   
A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE) Louis Braille Támogató Szolgálata 2016. szeptember 1-ei kezdéssel munkatársat keres az alábbi pozícióba:   
Feltételek: precizitás, jó írásbeli és szóbeli kommunikáció, felhasználó szintű számítástechnikai ismeret   
Munkakör: támogató szolgálatvezető   
Iskolai végzettség: felsőfokú végzettség

* szociális munkás,
* szociálpedagógus,
* igazgatásszervező, szociális igazgatás szakirányú végzettséggel,
* okleveles szociális munkás,
* okleveles szociálpolitikus,
* konduktor,
* mentálhigiénikus,
* gyógypedagógus,
* szociális menedzser.

Előny: támogató szolgálatvezetői képesítés megléte, szociális területen vezetői munkakörben tapasztalat   
Támogató szolgálatvezető munkaköri feladatai:   
A támogató szolgálat vezetésével összefüggő feladatok ellátása a támogató szolgálatok 2016-os szakmai ajánlásában foglaltak szerint   
  
Napi munkaidő 8 óra   
Fizetés: közalkalmazotti bértábla szerint, plusz szociális ágazati és kiegészítő bérpótlékok, BKV bérlet és munkaruha juttatás   
Munkavégzés helyszíne: 1146. Budapest, XIV. Hermina u. 57.   
Önéletrajzokat az [info@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('info@vgyke.com');) címre várjuk.   
Budapest, 2016. 08 02.   
Fodor Ágnes   
elnök

## 2. Munkatársat keresünk!

Tárgy: Hirdetés adminisztrátor 8 órás állásra   
A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE) Louis Braille Támogató Szolgálata 2016. szeptember 1-ei kezdéssel munkatársat keres az alábbi pozícióba:   
Feltételek: megváltozott munkaképesség (legalább 40 %), precizitás, jó írásbeli és szóbeli kommunikáció, felhasználó szintű számítástechnikai ismeret   
Munkakör: adminisztrátor   
Iskolai végzettség: középfokú végzettség   
Előny: hasonló munkakörben tapasztalat   
  
Feladatok: hivatalos iratok elkészítése, word, exel,   
táblázatok készítése, fénymásolás, postázás, iktatás egyéb irodai feladatok továbbá telefonos feladatok ellátása bejövő telefonok fogadása regisztrálása.   
Napi munkaidő 8 óra   
Fizetés: a garantált bérminimum   
Munkavégzés helyszíne: 1146. Budapest, XIV. Hermina u. 57.   
Önéletrajzokat az [info@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('info@vgyke.com');) címre várjuk.   
  
Budapest, 2016. 08 02.   
Fodor Ágnes   
elnök

## 3. „Ausztráliában” jártunk az újpesti látássérültekkel

Az állatkert bejárata előtt gyülekeztünk azokkal a kíváncsi tagjainkkal, akik velünk akarták felfedezni az állatkert egy részét. Kedves vezetőnk megajándékozott minket az utazáshoz egy kisbusszal, hogy a hosszú úton ne maradjanak le tagjaink. Mivel a mozgássérültek klubjából is velünk tartottak páran, ezt utólag is köszönjük neki. Mint megtudtuk, az állatkert kontinensekre van felosztva, és mi Ausztrália állatai felé vettük az irányt. Akik tudtak gyalogolni, a kisbusz mellett hallgatták vezetőnk ismeretterjesztési előadását a sokféle élőlénnyel kapcsolatban. Ahogy elhaladtunk, illetve megálltunk egy - egy állatnál, elmondta azokról a tudnivalókat, érdekességeket.   
Simogattunk teknőst, és etettünk pelikánokat is az etetési idejükben. A tapizó sátrakban különböző állatmaradványokat foghattunk meg, illetve hallgattuk végig a hozzájuk tartozó érdekességeket.   
Sajnos hamar véget ért ez a fantasztikus kirándulás az ausztrál állatok világában. Természetesen nagyon jól éreztük magunkat együtt az állatkertben is tagjainkkal.   
  
Budapest, 2016. 08. 02.   
Újpest Lámpásai: Kulmanné Era, Szélesné Panka.

## 4. Pályázati kiírás

A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE) 25/2016.06.15. számú elnökségi határozata értelmében pályázatot ír ki az egyesület rendes tagjai részére életvitelt megkönnyítő segédeszközök beszerzésének támogatására. A pályázat keretösszege 1400000,- Ft, amely a Főpolgármesteri Hivatal támogatásából illetve az MVGYOSZ által a VGYKE részére leosztott SZJA 1%-os támogatási keretből kerül finanszírozásra. Egyesületünk ezen pályázattal elsősorban azon rászoruló tagjait kívánja támogatni, akik általában helyzetük miatt más pályázati lehetőségektől elesnek, így az elbírálás során előnyben részesítjük az alábbi jellemzőkkel rendelkező pályázókat:

* Egyszemélyes háztartásban élők
* szintén látássérült házas- vagy élettárssal, illetve más látássérült családtaggal élők
* halmozott fogyatékossággal élők
* időskorúak
* Gyermekét egyedül nevelő látássérült személyek

Pályázatot nyújthatnak be a VGYKE azon rendes tagjai, akik a 2016-os évre befizetett érvényes tagsági jogviszonnyal rendelkeznek, illetve akik a 2016-os tagdíjat legkésőbb a pályázat benyújtásakor személyesen befizetik. Nem nyújthatnak be pályázatot azok a tagok, akik az előző évben nyertek az egyesülettől segédeszköz támogatást!   
  
Pályázni kizárólag a VGYKE által kiadott pályázati űrlap teljeskörű és a valóságnak mindenben megfelelő kitöltésével, illetve a kitöltött űrlap határidőben történő benyújtásával lehet.   
  
Egy pályázó csak egy segédeszköz beszerzésére nyújthat be pályázatot. A támogatási összeg: maximum 40000,- Ft lehet.   
A támogatás mértékéről kizárólag a VGYKE elnöksége dönt a pályázati adatlapon feltüntetett információk alapján.   
  
Pályázni az alábbi csoportokba tartozó segédeszközökre lehet:

* nagyítók, speciális szemüvegek
* tévére és számítógépre csatlakoztatható elektronikus nagyító eszközök
* informatikai eszközök (szkenner, notebook, monitor, stb.)
* mobiltelefonok iphone-ok
* beszélő konyhai és egészségügyi, illetve egyéb eszközök (vérnyomás- és vércukorszintmérő, lázmérő, konyhai- és személymérleg, színfelismerő, címkéző toll)
* beszélő- és Braille órák, zsebórák
* fejlesztő játékok
* fehérbotok

A pályázati adatlapot hírlevelünk mellékletében találják, vagy a felhívással együtt 2016. június 17-től letölthető a VGYKE honlapjáról ([www.vgyke.com](http://www.vgyke.com)), illetve beszerezhető személyesen vagy kérhető e-mailben a VGYKE központi ügyfélszolgálatán és kistérségi irodáiban az alábbi elérhetőségeken:   
  
VGYKE központi ügyfélszolgálat: 1146 Budapest, Hermina út 57.   
Telefon: (1) 384-5541 (1-es menüpont)   
E-mail: [ugyfel@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('ugyfel@vgyke.com');)   
  
Buda-környéki Látássérültek Közhasznú Egyesülete:   
Cím: 2040 Budaörs, Szivárvány utca 5.   
Telefon: (23) 789-885   
E-mail: [budaors@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('budaors@vgyke.com');)   
  
Cegléd és Térsége Látássérültjeinek Egyesülete:   
Cím: 2700 Cegléd, Alkotmány utca 11.   
Telefon: (70) 773-4044   
E-mail: [cegled@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('cegled@vgyke.com');)   
  
Dabas és Térsége Látássérültjeinek Egyesülete:   
Cím: 2370 Dabas, Szent István tér 1/B.   
Telefon: (70) 773-4072   
E-mail: [dabas@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('dabas@vgyke.com');)   
  
Gödöllő és Térsége Látássérültjeinek Egyesülete:   
Cím: 2100 Gödöllő, Szabadság u. 23.   
Telefon: (70) 387-5265   
E-mail: [godollo@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('godollo@vgyke.com');)   
  
Látássérültek Pilisvölgye Egyesülete:   
Telefon: (70) 387-5263   
E-mail: [pilisvorosvar@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('pilisvorosvar@vgyke.com');)   
  
Dunakanyari Látássérültek Egyesülete:   
Cím: 2600 Vác, Földvári tér 14.   
Telefon: (70) 773-4078   
E-mail: [vac@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('vac@vgyke.com');)   
  
A pályázatok benyújtási határideje 2016. augusztus 31. szerda.   
  
A pályázatok benyújthatók postai úton a VGYKE postacímére: 1380 Budapest, Pf. 1075 illetve személyesen a VGYKE központi ügyfélszolgálatán és kistérségi irodáiban. Az egyesület ügyfélszolgálati irodáiban munkatársaink előzetes egyeztetés esetén állnak rendelkezésükre a pályázati adatlapok kitöltésében.   
  
Postai benyújtás esetén határidőben benyújtottnak minősül az a pályázat, melyen a postai bélyegző dátuma 2016. augusztus 31. A személyesen benyújtott pályázatok esetén az egyesület munkatársai átvételi elismervényt állítanak ki. A személyesen történő benyújtás pontos határideje 2016. augusztus 31. szerda, 17 óra.   
  
A pályázatokat a VGYKE elnöksége bírálja el legkésőbb 2016. szeptember 7. napjáig. A pályáztatónak jogában áll az igényeltnél alacsonyabb összegű támogatást megítélni. A pályázat eredményéről az elbírálást követő 8 munkanapon belül minden pályázó postai úton értesítést kap. A nyertes pályázók listája a döntést követően elérhető lesz a VGYKE honlapján is. Az elnyert támogatások felhasználására 2016. december 15-ig van lehetőség.   
  
Felhívjuk figyelmüket, hogy a támogatást csupán abban az esetben tudjuk kifizetni, ha a beszerzett segédeszközről szóló számla dátuma 2016. június 15. és december 15. közé esik, és a számla a VGYKE nevére szól.   
Felhívjuk figyelmüket továbbá, hogy a pályázat benyújtása nem jelenti automatikusan a támogatás odaítélését!   
  
Nem bírálható el az a pályázat, amely:

* nem a VGYKE rendes tagja által került benyújtásra
* hiányosan vagy nem megfelelően van kitöltve, ideértve az olvashatatlan kitöltést is, illetve ha az eszköz típusa és bruttó beszerzési ára nincs feltűntetve
* valótlan adatokat tartalmaz
* a megpályázott eszköz a kiírásnak nem felel meg
* a pályázó a VGYKE tisztségviselője

A megpályázott eszköz megvásárlását a VGYKE nevére szóló számlával kell igazolni ( Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete 1146 Budapest Hermina u. 57. adószám 18185030-1-42 ) , melynek eredeti példányát a VGYKE központi ügyfélszolgálatán le kell adni. A támogatás a számla leadásakor, utófinanszírozásként, készpénzben kerül kifizetésre. A pályáztató a támogatás felhasználásának ellenőrzésére bármilyen, a hatályos jogszabályoknak megfelelő módon jogosult.   
  
Budapest, 2016. június 15.

## 5. A Láthatár bolt ajánlatai

Kedves Vásárlóink!   
  
A VGYKE elnöksége úgy határozott, hogy a VGYKE tagok részére a Láthatárboltban folyamatosan 10% vásárlási kedvezményt biztosít a nagyítók és a beszélő eszközök körére.   
A kedvezmény igénybe vételéhez szükséges a VGYKE tagságot igazoló fényképes igazolvány, érvényes 2016. évre befizetett tagdíjjal.   
  
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.   
Augusztusi nyereményünk 1 alkalmas  (fél óra) masszázs a VGYKE bármelyik masszázshelyszínén.   
  
Segédeszköz boltunk termék kínálata:

* Revolution típusú fehér bot: 10500 Ft
* 125 cm aluminíum típusú fehér bot: 5500 Ft
* Braille tábla+pontozó 27 soros műanyag: 3200 Ft
* Braille tábla+pontozó 4 soros műanyag: 1700 Ft
* Magyarul beszélő hangoskönyv, rádió, MP3 lejátszó: 76900 Ft
* Angolul beszélő kulcstartós óra: 4500 Ft
* Angolul beszélő karóra: 9500 Ft
* Braille karóra: 12500Ft
* Angolul beszélő asztali óra,hőmérővel: 4950Ft
* 12X erősségű (38mm lencse átmérő) nagyító Led-del és elemlámpa funkcióval: 4900Ft
* Okos telefonra szerelhető nagyító 60x: 4300 Ft
* 30X erősségű (21mm lencse átmérő) ékszerész nagyító: 1800 Ft
* Három lencsés 5X erősségű nagyító: 3800 Ft
* Két lencsés (30x,60x) nagyító: 2200 Ft
* TV néző szemüveg(Binokuláris): 7500Ft
* Gyógyszeradagoló doboz heti: 1200 Ft
* Tablettavágó+ tároló: 750 Ft

Boltunkban folyamatosan kaphatók diabetikus csokoládék, kekszek, nápolyik.   
  
**AKCIÓ!!!   
Készlet frissítés miatt a raktáron lévő konyhai eszközökre és a gyógynövényes párnákra most 25% árengedményt adunk!     
Az akció a készlet erejéig tart!**   
  
Elérhetőségeink és a bolt nyitva tartása:

* Cím: 1146 Budapest, Hermina út 57.
* Nyitva tartás:hétfő - 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

## 6. Klubnapot tartottak a XVIII. kerületi lámpások

A soron következő klubnapunk július 27.-én volt a szokott helyen. Nagyon kellemes együttlét volt, bár sokan jelezték távolmaradásukat, mert szabadságra mentek. A szomszédos Kispesti Lámpásoknál már jól bevált kvíz kérdésekkel kezdtünk, amik a 18. kerülettel kapcsolatos történeti és statisztikai kérdésekre vonatkoztak. A sikeres megfejtők illatcsokrot kaptak, amelyek fűszernövényekből készültek. A játék kötetlen beszélgetésbe folytatódott, aminek az volt az érdekessége, hogy mindig új dolgok, értékek derülnek ki társainkról. Megtudtuk, hogy hányan laknak mekkora alapterületen a kerületben, hogy honnan kapta Ferihegy a nevét, hogy hány fajta szőlőt termesztettek a kerületben. Szó volt asztrológiáról, az akadálymentes közlekedés nehézségeiről, az ősszel induló informatikai tanfolyamról.   
A hangulatot Domoszlai János Dél-Amerikai zenéje és rövid hangszerbemutatója fokozta.   
  
Kiss Julia   
VGYKE   
XVIII.-kerületi közösségi civil szervező   
Mob.:+36 30 4989094

## 7. 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: T: +36 70 387 52 62

Fodor Ágnes   
VGYKE Elnök

## 8. Klubnap a cukrászdában

Rendhagyó helyen tartotta az összejövetelét a harmadik kerületben működő klub. Alkalmazkodva a változásokhoz és a kánikulához, ezúttal egy cukrászdában találkoztak.   
A harmadik kerületben működő Lámpás Klub szokásossá vált helysége éppen zárva tartott. ezért különleges helyen tartottuk a klubnapunkat. Igazat megvallva, a helyszín nagyon ideális volt, mind az időjáráshoz, mind a klubnap témájához.   
A helyszín egy cukrászda volt, ahol egy óriási fagyizással kötöttük egybe a beszélgetést. A beszélgetés témája a nyári élmények voltak. Mivel egy-két ember már volt nyaralni az idén, így friss élménybeszámolókat is meghallgattunk, illetve a nyaralni készülők terveit és nyaralási tippjeinek is nagyon örültünk.   
Beszélgettünk arról is, hogy milyen praktikus szempontok miatt éppen a nyár a pihenés időszaka és sok más hasonló gondolat is előkerült. A hangulat, mint mindig, ezúttal is nagyon jó volt és azt sem vettük észre, hogy elfogyott a hűsítő fagyi.   
  
Vasné Pintér Teréz   
Lámpás klub vezetője   
E-mail: [lampas.obuda@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.obuda@gmail.com');)   
Tel: 06-70-377-32-65

## 9. A VGYKE Braille tanfolyama

A Braille tanfolyammal Egyesületünk azoknak kíván segítséget nyújtani, akik a Braille írás-olvasást szeretnék megtanulni. A foglalkozások egyéni, illetve kiscsoportos formában történnek, látássérült és látó érdeklődőknek egyaránt. Az oktatást aliglátó gyógypedagógus kollégánk Koós Andrea vezeti. Látássérült érdeklődőink számára és látó tanulóink részére is térítésmentesen indítjuk tanfolyamainkat.   
  
A tanfolyam helyszíne: 1146 Budapest, Hermina út 57.   
Jelentkezni budapesti ügyfélszolgálati irodánk elérhetőségein lehet.

## 10. Zsámbokon jártak a XVII. kerületi lámpások

2016. augusztus 6-ára kirándulást szerveztünk kollégánk Domoszlai Jana falujába: Zsámbokra. A falu nem csak „Janáról nevezetes”:) hanem arról is, hogy minden év augusztusában megrendezik itt a „Lecsót a keceléből” c. rendezvényt, vagyis a lecsófesztivált. De még mielőtt tovább mennénk, elárulom, mit jelent a kecele. Errefelé a lányok, asszonyok kötényét hívták így régen, amibe összegyűjtötték a paprikát, paradicsomot, hagymát a kertből, vagyis a lecsó hozzávalóit. Indulásunk korántsem volt felhőtlen: az Egyesület busza sajnos a szervízben várt javításra ahelyett, hogy minket vitt volna Zsámbokra. Az idő is elszomorodott emiatt, egész úton kiadós eső áztatta az erdőket réteket, odafelé. Ám ahogy megérkeztünk, mintha elvágták volna: hétágra sütött ki a nap. A lecsót már a hűs sátrak alatt fogyasztottuk el. Kis szieszta után felültünk az elektromos kisvasútra, hogy körbekalandozzuk a falut. Aztán visszatértünk a fesztivál helyszínére és végigjártuk a régi falusi mesterségek kiállítását: megtapogathattunk rongyszőnyeget, ami a helyi szövőszéken készült, az agyagból, szalmából vetett vályogtéglát, valamint a fából készült mángorlót is, amivel régen mostak az asszonyok. Beszélgethettünk kosárfonóval, és megcsodálhattunk több század eleji felújított tulipános ládát is. Megkóstoltuk a helyi pék finom kenyereit, és a zsámboki méhészek pörgette akácmézet is. A színpadon közben színes programok zajlottak: mesejáték a kicsiknek, zumba bemutató a nagyoknak, népi és lakodalmas táncok, no és természetesen a lecsófesztiválra benevezett csapatok győztesét is kihirdették. A díjat maga a polgármester adta át a legízletesebb lecsó készítőjének. Kirándulásunkat fagylaltozással zártuk hazafelé. Tisztelet Janának, aki nap mint nap megjárja ezt az utat Zsámbok és Budapest között! Programunkon 9 fő vett részt, és más kerületből is köszönthettünk résztvevőket.

## 11. A lélek pihenőszigete – interjú egy mentálhigiénés tanácsadóval

Nagyon sok ember van, aki a munkahelye elvesztése, a magány, vagy a családi körülmények miatt lelki krízisbe kerül, és ezen valakinek segítenie kell. Moldován Eszter mentálhigiénés tanácsadó és célja, hogy a lelki zavarokat feltárva segítséget nyújtson látássérült és látó embereknek. A szolgáltatás ingyenes.   
  
Nem pszichológus, vagy pszichiáter vagyok, hanem olyan, akihez bárki fordulhat a lelki problémáival, vagyis életvezetési tanácsadást nyújtok. A szolgáltatás április vége óta működik, minden csütörtökön 9-17 között a Cserf-S-ben. Jelenleg három látássérült kliens jár hozzám rendszeresen. Volt, akinek ajánlották ezt a lehetőséget, míg más a hírlevélben olvasta, és volt olyan is, akinek én mondtam, úgyhogy különböző csatornákon szereztek tudomást a szolgáltatásról.   
  
Honnan jött az indíttatás, hogy lelki gondozóvá válj?   
A Református Vakmissziónál önkéntesként dolgoztam, idős embereket látogattam. Akkoriban haltak meg a nagyszüleim és valamelyest pótolták hiányukat ezek a kedves emberek, akikkel nagyon szerettem beszélgetni. Hetente 1x-2x jártam hozzájuk. Mikor beszámoltam tapasztalataimról a Vakmisszió vezetőinek, ajánlották, hogy jelentkezzek mentálhigiénés képzésre, mert szerintük alkalmas lennék. Mindenkinek, aki később hozzám fordult segítségért, örömmel adtam, akár a VGYKE-ben, akár a régebbi munkahelyemen, ismeretségi körben, vagy a misszióban.   
  
A teljes cikk elolvasható az alábbi linken:   
<http://www.vgyke.com/hir/a-lelek-pihenoszigete-interju-egy-mentalhigienes-tanacsadoval/>

## 12. A fogyatékos hallgatóknak ösztöndíj jár

Minisztériumokban szerezhetnek munkatapasztalatot fogyatékos hallgatók a kormány speciális közigazgatási ösztöndíjprogramja keretében.   
  
Korompay Csilla – 2016.08.10. 02:38 window.print();   
Közigazgatási ösztöndíjra hirdetett pályázatot a Miniszterelnökség „a közigazgatás iránt elhivatott, valamely felsőoktatási intézménnyel aktív hallgatói jogviszonyban álló fogyatékos hallgatók részére”.   
A Hivatalos Értesítőben a minap megjelent felhívás szerint a program célja „a nemzeti közigazgatás iránt elkötelezett hallgatók ösztöndíj-támogatással megvalósuló szakirányú munkatapasztalat-szerzésének biztosítása”. A tapasztalatszerzés helyét a Miniszterelnökség ajánlja fel az ösztöndíjas tanulmányainak és érdeklődési körének figyelembevételével, a befogadó intézmények (minisztériumok) igényeinek megfelelően. A hall­gatók szakmai fejlődését a teljes időtartam alatt a befogadó intézményeknél dolgozó, felkészített mentorok segítik – áll a dokumentumban.   
  
A pályázati feltételek közt szerepel az aktív hallgatói jogviszony és legalább négy lezárt félév. Az ösztöndíjas nem állhat más ösztöndíjas jogviszonyban, munkaviszonyban, állami szolgálati jogviszonyban. A hallgatónak „meg kell jelölnie azt a befogadó intézményt, ahol munkatapasztalatot kíván szerezni”. Az ösztöndíj havi ötvenezer forint adómentes jövedelem, a program időtartama három hónap, heti húszórás munkarendben. A pályázatot elektronikusan, a kormányzati honlapon keresztül lehet benyújtani, a határidő augusztus 21.    
  
Forrás:   
<http://magyarhirlap.hu/cikk/63080/A_fogyatekos_hallgatoknak_osztondij_jar>

## 13. Sportolj vakon aktívan velünk 2016-ban is!

2016. szeptember 7-én 15. alkalommal veszi kezdetét Rióban a Paralimpia. A résztvevő magyar sportolóink tiszteletére a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége ezen a napon rendezi meg ismét a 2015-ben bemutatkozott (v)Aktívnap elnevezésű sportrendezvényét. Várjuk mindazok jelentkezését, akiknek az „Ép testben ép lélek!” nem pusztán egy jól hangzó szlogen, hanem az életmódjuk egyik pillére, és akik vidám hangulatban szeretnék eltölteni szeptember első szerdáját!   
A sportolni vágyók az alábbi programokból választhatnak   
9.30-16.00 között:   
1. helyszín MVGYOSZ székház 1146 Budapest, Hermina út 47.   
Hermina terem:   
9.45-10.30 aerobic, az órát tartja Béres Alexandra   
10.45-11.30 dinamikus gerinctorna   
11.45-12.30 judo, az órát tartja Vincze Gábor   
12.45-13.30 jóga, az órát tartja Taba Zsófia   
13.45-14.30 hastánc, az órát tartja Baranyi Beáta 14.45-15.30 latin tánc, az órát tartja Papp Éva   
Télikert:   
9.45-16.00 sakk (Wesselényi Miklós Sportegyesület sakk szakosztály közreműködésével)   
Kiselőadó:   
9.45-16.00 darts (VakonDarts közreműködésével), logikai társasjátékok felnőtteknek   
Udvar:   
9.45-16.00 lengőteke (Wesselényi Miklós Sportegyesület teke szakosztály közreműködésével)   
9.45-16.00 ping-pong   
2. helyszín Városliget   
Tandemezés a Mozdulj! Alapítvánnyal 9.45-16.00   
3. helyszín Vakok Óvodája, Általános Iskolája, Speciális Szakiskolája, Egységes Módszertani Intézménye, Kollégiuma és Gyermekotthona   
Csörgőlabdázás a Vakok és Csökkentlátók Wesselényi Miklós Sportegyesületének csörgőlabda szakosztályának közreműködésével   
Várjuk 4 fős csapatok nevezését a csapatversenyekre. A dobogós helyezettek értékes ajándékokkal térhetnek haza. A nevezéseket 2016.09.02-ig várjuk a [vaktivnap@mvgyosz.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('vaktivnap@mvgyosz.hu');) email címen.   
A testi és lelki felfrissülést ingyenes, harminc perces frissítő masszázzsal fokozzunk az arra vágyóknak. A jelentkezéseket 2016.09.02-ig várjuk a [vaktivnap@mvgyosz.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('vaktivnap@mvgyosz.hu');) email címen.   
A Hermina teremben meghirdetett órákon való részvétel előregisztrációhoz kötött a helyszín korlátozott létszámú befogadóképessége miatt. Kérjük, hogy mindezt 2016.09.02-ig tegyék meg a [vaktivnap@mvgyosz.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('vaktivnap@mvgyosz.hu');) email címen.   
A jógára és dinamikus gerinctornára jelentkezőket kérjük, hogy matracot hozzanak magukkal. Az egész napos rendezvényen átöltözési lehetőséget és büfé ellátást biztosítunk.   
További információk a [vaktivnap@mvgyosz.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('vaktivnap@mvgyosz.hu');) email címen, folyamatosan frissülő facebook oldalunkon, és a 30/505-7039 telefonszámon kérhetők.   
A rendezvény fővédnöke: Orsós Zsolt, a Szolidaritás Nagykövete, kétszeres paralimpikon, a Magyar Kézilabda Szövetség csörgőlabda szakág vezetője.                                                                             
  
Dr. Nagy Sándor   
elnök   
  
Forrás:   
MVGYOSZ hírlevél 38. szám, 2016.08.10.

## 14. Irodalmi délután orosz vendégművészekkel

Tisztelt Tagtársak!   
  
"A költészet szolgálatában"   
  
2016. augusztus 19.-én 15 órakor az MVGYOSZ Hermina Termében orosz vendégművészek tisztelik meg a Vakok és Gyengénlátók Hermina Egyesülete Horizont Kultúrcsoportját. A két kulturális szervezet között már három éves ez a barátság, és negyedik alkalommal rendeznek közösen zenés irodalmi délutánt.   
  
Mottó:   
  
"Kék hazámat mindig őt szerettem,   
  
dalom kincse mind övé marad"   
  
(részlet a Csavargó című versből)   
  
Az irodalmi délután Szergej Jeszenyin emlékére szerveződik. Továbbá összekötő kapocs a két nép történelmi korával kapcsolatosan, Alkotmányunk Ünnepe és az orosz nép története. Erről a tényezőről előadást tart Gaál Áron költő és műfordító.   
  
Közreműködnek a Horizont Kultúrcsoport szólistái.   
  
Minden érdeklődőt szeretettel várnak   
  
a Szervezők

## 15. Apró hírek – program morzsák

## Tartalom

[a. Pályafelújítás miatt változik a 24-es és a 28-as villamos közlekedése augusztus második felében](http://freemail.hu/mail/index.fm#a.hir)  
[b. Cirkuszi kisvasút indult Budapesten!!](http://freemail.hu/mail/index.fm#b.hir)  
[c. Újra szól a Kőbánya blues augusztus 19-én az Óhegy parkban](http://freemail.hu/mail/index.fm#c.hir)  
[d. Óriáskerék Siófokon!](http://freemail.hu/mail/index.fm#d.hir)  
[e. Mesterségek ünnepe](http://freemail.hu/mail/index.fm#e.hir)  
[f. Ünnepeljük együtt a NekedTerem negyedik születésnapját!](http://freemail.hu/mail/index.fm#f.hir)  
[g. 150 éves a Fővárosi Állat- és Növénykert kiállítás a Természettudományiban](http://freemail.hu/mail/index.fm#g.hir)  
[h. Nyári zenei estek](http://freemail.hu/mail/index.fm#h.hir)  
[i. Vakon motorozik, de buszt is vezet](http://freemail.hu/mail/index.fm#i.hir)

## a. Pályafelújítás miatt változik a 24-es és a 28-as villamos közlekedése augusztus második felében

2016. augusztus 13-ától 28-áig a 24-es villamos rövidített útvonalon, a Közvágóhíd H és a Nagyvárad tér M között közlekedik, a Keleti pályaudvar M és a Nagyvárad tér M között pótlóbusz viszi az utasokat, mert villamospálya-karbantartási és -felújítási munkákat végeznek az Orczy téren és az Orczy úton. A karbantartás a 28-as és a 28A villamos közlekedését is érinti: az augusztus 13-14-i hétvégén pótlóbusz jár 28A jelzéssel a Blaha Lujza tér M és az Új köztemető között.   
Bővebb információkat a közlekedési változásról az alábbi linken olvashatnak:   
<http://bkk.hu/2016/08/palyafelujitas-miatt-valtozik-a-24-es-es-a-28-as-villamos-kozlekedese-augusztus-masodik-feleben/>

## b. Cirkuszi kisvasút indult Budapesten!!

Akár ingyen is utazhatunk cirkuszi kisvasúttal, ami a napokban kezdte meg működését Budapesten. Az állomások és a menetrend is elérhető már.   
Azonban most egy újabb meglepetéssel is készült a cirkusz. Közvetlenül az előadások után kisvasúttal indulhatnak nézőink városnézésre. Az útvonal az Andrássy út, egészen a Lánchídig, ahol megfordul a jármű, és ugyanezen az útvonalon visszatér a Fővárosi Nagycirkusz elé.   
A városnézésre kedvezményes árú jegyek a cirkusz előcsarnokában válthatóak már előadás előtt és a szünetben is. (Teljes árú jegy: 999 Ft, 5 fő felett csoportos kedvezmény jár: 800 forint/darab, 2 év alatt pedig díjmentes a használat)   
A cirkuszjeggyel rendelkező, előadásra igyekvő gyalogosok útközben ingyen felpattanhatnak a kisvasútra.   
A Cirkuszi kisvasút megállóhelyei:

* Fővárosi Nagycirkusz
* Állatkert (az Arany János utca irányába közlekedő 72-es trolibusz megállóhelye)
* Hősök tere M (a Deák Ferenc tér irányába közlekedő 979-es busz megállóhelye)
* Oktogon M (az Apor Villmos tér irányába közlekedő 105-ös busz megállóhelye)
* Opera M (az Apor Villmos tér irányába közlekedő 105-ös busz megállóhelye)
* Széchenyi István tér (a Gyöngyösi utca irányába közlekedő 105-ös busz megállóhelye)
* Deák Ferenc tér M (a Gyöngyösi utca irányába közlekedő 105-ös busz megállóhelye)
* Opera M (a városnéző autóbuszok számára kijelölt megállóhely az Operával szemben)
* Hősök tere M (a Gyöngyösi utca irányába közlekedő 105-ös busz megállóhelye)
* Állatkert (a Zugló vasútállomás irányába közlekedő 72-es trolibusz megállóhelye)
* Fővárosi Nagycirkusz

A Cirkuszi kisvasút közlekedésének ideje:   
Hétfő:       szünnap   
Kedd:       szünnap   
Szerda:     14.30-tól 21 óráig   
Csütörtök: 14.30-tól 21 óráig   
Péntek:     12.30-tól 21 óráig   
Szombat:    9 órától 23 óráig   
Vasárnap:   9 órától 21 óráig   
  
Forrás:   
<http://kulturaonline.hu/cirkuszi_kisvasut_indult_budapesten_utazz_vele_ingyen_5677>

## c. Újra szól a Kőbánya blues augusztus 19-én az Óhegy parkban

4. Kőbányai Blues Fesztivál

Kőbánya zenei múltja, jelene és reménybeli jövője nemcsak arra kötelezett bennünket, hogy a fiatal tehetségekkel foglalkozzunk, nekik lehetőségeket kínáljunk, hanem arra, hogy 2013-ban először egy blues fesztivállal ünnepeljük meg az itt élő és az innen elszármazó zenészeket.   
A magyar zenei élet kiválóságai kötődtek és kötődnek valamilyen módon Kőbányához. Itt születtek, vagy innen indult zenei pályájuk, Kőbányán aratták első sikereiket. A teljesség igénye nélkül: Deák Bill Gyula, Póka Egon, Révész Sándor, Nagy Feró, Szigeti Ferenc, Cserháti Zsuzsa, Horváth Charile…. Az elmúlt évek fesztiváljainak sikere - melynek ötletadói:   
Kovács Róbert Kőbánya polgármestere, Póka Egon Kőbánya díszpolgára a Kőbányai Zenei Stúdió vezetője és Joós Tamás a Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Nonprofit Kft. ügyvezetője voltak - egyértelművé tette, hogy az egyszeri alkalomból hagyomány szülessen és 2013. óta minden év augusztus hónapjában a kőbányai Óhegy parkban zenei programmal álljunk Kőbánya és Budapest közönsége felé.   
Az 2016. augusztus 19-én, pénteken 14.00 órakor kezdődő fesztiválon a következő együttesek várják a blues szerelmeseit. A program végén tűzijáték szórakoztatja a közönséget.   
A fellépők sorrendben:   
14.00 ZSUZSI MOSOLYOG   
15.30 WATCH ME   
17.00 TÖRÖK ÁDÁM ÉS A MINI   
18.30 PÓKA – TÁTRAI REGENERÁCIÓ   
20. 30 DEÁK BILL BLUES BAND   
22.15. TÜZIJÁTÉK   
Műsorvezető: ABAHÁZI CSABA   
  
Forrás:   
<http://www.kobanya.info/index.php/ohegy>

## d. Óriáskerék Siófokon!

Idén is elindul az óriáskerék. Családoknak, baráti társaságoknak kihagyhatatlan élmény a magasba emelkedés, amely lélegzetelállító balatoni panorámával kápráztatja el a látogatókat.   
  
A július 16-tól augusztus 21-ig működő új óriáskerékről 10 perc alatt szemügyre vehetjük a magyar tenger több látványosságát: a tihanyi apátságot, a Balaton-felvidéket, a Somogyi-dombságot és a siófoki víztornyot. A tavalyi évhez hasonlóan idén is a Siófoki Nagystrand ad otthont a mobilkeréknek, amely hosszabb nyitva tartással fogadja a látogatókat. A Balaton éjszakai fényeit is megcsodálhatjuk, hiszen vasárnaptól szerdáig 14.00-24.00 óráig, csütörtöktől szombatig pedig 14.00-01.00 óráig gyönyörködhetünk a panorámában.   
  
Idén az északi partról is kényelmesen elérhető lesz az óriáskerék, hiszen a Balatoni Hajózási Zrt.-vel együttműködve Siófok Óriáskerék hajójáratok hozzák át Balatonfüredről és Balatonalmádiból a panorámában gyönyörködni vágyókat.   
  
Jegyárak:   
Felnőtt jegy: 1500 Ft   
Gyermek jegy (140 cm alatt): 1000 Ft   
4 fős csoportjegy 19.00 után 5000 Ft   
Az óriáskerékre szóló jegyek az óriáskerék nyitvatartási ideje alatt strandbelépőként is érvényesek! 19.00 óra után a strand ingyenesen látogatható!   
  
Nyitvatartási idő jlnius 1-től:   
vasárnap-szerda: 14.00-24.00   
csütörtök-szombat: 14.00-01.00   
  
További részletek a siofokoriaskerek.hu oldalon.   
  
Forrás:   
<http://kulturaonline.hu/oriaskerek_siofokon_jegyek_nyitva_tartas_itt_probald_ki_ingyen_5496>

## e. Mesterségek ünnepe

30 évvel ezelőtt a Tóth Árpád sétányon találkozott először az ország különböző tájegységeit képviselő kézművesek lelkes csapata, hogy bemutassa mesterségbeli tudását a látogatóknak. Természetesen sok minden megváltozott azóta, de örvendetes hagyománnyá vált, hogy az augusztus 20-i hétvégén a Budavári Palota egy varázslatos fesztivál-helyszínné változik, ahol a hagyományőrző kézművesség legkiválóbb képviselőivel találkozhat a közönség.   
Évről évre újabb generáció ismerkedhet meg a népi tárgyak kultúrájával, csodálkozhat rá arra, miként alakulnak, formálódnak a kézműves tárgyak, megőrizve a hagyományt a mai kornak megfelelően.   
Hagyomány és megújulás jellemzi az idei, jubileumi ünnepet is. Ezúttal sem maradhat el a kézműves műhelyek bemutatkozása, fókuszban a játékkal, amellyel változatos formában találkozhatnak a látogatók, hiszen a világ megismerésének legkönnyebb módja maga a játék, a részvétel, az interaktív élmény. A hagyományok előtt így tisztelgünk, visszaidézve az elmúlt évek hangulatát is. Újdonság viszont, hogy idén egy igazi nemzetközi fesztivál nyitja meg kapuit augusztus 18-án, ahová 11 országból érkeznek kézművesek, hogy velünk ünnepeljenek és színesítsék a 30. évfordulót. Büszkék vagyunk, hiszen kevés olyan rendezvény van ma Magyarországon, amely nemcsak hogy megéri a 30. alkalmat, de nem változtat kezdeti célkitűzésein, nem enged a színvonalból. Az elmúlt évtizedekben számos elismerésben részesültünk, tavaly az Európai Fesztiválszövetség kiváló minősítését is kiérdemeltük, ezzel a díjjal pedig bekerültünk a legjobb európai fesztiválok közé. Bőven van mit ünnepelni. Legyen idén is a vendégünk!   
Igyártó Gabriella főszervező   
  
JEGYÁRAK   
Napi jegyárak:   
Belépőjegy: 2000 Ft   
Kedvezményes jegy (4 – 14 éves korig  és nyugdíjasoknak): 1000 Ft   
Családi jegy (2 felnőtt és 2 gyermek): 5200 Ft   
(2 felnőtt és 3 gyermek): 6000 Ft   
(2 felnőtt és 4 gyermek): 6800 Ft   
4 éves korig a belépés ingyenes!   
Négynapos belépőjegy: 5000 Ft   
Kedvezményes négynapos belépőjegy (4-14 éves korig és nyugdíjasoknak): 2500 Ft   
Áfás számlát az információs pavilonokban igényelhet a karszalag felmutatásával.   
Bankkártyás fizetés és Szépkártya elfogadás CSAK a Kolduskapunál, Barokk kapunál és a Clark Ádám téren   
Ajándék, Kultúra és Szabadidő Erzsébet-utalványt és Erzsébet-kártyát minden kapunál elfogadunk!   
Interneten vásárolt jegyek beváltása a Szent György téri és Clark Ádám téri információs pavilonokban lehetséges.   
A belépőjegy érvényes a Budapesti Történeti Múzeum kiállításaira.   
A Magyar Nemzeti Galéria valamennyi állandó és időszakos kiállítása kombinált belépőjeggyel kedvezményesen látogatható a Mesterségek Ünnepe idején.   
Kombinált jegy 5800 Ft   
Kombinált kedvezményes jegy 2800 Ft   
4 – 14 éves korig és nyugdíjasoknak A Mesterségek Ünnepe idején a megvásárolt belépőjegy felmutatásával 30 % kedvezménnyel válthatóak jegyek a Várkert Bazár alábbi kiállításaira:   
Új világ született – I. világháborús kiállítás   
Virtuózok kiállítás   
Szalay – Sokol – Picasso   
A társadalmi felelősségvállalás jegyében fontosnak érezzük, hogy a fogyatékkal élők is látogathassák rendezvényünket, hiszen a fesztivál sokszínűsége miatt mindenki megtalálhatja azt, ami számára vonzó és érdekes.   
Fesztiválunk nyitott minden fogyatékkal élő ember felé, ezért az idei évben minden olyan személy, aki jegyvásárláskor bemutatja a fogyatékkal élők igazolványát, kedvezményes, 1000 Ft-os jegyet vásárolhat. A kedvezményes jegyet 1 fő kísérő részére is megvásárolhatják.   
Siklójegy nem váltható!   
A jegy ára nem tartalmazza az OSZK-lift használati díját!   
A rendezvény területén csak sérülésmentes és érvényes karszalaggal lehet tartózkodni.   
A rendezők a műsor-és szereplőváltoztatás jogát fenntartják!   
Online jegyvásárlás és jegyelővétel a [www.jegymester.hu](http://www.jegymester.hu) oldalon!   
Jegyinformáció: [jegy@mestersegekunnepe.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('jegy@mestersegekunnepe.hu');)   
  
Forrás:   
<http://www.mestersegekunnepe.hu/kapcsolat/>

## f. Ünnepeljük együtt a NekedTerem negyedik születésnapját!

Már négy éve, hogy útjára indítottuk a NekedTermet, és ezidő alatt számtalan termelővel együtt építkeztünk lépésről lépésre, hogy otthonodba a lehető legjobb, legfrissebb és nem utolsó sorban hazai termékeket juttathassuk el.   
Az évfordulót megünneplendő, szeretnénk meghívni, hogy találkozz velünk, főzzünk együtt és beszélgessünk Zsámbokon, Matthew Hayes és Bolvári Csaba bio termelő birtokán.   
Egyrészt megismerhetitek, hogyan működik egy bio gazdaság, beketintést nyerhettek a bio termelők trükkjeibe, és lesz “szedd magad” lehetőség is, így az éppen érő friss terményeket Ti húzhatjátok ki a földből és termelői áron vásárolhatjátok meg.   
Időpont: augusztus 27. szombat, 10.30-16.00 (eső nap: augusztus 28. vasárnap)   
Programok: bio szedd magad, lecsófőző verseny, gyerekeknek színezők és szaladgálni valók J   
Ha szeretnél résztvenni a főzőversenyen, kérlek, külön jelezd, hogy előre összeállíthassuk a három csapatot, akik a lecsóba csaphatnak. A bográcsot és a bio hozzávalókat mi biztosítjuk, a szakértelmet ti hozzátok! J   
Ha főzni nem szeretnél, de enni annál inkább, arra is van lehetőség.   
A részvétel és az ebéd ingyenes.   
Utazás: Ha nem tudod megoldani magánúton, hogy velünk tarthass, biztosítunk buszt is. A Műcsarnok melletti parkolóból indul mikrobuszunk 9.30-kor és oda is ér vissza 17 órakor. Ennek költsége 14 év felett 1600 forint, alatta pedig 1000 forint.   
Részvételi szándékodat kérjük, hogy augusztus 20-ig jelezd felénk   
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfEV7pnlK7_sHDd7x7c3aR4WRsrF9Lio_28_YEi3HHk5tRr9w/viewform?c=0&w=1>   
A NekedTerem születésnapja elsősorban rólatok szól, akik a NekedTeremtől vásároltok és ezzel támogatjátok a hazai termelőket, a tudatos életmódot. Nagyon örülnénk, ha csatlakoznátok és személyesen is megismernétek a csapatot, akik a háttérben dolgoznak hétről-hétre, hogy minden a lehető legjobb legyen!   
 Várunk sok szeretettel, töltsük együtt a Nekedterem 4. születésnapját!   
Amennyiben több információra lenne szükséged, kérlek keress minket bizalommal az alábbi elérhetőségeken:   
[info@nekedterem.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('info@nekedterem.hu');), 0620 4227555   
Üdvözlettel,   
Nekedterem csapata   
  
Forrás:   
[www.nekedterem.hu](http://www.nekedterem.hu)

## g. 150 éves a Fővárosi Állat- és Növénykert kiállítás a Természettudományiban

Helyszín: Magyar Természettudományi Múzeum, Ludovika tér 2-6.   
  
Kiállítás nyílik a 150 éves Fővárosi Állat- és Növénykertről a Magyar Természettudományi Múzeumban. Az ünnepélyes megnyitón beszédet mond Prof. Dr. Csányi Vilmos akadémikus, a megjelenteket Prof. Dr. Persányi Miklós állatkerti főigazgató és dr. Korsós Zoltán múzeumi főigazgató köszönti.   
Belépődíj: 600 Ft   
  
Forrás:   
<http://jozsefvaros.hu/program/683/150-eves-a-fovarosi-allat--es-novenykert-kiallitas-a-termeszettudomanyiban>

## h. Nyári zenei estek

Időpont: 2016. AUGUSZTUS 15. hétfő, 18:00   
Helyszín: Vasas Művészegyüttes székháza, Kőfaragó utca 12.   
  
Koncertet ad a Vass Lajos Szimfonikus Zenekar a Vasas Művészegyüttes Alapítvány belső, szabadtéri udvarában. A repertoárban felcsendül többek között Wolfgang Amadeus Mozarttól a C-dúr fuvola andante, Franz Schuberttól az A-dúr Salve Regina és Joseph Haydn g-moll szimfóniája, a "Tengeri vihar" is.   
Belépődíj: A program ingyenes.   
  
Forrás:   
<http://jozsefvaros.hu/program/368/nyari-zenei-estek>

## i. Vakon motorozik, de buszt is vezet

Ha beírjuk Karvai Sándor nevét a keresőbe, akkor az jelenik meg róla elsőként, hogy körbemotorozta a Hungaroringet. Csakhogy Sándor nem lát. Ő hazánk egyetlen vak Guinness-rekordere.   
„El sem tudom képzelni, hogy milyen lehet látni” – mondja Sándor, akit ez nem tart vissza attól, hogy mindent vezessen, amit csak lehet.   
Kerékpározik, motorozik, buszt és autót vezet – persze nem a forgalomban, hanem rekordkísérletei alkalmával, tanpályákon, vagy a Hungaroringen. Ezeket a vállalásokat hosszas felkészülés előzi meg.   
Felesége, Anita mindig, mindenben támogatja. Félti, de azért büszke is rá – derült ki az M1 Esély című műsorában   
Az asszony is látássérült, egy csecsemőkori szemfertőzés következtében az egyik szemével csak fényt és mozgást érzékel. A másik szemével viszont egészen jól lát, így a hétköznapi közlekedésben erre hagyatkoznak Sándorral. Aki viszont az útvonalakat ismeri nagyon jól.   
Karvai Sándor a vakmotorozás világrekordja mellett újabb és újabb kihívásokat keres. Tavaly közel kilenc és fél percig volt mozgásban az általa vezetett busz, ami pontosan másfél kilométert tett meg.   
„A rekordkísérleteim a bizalomról is szólnak. Arról, hogy meg kell bízni a másik emberben ebben a rohanó, pénzorientált világban is. Én is vakon bízom Borsi Gergő ötszörös ralibajnokban, aki segítőm és a rekordkísérletekben felkészítőm” – mondta.   
A férfi nem adja fel, újabb és újabb megmérettetésekre készül. Nemrég jetskizett, a jövő pedig a quadozásé – de az autóvezetést nem cserélné el semmivel, azt élvezi a legjobban. Ha látónak születik, akkor kamionsofőr vagy buszvezető lett volna.   
„Minden érdekel, semmiből nem szerettem volna kimaradni amiatt, hogy vak vagyok. Mert a legcsodálatosabb dolog az, hogy élünk. Hiszem és tudom, hogy az élet szép” – fogalmazott az M1 esélyegyenlőségi magazinműsorában.   
  
Forrás:   
<http://rehabportal.hu/kozelet/vakon-motorozik-de-buszt-is-vezet>

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.