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

**Kérjük, 2016-ban is segítse a Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesületének munkáját adója 1%-ának felajánlásával!   
Adószámunk: 18185030-1-42   
Bankszámlaszámunk: 10409015-90147559   
  
Köszönjük támogatását.**

**Tartalom**

[1. A BULÁKE február havi programjai](http://freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)  
[2. Mindennapi vásárlásaink](http://freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)  
[3. Klubnapon mutatkozik be a Támogató Szolgálat](http://freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)  
[4. Februári meghívó Újpestre](http://freemail.hu/mail/index.fm#4.hir)  
[5. Nyugat-keleti farsang, koncert és show](http://freemail.hu/mail/index.fm#5.hir)  
[6. Kormányablakok akadálymentesítése, tapasztalatok](http://freemail.hu/mail/index.fm#6.hir)  
[7. Láthatár bolt ajánlatai](http://freemail.hu/mail/index.fm#7.hir)  
[8. Louis Braille Támogató Szolgálat](http://freemail.hu/mail/index.fm#8.hir)  
[9. „Vagyok 2016”](http://freemail.hu/mail/index.fm#9.hir)  
[10. Üdülés Balatonbogláron 2016-ban](http://freemail.hu/mail/index.fm#10.hir)  
[11. Révészképzést indít az ÖNÉ mozgássérültek számára](http://freemail.hu/mail/index.fm#11.hir)  
[12. Tóparti Rehabilitációs Központ](http://freemail.hu/mail/index.fm#12.hir)  
[13. Fogyatékos alpesi síbajnokság lesz februárban](http://freemail.hu/mail/index.fm#13.hir)  
[14. Rendhagyó hittan- és imaalkalmak látássérült és látó felnőtteknek](http://freemail.hu/mail/index.fm#14.hir)  
[15. A JÁTÉK MINDANNYIUNK KÖZÖS NYELVE!](http://freemail.hu/mail/index.fm#15.hir)  
[16. Apró hírek - programmorzsák](http://freemail.hu/mail/index.fm#16.hir)

**1. A BULÁKE február havi programjai**

Február 2.-án, kedden 10 órától-14 óráig Farsangi Klub Budaörsön a Városi Ifjúsági Klubban (Károly király u. 3.) Közreműködik: Kuminka György.   
A klubbon lesz tombola és jelmezverseny, ahol az első három helyezettet díjazzuk. Kérjük, hogy a tombola ajándékokat a helyszínre hozzátok. Aki gyógycipőt rendelt, az átveheti majd a klubbon azt.   
  
6.-án, szombaton 15 órakor a Madách Színházban az Operaház fantomja c. előadás megtekintése   
  
12.-én, pénteken 10.45 -től látogatás a Parlamentben. Találkozni 10 órakor a Kossuth téri metrómegállónál fogunk a kijáratnál. A belépőjegy ára 2000Ft / fő, illetve diákoknak 1000 Ft / fő. A program körülbelül egy órás lesz, láthatjuk az új látogatóközpontot, a koronát…   
  
19.-én, pénteken 11 órától a József A. Színházban az Arzén és levendula c. előadás megtekintése   
  
24.-én, szerdán 10 órától Budapesten a Mentő Múzeum megtekintése   
  
29.-én, hétfőn 10 órától, Budafokon a Törley Pezsgőmúzeum megtekintése   
  
Legközelebb február 2.-án kedden találkozunk a farsangi klubon, ahol be lehet fizetni a tagdíjakat (BULÁKE: 2000 ft, VGYKE: 600 Ft), illetve az életmód táborra az előleget (10 000FT)   
  
BULÁKE - Szociális Csoport   
2040 Budaörs Szivárvány u. 5.   
+36 20 468 98 44

**2. Mindennapi vásárlásaink**

A XI. kerületi Lámpás Klub sok szeretettel meghív minden érdeklődőt a februári klubdélutánjára, melynek a témája: látássérültként vásárolni. Arról fogjuk kicserélni a tapasztalatainkat, hogy a környékünkön mely üzletekben és mit szeretünk vásárolni, valamint melyik boltokat nem kedveljük.   
A találkozónk helyszíne a BMK épületében lesz, a XI. Etele út 55. szám alatt, a Bikás Park metrómegállóhoz közel. A klubdélután időpontja: 2016. február 2. 14 óra 15 perc.   
A szervezők bármilyen kérdésre készségesen és örömmel válaszolnak az alábbi elérhetőségeken:   
[lampas.ujbuda@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.ujbuda@gmail.com');) vagy 0670-984-1745.   
  
Mindenkit sok szeretettel várunk!   
  
Lenkai Viktória és Neumann Károly

**3. Klubnapon mutatkozik be a Támogató Szolgálat**

Sok szeretettel invitálunk következő klubnapunkra, amelyet 2016. február 2-án, kedden délután 15:00-tól tartunk az Újlak utcai Gyermekjóléti Központban (a Családsegítő melletti épület). Kérünk Benneteket, hogy 15:00 óránál előbb ne érkezzetek meg, mert a Központ előbb nem tud helyet adni nekünk!   
  
A klubra meghívtuk a VGYKE Támogató Szolgálatának vezetőjét Dézsi Katalint, aki sok hasznos információval szolgál majd arról, hogy milyen segítséget tudnak nyújtani a látássérülteknek. Utána kötetlen beszélgetéssel és kis eszegetéssel 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,   
Domoszlai János Ferenc: 06 20 557 25 72,   
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!

**4. Februári meghívó Újpestre**

Újpesten ismét klubnap az Ady Művelődési Ház Galéria termében. Február 3-án szerdán 15 órai kezdettel. (1041 Tavasz utca 4.)   
Az új tagokat is szívesen látjuk köreinkben kísérőikkel, családtagjaikkal. Minél többen vagyunk, annál hangulatosabb a délutánunk. Témánk ezúttal a farsang lesz.   
  
Februári hónapban két múzeum látogatást is szervezünk.   
Időrendi sorban:   
Rendőr Múzeum, amelyet február 17-én 10 órától látogathatunk, a nyolcadik kerületben található, nem kell sokat utaznunk.   
A másik múzeum is izgalmasnak mutatkozik: Hopp Ferenc Ázsiai Művészeti Múzeum.   
Mindkét látogatás ingyenes. Ennek időpontja február 23. Szintén délelőtt 10 órára vagyunk bejelentkezve. Mindenkit várunk nagy szeretettel kísérőjével együtt. Visszajelzést feltétlenül kérünk tőletek, ki melyik múzeumba (akár mindkettőbe is) szeretne jönni.   
  
Újpesti Lámpások: Erika, Panka   
Elérhetőségeink:   
Panka: 06-30/498-9033, 06-70/602-9368   
Era: 06-30/905-1321   
[lampas.ujpest@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.ujpest@gmail.com');)

**5. Nyugat-keleti farsang, koncert és show**

MEGHÍVÓ A XV. KERÜLETI LÁTÁSSÉRÜLTEK KLUBJA

NYUGAT-KELETI FARSANGI KONCERT ÉS SHOW CÍMMEL RENDEZENDŐ FARSANGI BULIJÁRA   
  
2016. február 14-én, 18 órára a Thököly Étterembe   
(1146 Budapest, Thököly út 80.)   
  
fellépnek:   
  
KOVÁCS GÉMES JULIANNA keleti pop-folk, musical énekes   
KELETVARÁZS: Dirah, Júlia, Eszter – hastánc   
ERDEI ZSUZSA és a PARTYDANCE hastánciskola   
URBÁN JUDIT és tanítványai   
IVANOVA DANIELLA   
TARA WILLS (Panama) énekes, gitáros   
MEGLEPETÉS VENDÉGEK   
  
A belépőjegy ára: 1200 Forint.   
Az étel- és az italfogyasztás önköltséges.   
  
AZ EST LÁTÁSSÉRÜLTEKET TÁMOGAT.   
  
A JEGYEKET CSUKÁNÉ POLYÁK ERZSÉBETTŐL LEHET VÁSÁROLNI   
  
[lampas.xvker@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.xvker@gmail.com');)   
06-30/677-8252

**6. Kormányablakok akadálymentesítése, tapasztalatok**

Egyesületünk az MVGYOSZ tagegyesületei részére megküldött felkérésnek megfelelően összegezte munkatársainak múlt év decemberében, valamint ez év januárjában végzett tapasztalatait a kormányablakok felmérése terén.   
Hírlevelünk melléklete tartalmazza a bejárt helyeket és munkatársaink tapasztalatainak összegzését.

**7. Láthatár bolt ajánlatai**

Kedves Vásárlóink!   
  
Heti rendszerességgel megjelenő hírlevelünk mindig az aktuális hónapra szól!  **Újdonság!!!**   
Nyeremény akciót indítunk. Minden hónapban, aki a segédeszköz boltunkban vásárol, részt vesz egy sorsoláson, melyet a következő hónap 10.-ig tartunk meg.   
Februári vásárlóink között 1 alkalmas (fél órás) masszázst sorsolunk ki.   
  
Februári segédeszköz kínálatunk:

* Revolution, 5 részes fehérbot klasszikus véggel   
  (150cm, 140cm, 135cm, 125cm, 120cm)   
  Ára:10500 forint
* Revolution klasszikus botvég   
  Ára:1250 forint
* Magyarul beszélő vérnyomásmérő( adapterrel, normál mandzsettával)   
  Ára:29990 forint
* Magyarul beszélő vércukormérő (Optimum Plus)   
  Ára:11000 forint
* Optimum tesztcsík 50 darab   
  Ára:3000 forint
* Magyarul beszélő konyhamérleg (üveglapos, 1 év garanciával)   
  Ára:25990 forint
* Csúszásgátló fólia, zöld 30X40cm-es darab   
  Ára: 2880 forint   
    
  Nagyítók:
* 5x erősségű, 1db Led világítással 2900forint
* 4x erősségű,8db Led világítással 3500forint
* 10x erősségű,nyeles nagyító 5800forint
* MaxTv nagyító szemüveg 7500forint
* 5x erősségű,50mm átmérőjű nagyító 1700forint
* 30x erősségű,21mm átmérőjű ékszerész nagyító 1800forint

**Akciós termékeink!**   
Minden gyógynövényes párnára 20% árengedményt adunk, amíg a készlet tart!   
Rézcsengők (segítő kutyáknak) 20% kedvezménnyel 1450 forint helyett 1160 forint.   
  
**Elérhetőségeink és a bolt nyitvatartása:**

* Cím: 1146 Budapest, Hermina út 57.
* Nyitvatartás: 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

**8. Louis Braille Támogató Szolgálat**

Támogató szolgálatunknál az alábbi szolgáltatásokat vehetik igénybe:

* Szállítás,
* Személyi segítés lakáson belül: iratok kitöltése-rendezése, személyi és környezeti higiéné biztosítása, felolvasás, felügyelet
* Személyi segítés lakáson kívül: segítés vásárlásban, kísérés (közszolgáltatásokhoz, iskolába, munkába, különböző képzésekre, stb.)

Térítési díjak

* Szállítás: 150 ft/km
* Személyi segítés: 300 ft/óra
* Információnyújtás, tanácsadás: ingyenes

Elérhetőségek:   
Cím: 1146 Budapest, XIV. kerület, Hermina út. 57.   
E-mail: [tszolgalat@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('tszolgalat@vgyke.com');)   
Központi tel.szám: +36 1 384 55 41   
Szolgálat vezető: Dézsi Katalin, T: +36 70 387 52 62

**9. „Vagyok 2016”**

Tisztelt Hölgyem, Uram! Kedves Barátunk!   
  
A Székesfehérvári Első Lions Club idén is megrendezi immár kilencedik alkalommal a Vakok és Gyengénlátók Országos Kulturális és Művészeti Találkozóját a "VAGYOK 2016" rendezvényt.   
  
A találkozó időpontja: 2016. április 23. 9:00 - 17:00.   
A találkozó helyszíne: ALCOA KÖFÉM Oktatási és Közművelődési Klubház   
(8000. Székesfehérvár, Verseci u. 1-15.)   
  
Szeretnénk, ha idén is sokan eljönnének, ezért kérjük, hogy a nevezési lapot kitöltve minél előbb juttassák el nekünk az alábbi elérhetőségek egyikére   
(jelentkezési lapok is innen kérhetők):   
  
e-mail: [vagyokrendezveny@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('vagyokrendezveny@gmail.com');)   
levél: Ságiné Farkas Gyöngyi 8000, Székesfehérvár, Ligetsor 9. 3/7.   
  
Az április 23-i program:   
9:00 Képzőművészeti kiállítás megnyitása   
9:30-15:00 Ki-Mit-Tud   
16:00 Eredményhirdetés   
17:00 Gála.   
  
A programból látszik, idén minden egy helyen és egy napon kerül megrendezésre. Ugyan úgy, mint eddig, most is szakavatott zsűri értékeli a képzőművészeti alkotásokat, és neves színészek bírálják a produkciókat.   
Ez a kilencedik VAGYOK rendezvényünk, melyet Önökkel, Veletek együtt szeretnénk megünnepelni. Kérünk minden kedves nevezőt és kísérőt, hogy az eredményhirdetésre és az azt követő gála műsorra is maradjon.   
  
A nevezési lapokat 2016. március 31.-ig kérjük megküldeni.   
A kiállítási tárgyakat 2016. április 20-ig kérjük eljuttatni.   
  
A rendezvénnyel kapcsolatban az alábbi elérhetőségeken kaphatnak felvilágosítást:   
  
e-mail: vagyokrendezvé[ny@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('ny@gmail.com');)   
  
Mindenkit sok szeretettel várunk!   
Székesfehérvár, 2016. január 13.   
Lions barátsággal a Székesfehérvári Első Lions Club   
  
" A szabadságban és az intelligenciában rejlik nemzetünk biztonsága."

**10. Üdülés Balatonbogláron 2016-ban**

A tavalyi évhez hasonlóan idén is megnyílik a balatonboglári üdülő! A szolgáltatások a megszokottak lesznek: napi háromszori étkezés, tévészoba, vak ping-pong, lengőteke, vízi-bicikli kölcsönzés, büfé, és megszokott lesz a kellemes, nyugodt környezet is.   
  
Az egyes turnusok szokás szerint csütörtöktől szerdáig tartanak, a szobák csütörtökön 10 órától foglalhatóak el, és azokat szerdán 10 óráig kell elhagyni. 2016-ban a szezon már megkezdődik május 5.-én.   
  
A nyári főszezon június 23-tól augusztus 24-ig tart.   
  
Azoknak a nyaralóknak, akik nem az MVGYOSZ tagjai a helyszínen a nyaralás végén személyesen kell kifizetniük az idegenforgalmi adót, amelynek ára kb. 360 forint éjszakánként, fejenként.   
  
A tavalyi évhez hasonlóan lehetőség van egy hetes nyaralásra is! Jelentkezéskor üdülési előleget kell fizetni, amely az üdülés teljes összegének a fele. A befizetés történhet személyesen, csekken, vagy előzetes egyeztetés után banki átutalással. (bankszámlaszám: 64400044-30091893-31100019).   
Befizetési csekket az MVGYOSZ tagegyesületeinél lehet kérni. Az üdülési ár további összegét a nyaralás megkezdésekor az üdülőben kell rendezni.   
Pénzt csak igazolt kórházi kezelés esetén fizetünk vissza!   
A jelentkezéseket Otlakán Gyula a 06-20-9670-446-os telefonszámon várja.   
A jelentkezéseket 2016. február 1-től fogadjuk.   
Az üdülés ára: elő és -utószezonban 30.000 Ft fő/hét, főszezonban 40.000 Ft fő/hét.   
  
Egyéb információkért is az üdülő üzemeltetője, Otlakán Gyula hívható a 06-20 967-0446-os telefonszámon, és őt kell keresni a vasútállomásról az üdülőbe való beszállításhoz is!

**11. Révészképzést indít az ÖNÉ mozgássérültek számára**

Azoknak az embertársainknak igyekszünk lelki és gyakorlati tanácsokkal szolgálni, akik fiatal vagy felnőtt korban váltak tartósan vagy végleg súlyosan mozgáskorlátozottá baleset vagy betegség miatt, és kerekesszéket használnak.   
A tanfolyam 2016. március 18-tól 2016. június 25-ig tart.   
A képzésekre hetente, péntek délután 14-20 óráig és szombaton 9-20 óráig kerül sor Budapesten. A szervező ingyen biztosítja a képzést, az étkezést és a szállást.   
  
Jelentkezés: e-mailben önéletrajzzal és motivációs levél benyújtásával az [oneleteg@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('oneleteg@gmail.com');) címre.   
Jelentkezési határidő: 2016. február 8. hétfő   
A felvételi elbeszélgetés helyszínéről és időpontjáról később küldünk tájékoztatást a megadott e-mail címre.   
A képzés részvételi díjának jelképes összege egyszeri 5000.- Ft.   
  
A program támogatói:   
Magyar Nemzeti Bank, OORI, MEOSZ, ÖNÉ   
  
A révész tevékenységről:   
Azoknak az embertársainknak igyekszünk lelki és gyakorlati tanácsokkal szolgálni, akik fiatal vagy felnőtt korban váltak tartósan vagy végleg súlyosan mozgáskorlátozottá baleset vagy betegség miatt, és kerekesszéket használnak. Saját tapasztalatainkból merítve adunk tanácsokat, így mindvégig hitelesek maradunk előttük, hiszen problémáink hasonlóak, de – mint az a beszélgetések alkalmával kiderül – megoldhatók, enyhíthetők.   
  
A révészek maguk is kerekesszékben élő emberek, akik rehabilitációs intézmények különböző osztályaira járnak, azért teszik ezt, hogy saját életük hiteles példájával a frissen sérült embereknek adjanak reményt a kilátástalanság, a magárahagyatottság rideg és riasztó érzései leküzdésében. Bizonyítják, hogy a maradandó károsodás után is van remény egy új típusú, de boldog élet kiépítésére.   
Ez a tevékenység a kliens belső pozitív energiáit mozgósítja, s elindítja benne a „hogyan tovább” fejlődési folyamatot, amely a végső társadalmi integrációt segíti elő.   
Az általunk nyújtott segítséggel kiegészülve jóval hatékonyabbá válik a komplex rehabilitációs program.   
Helyszín: 1022 Budapest, Marczibányi tér 3.   
Tel.: 1/315-04-01   
<http://www.meoszinfo.hu/new_index_05_rendezvenyek_one.php?mcs=egyesuletek_110&rec_azonosit=d_egyesuletek_110_rendezvenyek_192>

**12. Tóparti Rehabilitációs Központ**

Egyesületünk egy nagyszerű kezdeményezésről kapott hírt.   
Az 2015-ös év decemberében megnyitottuk a Tóparti Fogyatékos Személyek Nappali és Átmeneti Ellátó Központunk Agárdon a Velencei Vízi Sportiskola területén. Az intézmény célja a 18. életévüket betöltött mozgássérült emberek komplex rehabilitációja.   
Az intézményünk alapellátás keretében nappali intézményünk napközbeni elfoglaltságot nyújt, szabadidős programokat szervez a rehabilitációs foglalkozások mellett, igény szerinti meleg ételt biztosít. Szakosított ellátás keretében az átmeneti bentlakást biztosít 24 órás felügyelettel, egy külön kialakított próbalakással, ahol minden háztartási eszköz az önálló élet gyakorlását, megtanulását szolgálja.   
Elérhető szolgáltatásaink a következők mindkét ellátási területen:

* egyéni-, és csoportos fejlesztések
* gyógytorna
* gyógymasszázs
* kulturális és szabadidős programokon való részvétel
* mentálhigiénés és életmódbeli tanácsadás
* ability park a fogyatékkal élők számára a mindennapi közlekedés során felmerülő akadályok legyőzésének gyakorlására
* segédeszközök és vízi sportok megismertetése és kipróbálása

Várja Önt szakképzett, lelkes, empatikus csapatunk Agárd legszebb tóparti részén, új építésű, teljesen akadálymentesített, családias légkörben.   
Kérésünk lenne, hogy az ellátottak között, vagy az egyesület ismertségi körében legyen kedvesek az információt terjeszteni, hogy az Agárd közelében élők tudjanak erről a lehetőségről, és a rehabilitációra szoruló mozgássérült emberekhez eljusson az információ.   
Előre is köszönjük!   
  
További információ a következő elérhetőségeken:   
Cím: 2428 Agárd, Tópart utca 17   
E-mail: [rehabilitacio@toparti.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('rehabilitacio@toparti.hu');)   
Telefon: +36-30/180-8895 / +36-30/415-7579

**13. Fogyatékos alpesi síbajnokság lesz februárban**

Felhívás

A magyar Sí Szövetség nevében sok szeretettel hívunk mindenkit - versenyzőket, segítőket, családtagokat és barátokat - a 2. hallássérült, látássérült, mozgássérült, értelmi fogyatékos országos alpesi síbajnokságra!   
Időpont: 2016. február 15-16.   
Helyszín: Eplény, Nordica Síaréna   
  
A tavaly megrendezett első országos bajnoksághoz hasonlóan az idei versenyen is látás-, hallás-, mozgássérült és értelmi fogyatékos személyek próbálhatják ki magukat és mérhetik össze képességeiket a klasszikus alpesi síszámokban. Az esemény egyben lehetőséget ad két napnyi síelésre, az egymással való találkozásra és a fogyatékos emberek sportjának népszerűsítésére, a terület új dimenzióinak megjelenítésére.   
A síelés nem az a sport, amiről az ép emberek többsége feltételezi, hogy fogyatékossággal élő emberek is űzik, ezért gyertek, mutassuk meg, hogy a sípályákon is ott a helyünk!   
  
A verseny programja:   
február 15. hétfő: óriás lesiklás   
Pályanézés 09:15-től,   
Rajt: 10:00-kor,   
Verseny vége után 1 órával eredményhirdetés, majd síelés mindenkinek kedve szerint.   
  
Február 16. kedd: szlalom   
Pályanézés 09:15-től, rajt: 10:00-kor,   
Verseny vége után 30 perccel eredményhirdetés, majd síelés mindenkinek kedve szerint.   
  
A nevezéssel, részvétellel és a program további részleteivel kapcsolatosan további információk kérhetők:   
Balogh Zsolt:   
Tel.: +3670 337 5053 E-mail: [zsolti@elektro-b.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('zsolti@elektro-b.hu');)   
  
Fábián Attila:   
E-mail: [fabian.attila007@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('fabian.attila007@gmail.com');)   
  
A részvételnek nem feltétele az igazolt versenyzői státusz vagy a versenyzői múlt, a cél éppen az, hogy azok is megtapasztalhassák a síversenyek hangulatát, akiknek még nem volt részük hasonló élményben.   
  
A részvételhez guide, vagyis a látássérült versenyző előtt haladó vezető jelenléte szükséges. Igény esetén segítünk a megfelelő guide megtalálásában, de ha van saját vezetőtök, akivel szívesen neveznétek, az a legjobb!   
  
A szervezők a résztvevőknek kedvezményes pályahasználatot biztosítanak nem csupán a verseny időtartamára, hanem mindkét teljes versenynapra. Szükség esetén a le- és hazautazásban is segítünk. Szállást mindenkinek magának kell biztosítania, de információt tudunk adni a közeli szálláslehetőségekről, illetve megfelelő számú érdeklődő esetén a LÁSS csapatának igyekszünk közös szállást foglalni.   
  
Költségekről nagy vonalakban: bérlet 2 napra 10.800 ft, szállás 3000 ft/fő kb.   
Jelentkezők számának ismeretében igyekszünk majd minél kedvezőbb lehetőségeket megtalálni.   
  
Várjuk mielőbbi jelentkezéseteket!   
Üdvözlettel:   
Fábián Attila versenyigazgató   
Balogh Zsolt első magyar látássérült síversenyző

**14. Rendhagyó hittan- és imaalkalmak látássérült és látó felnőtteknek**

„Boldogok, akik nem látnak, és mégis hisznek.” (Jn 20, 29)   
Hagyományos és egyben rendhagyó hittan- és imaalkalmakat tartunk látássérült és látó felnőttek részére!   
  
(20. Alkalom)   
  
„… a Te szavadra kivetem ahálót.” (Lk 5, 5)

* Ha akarod, hogy az Irgalmasság szent évében újra meg újra rátalálj Istenre;
* Ha velünk együtt szívesen számba vennéd hétköznapjaid főbb eseményeit, tennivalóit, és szeretnéd tisztábban látni erősségeidet és hiányosságaidat;
* Ha megengednéd Jézusnak, hogy beszálljon életed „bárkájába”, hogy Téged is megtanítson valami fontosra;
* Ha nyitott szívvel meg akarod hallani, mire hív aktuálisan Jézus, mit tegyél;
* Ha vágysz a kegyelemben való bővelkedésre,

AKKOR BÁTRAN JELENTKEZZ, ÉS GYERE EL ALKALMAINKRA!   
Az egyes alkalmak a résztvevők aktivitására, együttműködésére és kreativitására épülnek, hagyományos és rendhagyó módszerekkel, játékos feladatokkal dolgozunk önmagunkon, egymással és Istennel való kapcsolatunkon.   
  
Elhívhatod látó és látássérült barátaidat, családtagjaidat, rokonaidat, ismerőseidet…   
  
A hittan- és imacsoport legközelebbi időpontja:   
2016. febr. 5. péntek: 16.30—18.30   
A pontos kezdés érdekében kérünk, próbálj megérkezni 16.15 körül.   
  
Helyszín:   
Néhány lépésre a Thököly út és Gizella út kereszteződésétől, egy magánlakás tágas és kényelmes nappalijában.   
  
Megközelíthető:   
a 7-es buszcsalád bármelyik tagjával, továbbá 5-ös, 110-es, 112-es, 133-as és 239-es autóbusszal, valamint 72-es trolibusszal és az 1-es villamossal.   
  
Részvételi költségek: a részvétel INGYENES!   
  
Jelentkezési határidő: 2016. febr. 4. csütörtök, 20.00 óra.   
  
Bővebb információkat a   
[bieber.m@freemail.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('bieber.m@freemail.hu');) e-mail címen lehet kérni. Kérem a tárgysorban feltüntetni: Hittancsoport felnőttek részére.   
  
Bieber Mária

**15. A JÁTÉK MINDANNYIUNK KÖZÖS NYELVE!**

Játékfoglalkozás vak, aliglátó, gyengénlátó és éplátó felnőttek részére!   
  
„Többet megtudhatsz másokról egy óra játék, mint egy év beszélgetés alatt.” (Platón)

* Ha a zordon téli időszak ellenére a „Jókedv fél egészség” jegyében szívesen ellátogatsz hozzánk a játékklubba, hogy vidám és változatos játékkal eltöltsünk együtt pár órát;
* Ha még nem játszottál „Kő, papír, olló” játékot vakosan;
* Ha szeretnél egy „evolúciós” játék részesévé válni, és kihozni magadból és a lehetőségből a legtöbbet;
* Ha kíváncsi vagy különböző meseszereplők vagy ismert figurák élettörténetének azon mozzanataira is, amelyeket nem jegyeztek fel róluk;
* Ha egy izgalmas társasjáték keretében csapatjátékosként szívesen gyarapítanád Magyarországgal kapcsolatos ismereteidet;
* Ha érdekel, mi mindenre emlékszel iskoláskori tanulmányaidból, és mi mindent tudsz előhozni az elfeledettnek hitt tudásanyagodból;
* Ha tudod, vagy tudni szeretnéd, kinek a kicsodája Lilla, és melyik költőnk születésnapján ünnepeljük a Költészet napját;

Akkor jelentkezz, és gyere el közénk játszani!   
  
Jelentkezési határidő: 2016. febr. 4. csütörtök, 20 óra.   
  
Az egyes alkalmak a résztvevők aktivitására, együttműködésére, kreativitására épülnek.   
  
Jelentkezhetnek:   
  
Látássérült és éplátó felnőttek 18 éves életkortól.   
FIGYELEM! Nagyobbacska gyermekek is jöhetnek szüleikkel, nagyszüleikkel együtt!   
Továbbá elhívhatod egyik-másik látó vagy látássérült családtagodat, barátodat, ismerősödet, bárki olyan személyt, akiről úgy gondolod, szeret játszani, és nyitott az újdonságokra.   
  
A játékfoglalkozás legközelebbi időpontja:   
2016. febr. 6. szombat: 15.00—18.00   
A résztvevőket 14.45-től várjuk, hogy időben tudjunk kezdeni!   
  
Helyszín:   
Néhány lépésre a Thököly út és Gizella út kereszteződésétől, egy magánlakás tágas és kényelmes nappalijában.   
  
Megközelíthető:   
a 7-es buszcsalád bármelyik tagjával, továbbá 5-ös, 110-es, 112-es, 133-as és 239-es autóbusszal, valamint 72-es trolibusszal és az 1-es villamossal.   
  
Költségek:   
A programon való részvétel költségeit egymás közt megosztjuk.   
Az ínycsiklandó uzsonna, reméljük, most is minden résztvevő kedvére lesz!   
(Figyelem! A kóstoló alkalom mindenki számára ingyenes, vagyis a legelső részvétel!)   
  
Bővebb információkat és a jelentkezési lapot a   
[bieber.m@freemail.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('bieber.m@freemail.hu');) e-mail címen lehet kérni.   
  
Kérem a tárgysorban feltüntetni: Játékfoglalkozás felnőtteknek.   
  
Bieber Mária

**16. Apró hírek - programmorzsák**

**a, Megnyílt a Nem Adom Fel kávézó a Magdolna utcában**   
  
Szerdán megnyitott a fogyatékossággal élők által működtetett Nem Adom Fel Cafe & Bar a Magdolna utcában. Az ünnepélyes megnyitón Czibere Károly szociális ügyekért és társadalmi felzárkózásért felelős államtitkár elmondta: ma Magyarországon nincs fontosabb közös társadalmi cél, mint annak felmutatása, hogy közösséget vállalunk és közösséget teremtünk.   
A kávézóban kerekes székes, látássérült, hallássérült, autizmussal élő és értelmileg akadályozott fiatalok állnak a pultban és szolgálnak fel, közreműködnek a konyhai feladatokban és a kávézó marketingjében is.   
A Józsefvárosban található bár és kávézó, illetve az ahhoz kapcsolódó közösségi terek és irodák 24 fogyatékossággal élő munkavállalónak kínálnak lehetőséget arra, hogy munkatapasztalatot szerezzenek, új képességekre tegyenek szert és kapcsolatot építsenek ki a többségi társadalommal.   
Az Emberi Erőforrások Minisztériumának államtitkára a megnyitón arról beszélt:   
az a cél, hogy ne külön-külön társadalom legyen a fogyatékossággal élők számára és az épek számára. Czibere Károly elmondta: minden olyan kezdeményezést, ami ezt az egy társadalmat, az elfogadást építi, és lehetőséget ad a fogyatékossággal élőknek arra, hogy meg tudják mutatni értékeiket és ezt a társadalom közös értékévé tegyék, a kormánynak támogatnia kell.   
Az államtitkár hozzátette: a kávézóhoz hasonló kezdeményezések tudnak hozzájárulni ahhoz, hogy valódi esélyt kapjanak a nagyon sokszor elszigeteltségbe kényszerülő emberek arra, hogy a társadalom teljes életet élő tagjai lehessenek.   
Szekeres Pál, a fogyatékos emberek társadalmi integrációjával kapcsolatos feladatok ellátásáért felelős miniszteri biztos arról beszélt, egyenként kell az emberek szemléletét megváltoztatni, és a kávézót egy jó lehetőségnek tartja erre.   
Györke Nóra, a kávézót üzemeltető Nem Adjuk Fel Szociális Szövetkezet vezetője elmondta: a szövetkezet három évvel ezelőtt alakult azzal a céllal, hogy munkalehetőséget biztosítson a megváltozott munkaképességűek számára arra, hogy olyan képességeket sajátíthassanak el, amelyekkel a nyílt munkaerőpiacon is el tudnak helyezkedni. Hozzátette: nívós kulturális programokkal kívánnak hozzájárulni a szemléletformáláshoz.   
  
Forrás:   
<http://jozsefvaros.hu/hir/3354/megnyilt-a-nem-adom-fel-kavezo-a-magdolna-utcaban>   
  
**b, Narrált előadás az Átriumban**   
  
Az Átrium Film-Színház Csehov: Sirály című előadását 2016. január 30-án, szombaton 15 órakor, közönségünk látássérült tagjai számára akadálymentesített formában játssza.   
Az előadás során az audionarrációt látássérült nézőink egy készülék segítségével fülhallgatón keresztül hallgathatják.   
  
PRAKTIKUS INFORMÁCIÓK   
Helyszín: Athrium-Filmszínház, Budapest, Margit krt.55.   
Megközelíthetőség: 4-6 villamossal a Mehwart liget megállóból.   
  
Jegyár: 2000 FT   
Az eszközök és jegyek limitált száma miatt kérjük, hogy részvételi szándékát minél előbb jelezze az [akadalymenteskultura@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('akadalymenteskultura@gmail.com');) címen, vagy a +36 30 606 9769-es telefonszámon.   
  
Közönségünk látássérült tagjai és kísérőik az előadás előtt 14:00-tól színpadbejáráson vehetnek részt.   
  
A DÉLUTÁN MENETE   
14:00 – érkezés és találkozó a színház aulájában   
14:00-14:45 – színpadbejárás   
14:45 – a készülékek és fülhallgatók kiosztása, üzembe helyezése, büfé és mosdó használat, a nézőtéri helyek elfoglalása   
15:00 – az előadás kezdete   
  
Az előadás hossza 2 és fél óra, egy szünettel. Az első rész hossza 90 perc.   
  
Az audionarrációt írta, az előadást narrálja, valamint a színpadbejárást vezeti Szerecz Zsófia és Petneházy Emőke (AKKU)   
  
Az előadás után mindenkit szeretettel várunk egy rövid élménybeszámolóra és tapasztalatcserére!   
  
Forrás:   
[www.atrium.hu](http://www.atrium.hu)   
  
**c, Pilisi Kavalkád – Fánkfesztivál**   
  
Február 6. szombat Pilisszentkereszt, Fő út 14.   
  
A farsangbúcsúztató IX. Pilis Kavalkád-Fánkfesztivál rendezvény farsangi felvonulással kezdődik, majd a Pilisi Szlovákok Központjában egész napos műsor, folklórműsor, koncert, bál és disco várja a látogatókat.   
Kiegészítő programok: fánk sütőverseny, játszóház, sportbemutatók, kézműves vásár, fánkvásár, lovaskocsizás, tombola.   
  
Programok   
  
10.30 Ünnepi szlovák nyelvű szentmise   
11.00 Farsangi felvonulás   
12.00 Folklór műsor   
13.30 Fánksütő verseny eredményhirdetése   
13.15 Folklór műsor   
14.30 Fánkevő verseny   
15.00 Pilisszentkereszti Spartan Team Girja (Kettlebell) bemutatója   
15.30 Ifjú tehetségek bemutatkozása   
16.30 Solti Ádám koncertje   
17.15 Tombola   
18.00 Delhusa Gjon könnyűzenei koncert   
19.00 Maticiarik – szlovákiai tánccsoport műsora   
20.00 Retro disco - Dj. Verbanits   
  
Teremben: Fánksütőverseny – fánkbemutató, játszóház, Pilisszentkereszti Spartan Team Girja (Kettlebell) nyílt órája   
  
Az egész napos műsort Verbanits László és Juraj Bochňa vezeti.   
  
Az rendezvényt a Biatorbágy Kábeltévé élőben közvetíti.   
  
Belépődíj: 500 Ft/ fő   
Gyerekeknek 14 éves korig a belépés ingyenes   
  
Forrás:   
<http://pilisszentkereszt.utisugo.hu/programok/pilisi-kavalkad-fankfesztival>- 697611.html   
  
**d, Mackófesztivál**   
  
2016. január 30. - 2016. február 2. Budapest   
  
2016-ban is megrendezik a hagyományos Mackófesztivált, idén január 30. és február 2. között várják izgalmas programokkal a mackók szerelmeseit.   
Brummogó bocsok számára a belépés 14 éves korig díjtalan!   
Helyszín: Fővárosi Állat- és Növénykert   
  
Forrás:   
<http://port.hu/pls/fe/festival.festival_page?i_festival_id=17964>   
  
**e, JÓ HÍR A MOZGÁSUKBAN KORLÁTOZOTTAKNAK**   
  
2016.02.01-től minden hétfőn 15.30-16.30.ig kifejezetten a mozgásukban korlátozottak részére SZÉKES-ZUMBA-GOLD foglalkozások vannak.   
A székes zumba, a zumba gold azon speciális ága, amelyben a zumbára jellemző vidám latin zenékre, ritmusokra alkotódott koreográfiákat "széken ülve" lábainkat tehermentesítve táncoljuk és alkalom adtán a széket támasztéknak használva azt körültáncolva zumbázunk.   
Helyszín: Wekerlei Kultúrház (akadálymentesített!)   
Cím: Budapest, 1192 Petur u. 7   
Óra díja: az első hónap díjtalan!   
Erre a programra, szeretettel várom azokat a személyeket, akiknek alsó végtagi mozgásnehézségeik, problémáik vannak, akár Little kór, paralisis, vagy más betegségből adódóan csípő, derék, térd, boka fájdalmakkal küzdenek.   
FIGYELEM olyan személyeket várok, akik képesek mozgatni az alsó végtagjaikat, (tehát NEM paraplegiás problémával küzdenek)   
BEJELENTKEZÉS szükséges! +36 30 99 64 166   
Szeretettel várjuk!   
Reform Régió Egészségnevelő Közhasznú Egyesület tagsága és vezetője   
[www.reform.gportal.hu](http://www.reform.gportal.hu)   
  
**f, Harry Houdini kiállítás   
  
2016/01/27 - 2016/02/27   
  
Üvegvitrinben különféle bilincsek, bűvészkellékek   
Idén lesz 90 éve, hogy meghalt Harry Houdini (született Weisz Erik), magyar származású amerikai illuzionista és bűvész. Minden idők legnagyobb szabadulóművésze és egyben a modern kor egyik legnagyobb előadóművésze is volt.   
Az Országos Széchényi Könyvtár – együttműködve a Houdini House Budapest-tel –, kiállítja azt a páratlan magángyűjteményt, melyet a milánói expó magyar pavilonjának látogatói már korábban megismerhettek.   
A gyűjtemény eredeti relikviákon keresztül és a 2014-ben készült Houdini című amerikai film kelléktárgyait is bemutatva megidézi a híres művész alakját, életét, mutatványait.   
A kiállítás egy hónapig, 2016. január 27-től február 27-ig látható a Budavári Palota F épületében (keddtől szombatig 09 és 20 óra között), majd március 24-től a gyűjtemény végleges kiállítóhelyére kerül a Houdini House Budapest-ben.   
A magángyűjtemény gondozója David Merlini szabadulóművész.   
További részletek: Piskorán Nóra sajtóreferens, OSZK   
tel: 22 43 746   
  
Forrás:**[**http://www.oszk.hu/kiallitasok/harry-houdini-kiallitas**](http://www.oszk.hu/kiallitasok/harry-houdini-kiallitas) **g, Egy hónapig rövidített útvonalon jár a H5-ös HÉV   
  
2016. január 23-án, szombaton az első járat indulásától február 22-én, hétfőn az utolsó járat indulásáig a H5-ös HÉV helyett pótlóbusz, a 109-es autóbusz, illetve a Budai fonódó villamoshálózat részeként közlekedő 19-es villamos szállítja az utasokat a Batthyány tér M+H és a Margit híd, budai hídfő H között, mert a Bem rakparti HÉV-alagútban teljes ágyazatcserét végeznek. A munka ütemezésénél a BKK kiemelt figyelmet fordított arra, hogy ne a Budai fonódó villamoshálózat forgalomkorlátozásaival egyidejűleg induljon el a H5-ös HÉV alagútjának rekonstrukciója. A H5-ös pótlóbuszon kerékpárok szállítása megengedett.**

* **2016. január 23-ától február 1-jéig a H5-ös HÉV szerelvényei Szentendre és a Margit híd, budai hídfő felszíni állomás, illetve Békásmegyer és a Margit híd, budai hídfő felszíni állomás között az eredeti menetrend szerint közlekednek, kivéve hétköznapokon a csúcsidőszakokat. Ekkor reggel 6 és 7 óra között 6-9 percenként, 7 és 8 óra között 6 percenként, 14:10 és 18:30 között pedig 6-7 percenként járnak. A HÉV-szerelvények a felszíni tárolóvágányra állnak be, az utasok le- és felszállása a vágány melletti peronról lehetséges.**
* **2016. február 2-ától 22-éig a H5-ös HÉV szerelvényei Szentendre és a Margit híd, budai hídfő megállóhely, illetve Békásmegyer és a Margit híd, budai hídfő megállóhely között menetrend szerint közlekednek, kivéve hétköznapokon a reggeli csúcsidőszakot. Ekkor reggel 6 és 7 óra között 6-8 percenként, 7 és 8 óra között pedig 5-6 percenként járnak. A HÉV-szerelvényekre a le- és felszállás csak az egyik megállóhely peronjánál lesz lehetséges az alagútban:**
* **Hétköznapokon a két csúcsidőszak között a Batthyány tér irányú, a délutáni csúcsot követően üzemzárásig a Szentendre irányú megállóperonon.**
* **Hétvégén az első járat indulásától 18 óráig a Batthyány tér irányú, 18 órától az utolsó járat indulásáig a Szentendre irányú megállóperonon.**

**H5-ös pótlóbusz   
A H5-ös HÉV-pótló busz a Batthyány tér M+H és Margit híd, budai hídfő H között:**

* **hétköznapokon a csúcsórákban, reggel 6-7 percenként a 9-es autóbusz indulásait megelőzően, a délutáni csúcsban pedig 4-6 percenként a 109-es autóbusszal hangoltan közlekedik;**
* **hétköznapokon a csúcsidőszakokon kívül és a hétvégi napokon a HÉV-utasokat a 109-es autóbusz, illetve a 19-es villamos szállítja a Batthyány tér és a Margit híd, budai hídfő között. Ezekben az időszakokban a pótlóbusz nem közlekedik.**

**További információkat a**[**http://www.bkk.hu/2016/01/egy-honapig-roviditett-utvonalon-jar-a-h5-os-hev/**](http://www.bkk.hu/2016/01/egy-honapig-roviditett-utvonalon-jar-a-h5-os-hev/) **olvashatnak.   
  
h, A Lego bemutatta az első kerekesszékes figuráját   
  
Egy segítőkutya is látható a nürnbergi játékvásáron készült képen.   
A nürnbergi és a londoni játékvásáron is készült egy olyan fotó, amelyen a Lego legújabb figurái, egy fiú kerekesszékben és egy segítő kutya is látható – vette észre a Guardian. Mármint ezek a legérdekesebbek, mert ilyeneket idáig nem gyártott a cég.   
A Legónak valószínűleg ez a két bábú a válasza arra a kritikákra, miszerint nem elég sokszínűek az általuk készített figurák. Tavaly indult el egy aláírásgyűjtő-kampány, a ToyLikeMe, amit máig 20 ezren írtak alá, és azt követelték, hogy legyenek új szereplői a Legóknak, köztük olyanok is, amelyek valamilyen fogyatékkal élőket ábrázolnak. A kampány kezdeményezői a hír hallatán sírnak örömükben. A cég egyébként még nem jelentette be hivatalosan új figuráit.   
A cég ellen egy másik kampányt is indítottak nemrégiben, mivel a híres kínai művész Aj Vej Vej októberi kérelmét elutasították, és nem adtak neki Legót egyik projektjéhez. Azóta itt is visszavonulót fújt a cég, és változtattak alapelvükön, mostantól nem kérdezik meg, miért rendelnek tőlük nagy mennyiségben építőkockákat.   
  
Forrás:**[**http://vs.hu/magazin/tech-tudomany/harminc-eve-zuhant-le-a-challenger-ursiklo-0128**](http://vs.hu/magazin/tech-tudomany/harminc-eve-zuhant-le-a-challenger-ursiklo-0128) **i, Saját vakvezető kutyája van a vak kutyának   
  
Glenn, a Jack Russell-terrier nem lát, ám van egy saját vakvezető kutyája, a legjobb barátja, Buzz, a staffordshire bullterrier személyében. A párost néhány hete találták az angliai Hartlepoolban, jelenleg pedig egy állatmentő központ lakói.   
A két kutyus nagyjából 9-10 éves lehet, és elképzelhető, hogy éppen az életkoruk miatt dobták ki őket az utcára. A központ új gazdit keres nekik, ám kizárólag olyasvalaki fogadhatja majd örökbe őket, aki együtt vállalja a két kutyust.   
Abban az esetben ugyanis, ha akár csak néhány percre elválasztják őket egymástól, rögtön szomorúak lesznek és mindketten ugatnak.   
Ami biztos: nagyon szerencsés lesz az az ember, aki örökbe fogadja majd ezt az elképesztő párost.   
  
Forrás:**[**http://www.nlcafe.hu/szabadido/20150626/vaksag-vakvezeto-kutya/**](http://www.nlcafe.hu/szabadido/20150626/vaksag-vakvezeto-kutya/)

**Összeállították és szerkesztették: az ügyfélszolgálat munkatársai**

**----------------------------------------**

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

--

Kérjük, 2016-ban is segítse a Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi

Regionális Egyesületének munkáját adója 1%-ának felajánlásával!

Adószámunk: 18185030-1-42

Bankszámlaszámunk: 10409015-90147559