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

## Tartalom

[1. Jön a Karácsony! Karácsonyi szokásaink története!](http://freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)
[2. Évfordulót ünnepelünk!](http://freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)
[3. Keramikus művésszel készülünk a karácsonyra](http://freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)
[4. Rákosmente novemberi élménybeszámolói](http://freemail.hu/mail/index.fm#4.hir)
[5. A lélek pihenőszigete](http://freemail.hu/mail/index.fm#5.hir)
[6. Jó hír: Áldozatvédelmi szóróanyag Braille-írással](http://freemail.hu/mail/index.fm#6.hir)
[7. Meghívó karácsonyi vásárra](http://freemail.hu/mail/index.fm#7.hir)
[8. Jobb velünk a világ - 2016](http://freemail.hu/mail/index.fm#8.hir)
[9. A Segédeszköz pályázat nyerteseinek](http://freemail.hu/mail/index.fm#9.hir)
[10. A Láthatár bolt ajánlatai](http://freemail.hu/mail/index.fm#10.hir)
[11. Narráció](http://freemail.hu/mail/index.fm#11.hir)
[12. Szülői élménybeszámoló a narrált meseelőadásról](http://freemail.hu/mail/index.fm#12.hir)
[13. Felhívás MOZGÁSVIZSGÁLATRA](http://freemail.hu/mail/index.fm#13.hir)
[14. Apró hírek – program morzsák](http://freemail.hu/mail/index.fm#14.hir)

## 1. Jön a Karácsony! Karácsonyi szokásaink története!

A következő klubnapunkat november 30.-án, a hónap utolsó szerdáján 15 órakor tartjuk a szokott helyen, a Kondor Béla Művelődési Központban. (Kondor Béla Sétány 8.)
Az ünnep eredetéről lesz szó, szokásokról, történelmi hátteréről. Az Adventről, a karácsonyfa állításról a Krisztus születésének történetéről és a szeretet ünnepéről.
Úgy készülünk, hogy ha kedvünk tartja, egy-két egyszerű dologból karácsonyi díszeket is készíthetünk, hogy megalapozzuk az ünnepi hangulatot.

Emlékezve a múzeumi programunkra megkóstolhatjuk a híres Fedák-lepényt is. Meghívjuk a Civil rádió munkatársát, Ruzsa Viktort is.
Szeretettel várunk, családostul, barátostul, gyerekestül!

Üdvözlettel:
Kiss Julia és Juhos Róbert

## 2. Évfordulót ünnepelünk!

Meghívó

A Dabas és Térsége Látássérültjeinek Egyesülete (DATLE) sok szeretettel meghívja Önt és kedves családját, barátait fennállásának 11. és az Együtt Könnyebb Klub 23. évfordulójának megünneplésére!
Időpont: 2016. november 26. (Szombat) 13.00 óra
Helyszín: 2370 Dabas, Szent István út 58. Kossuth Művelődési Központ Nagyterme
Program:

* 12.30 Regisztráció
* 13.00 A rendezvény megnyitója:
Fodor Ágnes, a VGYKE Elnöke és Roicsik Lászlóné, a DATLE Elnöke köszöntője
* 13.30 A „Pálóczi Színház Veronilla Stúdió” zenés előadása
* 14.00 Szolid hidegtálas vendéglátás

A színpadi műsort zenés, táncos program követi. A talpalávalót Hermann Tibor szolgáltatja.
A rendezvény ideje alatt a Láthatár Segédeszköz Bolt termékeit lehet megismerni és megvásárolni.

Sok szeretettel várunk mindenkit!
Dabas, 2016. november 14.
Üdvözlettel
Roicsik Lászlóné
DATLE Elnök

## 3. Keramikus művésszel készülünk a karácsonyra

Kedves Klubtársunk!
Sok szeretettel invitálunk következő klubnapunkra, amelyet 2016. december 6-án, Mikulás napján, kedden délután 14:00-16:30 óra között tartunk (figyelem új helyszín, új időpont!) a Rákoshegyi Közösségi Házban, (17. kerület, Podmaniczky Zsuzsanna u. 3.)
Találkozó az Örs vezér téren 13:00-kor a kürtős kalácsosnál, vagy 13:35-13:40 között Rákoskeresztúr Városközpont, Posta buszmegállóban, ami Rákoshegy felé megy. Onnan megyünk együtt 98-as busszal pár megállót a Rákoshegy Vasútállomásig, majd gyalog a Podmaniczky Zsuzsanna utcáig, ahol a Közösségi Ház található.
Karácsonyváró ünnepi hangulatban kézműveskedni fogunk, velünk lesz Kacsó Péter keramikus művész, akivel agyagozni fogunk. (A foglalkozáson való részvétel nem kötelező!) Az egyszerű dísztárgyak a Lámpások karácsonyi vásárára készülnek, a bevétel pedig a XVII. kerületi klubot támogatja. Természetesen a harapnivaló, a beszélgetés sem marad el!

2016. december 3-án szombaton délelőtt 10:00-12:30 között kint leszünk a rákosmenti Adventi programon a Fő téren. Látogassatok meg bennünket a sátrunknál!
Részvételi szándékotokat minden esetben kérjük jelezzétek!
e-mail címünk: 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!
Klubjaink Rákosmente Önkormányzatának támogatásával valósulnak meg

## 4. Rákosmente novemberi élménybeszámolói

A Helyi Esélyegyenlőségi program keretében (HEP) Rákosmente Önkormányzata azt a célt tűzte ki, hogy megismertesse az ügyfélkapcsolatokkal rendelkező dolgozóit a különböző fogyatékossággal élők problémáival. Ez a programsorozat már tavasszal elkezdődött, és most ősszel került sor a folytatásra a Vigyázó Sándor Művelődési Házban. Ezen vettünk részt mi kerületi lámpások, és a nekünk segítő kollégák 2016. november 3-án, és 10-én. Az első programpont mindkét alkalommal az Egyesületünk és a Lámpás program bemutatása volt. Majd egy vállalkozó szellemű résztvevő elkísérte az egyik vak kollégánkat egy általa kinevezett pontra, és vissza. Ezután kiértékeltük a feladatot, amit egy kötetlen, oldott beszélgetés követett. Nem voltak tabuk, az ott lévők bármiről kérdezhettek. Megkérdezték pl: hogy egy vak ember miként tud gyereket nevelni, egy született vaknak milyen elképzelései vannak a színekről, és hogy hogyan tud vigyázni az értékeire. Sajnos a rendelkezésünkre álló idő hamar eltelt. Reméljük, hogy a résztvevők jól és hatékonyan tudják majd felhasználni a munkájukban az érzékenyítés során szerzett ismereteket és tapasztalatokat.

A Rákosmenti Cukorbetegek Egyesülete (RÁCUK) 2016. november 5-én tartotta éves rendezvényét, ahová mi Lámpások is bekapcsolódtunk, hiszen a látássérültek nagy részét alkotják azok a betegek, akik cukorbetegség szövődményeként válnak látássérültekké. A program két helyszínen zajlott, az egyik teremben ingyenes szűrővizsgálatokon lehetett részt venni, úgy mint hallás, vércukorszint, koleszterin és vérnyomásmérés. A másik teremben előadások hangzottak el az egészséges életmódt émakörében. Az ilyen rendezvények alkalmasak arra, hogy kapcsolatokat alakítsunk ki, és megismerkedjünk a kerületben dolgozó szakemberekkel. Találkoztunk Dunai Mónikával, kerületünk országgyűlési képviselőjével, akit meghívtunk a korai fejlesztéssel foglalkozó zárókonferenciánkra. Fölvettük a kapcsolatot a Bajcsy Kórház egyik szemészeti asszisztensével is, akit szintén meghívtunk a már említett rendezvényre, és megkértük, hogy a szórólapjainkat terjessze és vigye hírét ennek a programnak, és az Egyesületünknek.

Havi összejövetelünket ezúttal új helyszínen, a Rákoshegyi Közösségi Házban (Rákoshegy, Podmaniczky Zsuzsanna u. 3.) tartottuk 2016. november 8-án. Erre az alkalomra két vendéget is hívtunk: megkértük Rudas Attilát, a Művelődési Ház vezetőjét, hogy mutassa be nekünk egy kicsit a helyet, és azokat a programokat, amelyek itt zajlanak. Másik vendégünk kolléganőnk, Márti volt, aki a Láthatár Bolt kínálatából hozott nekünk egy kis ízelítőt: háztartási eszközöket, különféle nagyítókat, amelyeket meg is vásárolhattak a tagjaink. Péter pedig egy kis előadással készült Podmaniczky Zsuzsannáról és a Vigyázó Kastélyról. Programunkat, - amelyen 12 tagunk, 2 kollégánk, és mi rákosmenti lámpások vettünk részt, - laza, kötetlen beszélgetés és teázás zárta.

A RÁZENE, vagyis a Rákosmenti Zenebarátok Egyesülete fennállásának 30. jubileumi koncertjét tartotta 2016. november 10-én este, a Vigyázó Sándor Művelődési Házban. Erre kaptunk meghívót Dely Csabától, az egyik tagunktól, aki a Camerata XVII. Fúvósegyüttes művészeti vezetője. A műsort Balogh Lázár fanfárszólója nyitotta meg, amit egy rövid programismertetés, és a Zenebarátok Egyesületének bemutatása követett. A programban mindazok a zenebarátok szerepeltek, akik eddig valaha is felléptek a Camerata XVII.-tel. Így hallhattuk a rákosligeti Örök Diákok Női Énekkart, az Ékszer Balett Tánc Együttest, a Murányi testvéreket, akik népdalokat adtak elő. Majd következett egy kuriózum: a színpadra lépett Horváth Zsolt előadóművész, aki egy manapság már kevéssé ismert zeneszerszámot, a verklit mutatta be, és ezen játszott néhány dalt. A szünet után a Camerata XVII. fúvósai következtek, és az est fénypontjaként az alpolgármester úr köszöntötte a születésnapját ünneplő zenekart 3 óriási tüzijátékos tortával. Nagy tapssal köszöntöttük az Egyesület tagjait, akik számos alkalommal szórakoztatták muzsikájukkal a rákosmenti nagyérdemű közönséget. Programunkon 8 tagunk vett részt.

2016. november 19-én az RS 9 Színházba (Rumbach Sebestyén u. 9.) látogattunk el, hogy meghallgassuk Bartolf Zsuzsanna vak népdalénekes produkcióját. Megérkezés után kicsit beszélgettünk Zsuzsával, aki elmondta, hogy pályázat útján nyerte a lehetőséget, hogy ebben a színházban léphessen fel. Egyszerre félhomályba borult a terem, csak gyertyák világítottak, meleg, barátságos, téli kuckó hangulatot árasztva. Kezdésként szomorú dalok csendültek föl, amelyeket hegedűmuzsika követt, majd az idő előrehaladtával egyre vidámabb, sőt pajzánabb dalok szólaltak meg. Zárásképpen Zsuzsa megénekeltette a nagyérdeműt. Reméljük, hogy a velünk lévő 8 tagunk is élvezte az előadást.

Acsay Péter és Kray Zsuzsa
Rákosmenti lámpások

## 5. A lélek pihenőszigete

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

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

## 6. Jó hír: Áldozatvédelmi szóróanyag Braille-írással

A Budapesti Rendőr-főkapitányság XVIII. kerületi Rendőrkapitányság megbízott ezetője, Minyóczki Árpád rendőr alezredes adta át egy kerületi egyesület vezetőjének a vakok és gyengénlátók számára készített anyagokat.

BRFK XVIII. kerületi Rendőrkapitányság célja, hogy a preventív bűnmegelőzési előadásokon keresztül eljussanak minden kerületi lakoshoz, aki életkorából vagy egyéb hátrányos helyzetéből fakadóan fokozottan támogatásra szorul. Ezen kiemelt cél megvalósítása érdekében felvették a kapcsolatot Kiss Júliával, a Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesületének XVIII. kerületi Lámpás Klubjának vezetőjével.
Az elmúlt félévben több alkalommal tartottak a klubtagok számára prevenciós, áldozatvédelmi és bűnmegelőzési előadást.
Ennek során a kerületi bűnmegelőzési munkatárs felismerte, hogy a tagok hátrányos helyzetéből fakadóan kiszolgáltatottabbakká válhatnak a mindennapokban, ezért 2016. november 18-án délelőtt Minyóczki Árpád rendőr alezredes, a Budapesti Rendőr-főkapitányság XVIII. kerületi Rendőrkapitányság megbízott vezetője a rendőrség kezdeményezésére Braille-írással készíttetett áldozatvédelmi szóróanyagokat adott át a kerületi egyesület vezetőjének. A vakok és gyengénlátók számára készített anyagok ezen kívül a jövőben olvasás céljából elérhetőek a Fővárosi Szabó Ervin könyvtár kerületi épületeiben is.
Itt olvashatják a tanácsokat, amik mindenki számára megszívlelendők!
Igény szerint egyesületünk Braille formátumban is az érdeklődők rendelkezésére tudja bocsájtani az áldozatvédelmi tanácsokat.

BRFK XVIII. kerületi Rendőrkapitányság
Bűnmegelőzési és áldozatvédelmi tanácsok

Zsúfolt helyen:

* Táskádat tartsd a tested előtt
* csomagjaidat ne bízd idegenre
* ne tartsd a bankkártyád mellett a PIN kódodat
* ne áruld el a személyes adataidat idegennek
* csak a szükséges pénzösszeget vidd magaddal

Otthon:

* lakásajtót, kaput kulccsal zárd be
* csak a vezetéknevedet írd ki az ajtóra és a kaputelefonra
* értékeidet tedd biztonságos helyre
* ne engedj be a lakásodba idegeneket
* ha egyedül élsz, ne meséld el senkinek
* szolgáltatótól érkezett személyt mielőtt a lakásba engeded, ellenőrizd le
* idegennek ne válts pénzt, és adományokat ne adj ismeretlennek
* ne tarts otthon sok készpénzt

Internet világa:

* mindig legyen bekapcsolva a tűzfalad és használj vírusirtót
* óvd a személyes adataid – csak a szükséges információkat oszd meg az idegenekkel
* az internet nem felejt – a vállalható videókat és fotókat oszd meg
* internetes vásárláskor a személyes találkozót preferáld, ne utalj előre
* kétkedj az információk valóságtartalmában, légy óvatos

Amennyiben bűncselekmény áldozatává válna, értesítse a rendőrséget ingyenesen hívható 112-es segélykérő számon és kérje az Áldozatsegítő Szolgálat munkatársainak segítségét a
06 80 225 225 telefonszámon.
Hogyan segíthet a szolgálat:

* jogosultként azonnali pénzügyi segélyt kaphat
* tájékoztatják érdekeinek érvényesítése céljából
* jogi segítségnyújtás iránti kérelem nyújthat be
* egyösszegű kárenyhítés kérhető

<http://www.police.hu/hirek-es-informaciok/bunmegelozes/aktualis/aldozatvedelmi-szoroanyag-braille-irassal>

## 7. Meghívó karácsonyi vásárra

Szeretettel meghívjuk 2016. december 16-án, a 9 órától 16 óráig megrendezésre kerülő Lámpás Klubok karácsonyi vásárára.

Helyszín: 1146 Budapest, Hermina út 57
A vásáron a Lámpás Klubok látássérült tagjai által készített ajándéktárgyakat lehet megvásárolni. Válogasson kedvére, itt biztosan egyedi ajándékokat talál!
Kérésre bárkinek szívesen készítünk tetszőleges szövegezésű braille-üdvözlőlapot a helyszínen, amit ajándékba adhat.

A látogatóinkat forralt borral kínáljuk!

## 8. Jobb velünk a világ - 2016

Gálaest a Fogyatékos Emberek Világnapján
A Fogyatékos Emberek Világnapján, december 3-án, országszerte számtalan programmal hívják fel a figyelmet a fogyatékkal élő emberek társadalmi integrációjának fontosságára. A Nemzeti Színház az esélyegyenlőség megteremtésének jegyében, idén immár harmadik éve ad otthont - és szakmai támogatást - a Jobb Velünk a Világ! gálaestnek.
A főszervező Nem Adom Fel Alapítvány mellett két másik szervezet, a Salva Vita Alapítvány és a Szimbiózis Alapítvány is közreműködik a megvalósításban. A rendezvény támogatója az Emberi Erőforrások Minisztériuma.
A gálaest keretében a Fogyatékosság-barát munkahely díjakat Czibere Károly szociális ügyekért és társadalmi felzárkózásért felelős államtitkár, Lippai-Nagy Írisz az Amerikai Kereskedelmi Kamara ügyvezető igazgatója, Szabó Kálmán a Szövetség a Kiválóságért Közhasznú Egyesület ügyvezető igazgatója, és Vég Katalin a Salva Vita Alapítvány ügyvezető igazgatója adja át, továbbá sor kerül a Rehabilitációs Foglalkoztatási Tanács szakmapolitikai kezdeményezés bemutatására is.
Az est zenei műsorát meglepetés sztárfellépőkkel közösen a Nem Adom Fel Együttes és a Never Give Up Gospel Kórus adja. A Jobb Velünk a Világ! program fogyatékkal élő fiatalok kezdeményezésére jött létre 2008-ban. A mára hagyománnyá vált esemény jelmondata: „Mindenki elég gazdag ahhoz, hogy másoknak segítsen!”.

<https://nemzetiszinhaz.hu/hirek/2016/10/jobb-velunk-a-vilag-2016>

## 9. A Segédeszköz pályázat nyerteseinek

Tisztelt nyerteseink!

Értesítjük Önöket, hogy 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, illetve amennyiben a számla a VGYKE nevére szól.
Kérjük, hogy minden esetben jelentkezzenek be az Ügyfélszolgálaton az esetleges várakozások elkerülése érdekében a 70/387-5267-es mobilon, vagy a 061-384-55-41-es telefonon.
Köszönjük!

## 10. 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.
Novemberi vásárlóink között konyhai eszközöket tartalmazó meglepetés csomagot sorsolunk ki.

**Újdonságok!**

* **Digitális, videó nagyító (4X-32X nagyítású, 5 colos kijelzővel, Tv-hez és számítógéphez csatlakoztatható. ) Ára: 85.000FT**
* **Számítógéphez csatlakoztatható, 2X-32X nagyítású, 3, 2 col kijelzőjű digitális nagyító. Ára: 52.000FT**
* **Folyadékszint jelző: 3600Ft / folyamatos sípoló hangot ad, 3 db AG13 gombelemmel működik**
* **Tojáselválasztó: 260 Ft**
* **Zokni párosító csipesz: 300Ft/ 10 db**
* **Fokhagyma daráló: 800FT**
* **Műanyag tároló dobozok: 200Ft-tól 450Ft-ig**
* **Tapintható Rubik kocka: 2800FT**
* **Tapintható Rubik Sudoku: 2500FT**
* **Ledes asztali lámpa: 2800Ft / 36 db LED, elemmel és USB töltővel is működik**

**Ismét kapható és nagyon szép, igényes karácsonyi ajándékként adható a látássérültek által készített gyertyák, rongyszőnyegek!

Gyertyák:**

* **3 db-os csillag alakú gyertya csomag: 1250Ft**
* **2db-os szélforgó alakú gyertya csomag:700Ft**
* **Fenyő alakú gyertya: 650Ft**
* **Bordázott, méhviasz gyertya: 700Ft**

**Rongyszőnyegek:**

* **40X140cm:1200Ft**
* **60X160cm: 2000Ft**

**További ajánlataink:**

* **8 lencsés kihajthatós 5x-12x erősségű nagyító: 2900 Ft**
* **Braille tábla+pontozó 27 soros műanyag: 3200 Ft**
* **TV néző szemüveg(Binokuláris): 7500Ft**
* **125 cm aluminíum, fehér bot: 5500 Ft**
* **Három lencsés 5X erősségű nagyító: 3800 Ft**
* **5x erősségű kihajtható nagyító 50mm lencse átmérővel: 1700 Ft**
* **7x erősségű kézi nagyító leddel: 3500 Ft**
* **6x,8x erősségű nagyító: 2500 Ft**
* **Mobil telefon nagyító 3x erősségű: 2600 Ft**
* **Mobil telefon gyengénlátóknak nagy kijelzővel, számokat beütve bemondással: 13500 Ft**
* **Vezetékes telefon nagy számgombokkal: 12500 Ft**
* **Mágneses betűk és számok gyerekeknek: 650 Ft**
* **Világítós, sípoló labda: 600 Ft**
* **Tablettavágó+ tároló: 750 Ft**
* **Tű készlet gyengénlátóknak: 550 Ft**
* **Konyhai percóra: 550 Ft**
* **Szilikon edényfogó kesztyű: 900 Ft**
* **Szilikon muffin forma 4db/cs: 550 Ft**
* **Szilikon keverő lapát : 390 Ft**
* **Hajlítható vágódeszka 2db/cs: 650 Ft**

**Boltunkban folyamatosan kaphatók diabetikus csokoládék,kekszek,nápolyik.

Elérhetőségeink és a bolt nyitva tartása:
Cím: 1146 Budapest, Hermina út 57.
Nyitva tartás: hétfő, péntek: 08-16.00 óra között.
kedd-csütörtök: 09.00.-17.00 óra között
Telefon: (1) 384-55-41 4-es menüpont.
Mobil: 06 70 383 3611
E-mail:** **lathatar@vgyke.com** **weboldalunk:** [**http://www.vgyke.com/lathatarbolt**](http://www.vgyke.com/lathatarbolt) **közösségi oldalunk:** [**https://www.facebook.com/lathatarbolt**](https://www.facebook.com/lathatarbolt) **Katona Zsuzsanna
boltvezető**

## 11. Narráció

**Kedves olvasó, engedd meg, hogy ezen a héten, egyik legkedvesebb versemmel és egy hozzá illő gyönyörű fotóval ajándékozzalak meg! Ez a vers és a kép egy Rímtárlat című gyűjteményből való, melyet egy elektronikus albumban őrizgetek. Évekig gyűjtöttem a verseket, egy ihlető pillanatot társítva hozzájuk, de aztán valahogy megfeledkeztem ezekről a gyöngyszemekről. Most viszont véletlen rájuk akadtam... már ha vannak véletlenek, én nem hiszek bennük. :) Fogadd szeretettel!**

**Szabó Lőrinc: Az irigység erdejében

Dsuang Dszi mester erdejében ültem
és szólt az egylábú virág:
- Óh, százlábú, de jó neked! Te futhatsz,
én állok s nem jutok tovább!

Szólt a százlábú: - Irígyeld a kígyót:
annyi lába sincs, mint neked,
bordái mégis gyorsabban viszik, mint az én száz lábam engemet!

A kígyó az ég kék szárnyára nézett:
- Óh, szél - mondta panaszosan -
te játszva átsuhansz az óceánon,
s én porban vonszolom magam!

A szél rám nézett: - Látás, te legyőzöl,
te szárnyatlan és testtelen! -
- Mint engem a gondolat! - mondta búsan
s lehúnyta pilláját a szem.

A gondolat már válaszolni készült,
de a szív megelőzte, és
én felsírtam, hogy minden elégedetlen
és harc és kétségbeesés; -

és szólt Dsuang Dszi: - Hiába, ez a törvény,
ez az irigység erdeje!
Élj, küszködj s ne törődj vele, hogy élsz és
halj meg és ne törődj vele!

Hernádi Judit csodálatos előadásában:**[**https://www.youtube.com/watch?v=j5LWOTaHN-8**](https://www.youtube.com/watch?v=j5LWOTaHN-8) **Borongós, kicsit baljós, sejtelmes barna fényben úszó, őszi erdőt látunk. A kopár talán-nyárfák dúsan egymásba gabalyodva állnak glédában. Csak a törzsek hosszú, keskeny ívéből következtethetünk, mert minden homályos, épp csak sejthető. A kép előterében, közel a nézőhöz egy angyal áttetsző alakja tűnik fel. A hátát, sápadt-fehér szárnyait, lazán leengedett karjait és kecses derekát látjuk. Hullámos haja nyakára omlik, tincsei alig különülnek el az egész testén átsejlő fák törzsének és lombjának sűrűjétől. Fejét kicsit lehajtja, körülötte kis zöld fénypontok világítanak elvétve. Az erdő felé tart...

A narrációt készítette: S. Tóth Erika
Éplátó és gyengénlátó olvasóink a narrált fotót a hírlevél mellékletében találják.**

## 12. Szülői élménybeszámoló a narrált meseelőadásról

**Hamupipőke

Ma az Angyalföldi József Attila Művelődési Központ akadálymentesített előadásán voltam Tomival. Az előadás előtt lehetőségünk nyílt megismerkedni a színészekkel és a színpad díszletével. Nagyon aranyosak, közvetlenek voltak a színészek.
Tomi meg volt egy kicsit illetődve a színpadon. Ezután a tolmács készüléket próbáltuk ki, hogy minden rendben van-e hisz, narrálva volt az előadás. Az elsősorban ültünk Tomival a hangfalhoz közel, kicsit féltem is, hogy hangos lesz, de szerencsére tökéletes volt a hang. Tomi az első felvonást végig hallgatta, a másodikat viszont végig aludta. Szuper volt az előadás, februárban ismét megyünk! Szeretném megköszönni a remek narrációt S. Tóth Erikának, fantasztikus volt. Életemben először voltam narrált előadáson, nagyon tetszett.
Szeretném megemlíteni a jelnyelvi tolmácsolást is, hisz ez is közel áll a szívemhez. Láttam már pár jelelt előadást, de mindig csodálattal nézem a volt kollegákat. Erika Takács nagyon szépen köszönjük, nagyon klassz volt!
Néczin Marianna**

## 13. Apró hírek – program morzsák

## Tartalom

[**a. Ingyenes családi egészségnap**](http://freemail.hu/mail/index.fm#a.hir)[**b. Sugár Mozi jótékonyság vetítéssorozata gyerekeknek**](http://freemail.hu/mail/index.fm#b.hir)[**c. Advent a Várkert Bazárban**](http://freemail.hu/mail/index.fm#c.hir)[**d. Most ráhajthat Nemes Jeles László, Szász Emese vagy Till Attila mackójára**](http://freemail.hu/mail/index.fm#d.hir)[**e. Téli Pagonyfeszt a Petőfi Irodalmi Múzeumban**](http://freemail.hu/mail/index.fm#e.hir)[**f. A világ egyik legkülönlegesebb hangoskönyvére bukkantak Kanadában**](http://freemail.hu/mail/index.fm#f.hir)[**g. Filmrajongók figyelmébe**](http://freemail.hu/mail/index.fm#g.hir) [**h. "Rám férne pár sajtburesz." Finom és jó célt szolgál!**](http://freemail.hu/mail/index.fm#h.hir)[**i. December 1-jén nyit az óbudai ingyenes jégpálya**](http://freemail.hu/mail/index.fm#i.hir)

## a. Ingyenes családi egészségnap

**"Tartsa kézben diabéteszét!"
2016. november 27-én, 10-18 óra között a BOK Csarnokban!
(Volt SYMA Sport- és Rendezvényközpont,) 1146 Budapest, Dózsa György út 1.
Az Egy Csepp Figyelem Alapítvány ingyenes családi egészségnapján a népszerű fellépőkön kívül táncbemutatók, gyerekfoglalkozások, ugrálóvárak garantálják a jó hangulatot. A Nemzetközi Diabétesz Világnap alkalmából Egészségpiaccal, ingyenes szűrésekkel, szakmai előadásokkal, diabétesz sétával és tanácsadás is várják a látogatókat.

INGYENES SZŰRÉSEK ÉS TANÁCSADÁSOK
vércukorszintmérés Dcont NEMERE készülékkel 77 Elektronika
bőrápolási tanácsadás, bőrtípus meghatározás Ilcsi Szépítő Füvek
csontsűrűség-vizsgálat Synexus Szűrési Pont
diabetológiai tanácsadás EgészségTér
dietetikai tanácsadás ASIX
dietetikai tanácsadás JÓkenyér
dietetikai tanácsadás Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
élelmiszerbiztonsági tanácsadás NÉBIH
hallásvizsgálat Pannon Halláscentrumok
koleszterinszintmérés Roche
szív-érrendszeri rizikószűrés Bayer
távoli látásélesség vizsgálat Optimum
testösszetétel-mérés, rizikószűrés MetLife
vérnyomásmérés Hartmann
JÁTÉKOK, interaktív gyermekprogramok, TRAMPOLINE bemutató – UTE Tornaszakosztály TRA szakág

A további programokról az alábbi forráslinket megnyitva olvashat bővebben:**[**http://egycseppfigyelem.hu/programjaink/egy\_csepp\_vilagnap\_ismerteto**](http://egycseppfigyelem.hu/programjaink/egy_csepp_vilagnap_ismerteto)

## b. Sugár Mozi jótékonyság vetítéssorozata gyerekeknek

**Idén is megrendezésre kerül a Sugár Mozi jótékonyság vetítéssorozata, melyre szeretettel várják a Bice-Bóca Alapítvány által meghívott gyermekeket, családokat is.

A tavalyi nagy érdeklődésre való tekintettel, idén már 6 vetítés lesz, 6 különböző filmmel, melyeket az év legjobb gyerekfilmjei közül válogattunk.
Amennyiben vannak, akik több filmet is megnéznének, semmi akadálya.

A filmek:**

* **December 2. péntek
10.00 Jégkorszak 5. - A nagy bumm** [**https://www.youtube.com/watch?v=swlBAIs5kmA**](https://www.youtube.com/watch?v=swlBAIs5kmA) **12.00 A dzsungel könyve** [**https://www.youtube.com/watch?v=hM5bcE4uzeU**](https://www.youtube.com/watch?v=hM5bcE4uzeU)
* **December 3. szombat
10.00 Zootropolis - Állati nagy balhé** [**https://www.youtube.com/watch?v=SV3FKeZ\_icQ**](https://www.youtube.com/watch?v=SV3FKeZ_icQ)
* **December 9. péntek
10.00 A kis kedvencek titkos élete** [**https://www.youtube.com/watch?v=0ycRmYmBy2E**](https://www.youtube.com/watch?v=0ycRmYmBy2E) **12.00 Kung Fu Panda 3.** [**https://www.youtube.com/watch?v=AILw2yMnDto**](https://www.youtube.com/watch?v=AILw2yMnDto)
* **December 10. szombat
10.00 Szenilla nyomában** [**https://www.youtube.com/watch?v=SnMXR8CqK6o**](https://www.youtube.com/watch?v=SnMXR8CqK6o)

**A vetítés helyszíne: Sugár Mozi Sugár Üzletközpont II. em.
1148 Budapest - Örs vezér tér 24.
Amennyiben az autóval érkezők a parkolójegyüket érvényesítik a Sugár Mozi kasszájánál, úgy az üzletközpont mélygarázsában a parkolás első 3 órája ingyenes.

Kérem Önöket, hogy pénteken 12:00-ig (november 25-ig) legyenek szívesek e-mailben visszajelezni.
Várom mielőbbi visszajelzésüket, köszönettel:

Asztalos Ágnes
Szolgálatvezető
Bice-Bóca Alapítvány a Mozgássérült Gyermekekért
Aranyeső Integrált Támogató Szolgálat
Tel: 70/455-5479**

## c. Advent a Várkert Bazárban

**November 27-től Európa legnagyobb adventi gyertyáival, családi- és gyermekprogramokkal várjuk látogatóinkat: Omega-koncert, Miklósa Erika és a Magyar Virtuózok Kamarazenekar estje, Csipkerózsika táncjáték, egyedi adventi vásár, streetfood ínyencségek, jégpálya és meglepetés programok december 24-ig!
Az adventi programsorozatot idén a Várkert Bazárban és az előtte található Ybl Miklós téren rendezzük meg. A november 26. és december 23. közötti időszakban számos program várja a kilátogatókat a karácsonyi hangulat és készülődés jegyében.
Az adventi vasárnapokon délután három és hét óra között varázslatos téli gyermekvilág elevenedik meg a Várkert Bazár Multifunkcionális termében és az az előtti aulában: a gyerekek karácsonyi lámpást, mécsest, gömbdíszt, füzért és apró ajándékokat készíthetnek, de ugyanitt mézeskalács díszítéssel és szaloncukor készítéssel is várják őket.
A legkisebbek Környei Alice interaktív gyermekjátszójában kapcsolódhatnak ki, de lesznek interaktív gyermekelőadások, koncertek és táncos programok is.
Az adventi vasárnapokat minden alkalommal egy-egy kiváló produkcióval zárjuk.
December 4-én a Nemzeti Táncszínház művészeinek ünnepi táncelőadását tekinthetjük meg. December 11-én Miklósa Erika és a Magyar Virtuózok Kamarazenekar adnak adventi koncertet, advent utolsó vasárnapján,
december 18-án pedig az Omega együttes karácsonyi koncertjét hallgathatjuk meg, melyen a legnépszerűbb slágerek mellett ünnepi dalok is felcsendülnek.
Forrás:**[**http://www.varkertbazar.hu/hu/hirek/advent-a-varkert-bazarban**](http://www.varkertbazar.hu/hu/hirek/advent-a-varkert-bazarban)

## d. Most ráhajthat Nemes Jeles László, Szász Emese vagy Till Attila mackójára

**A fogyatékossággal élők világnapjához kapcsolódva 2016-ban 6. alkalommal rendezzük meg a jótékonysági maci aukciót, amelynek bevételét a Premier Kultcafé működtetésére és a munkahelyteremtési programunk bővítésére fordítjuk.
A 6. JÓTÉKONYSÁGI MACI AUKCIÓ IDŐPONTJA 2016. NOVEMBER 30. HELYSZÍN: PREMIER KULTCAFÉ.
„Önnek egy maci, a fogyatékossággal élőknek egy boldog munkahely.”
A szervezők: Törőcsik Mari és Kárász Róbert, akik 22 hírességtől kértek macikat. Ez a hatodik ilyen aukció, eddig 150 híresség gyerekkori mackóját és személyes tárgyait árverezték el, hogy a befolyt összegből létrehozzák az alapítvány saját, fogyatékosság-barát munkahelyét. 8 fogyatékossággal élő dolgozik, vannak köztük Down-szindrómások, autisták, értelmi sérültek és hallássérültek is, de a civil szervezet újabb munkahelyeket szeretne létrehozni.
Olykor több százezer forintot adnak egy maciért, de a rekordot a Nobel-díjas Kertész Imre mackója és a Sorstalanság dedikált példánya vezeti 3,7 millió forinttal.
Most megszerezheti Benedek Tibor és a férfi vízilabda válogatott, Börcsök Enikő (Jászai Mari-díjas színművésznő), Cseh László (olimpiai ezüstérmes, világbajnok úszó), Fenyvesi Zoltán (sportoló, a Wheelchairguy bloggere), Kenderesi Tamás (olimpiai bronzérmes úszó), Imre Géza (olimpiai ezüstérmes párbajtőrvívó), Klein Dávid (hegymászó), Kozák Danuta (olimpiai bajnok kajakozó), Nádas Péter (Kossuth-díjas író), Nemes Jeles László (Oscar-díjas filmrendező), a Magyar Paralimpiai Csapat, Sándor Pál (Kossuth-díjas rendező), Sterczer Hilda (Erőss Zsolt hegymászó özvegye), Szász Emese (olimpiai bajnok párbajtőrvívó), Szilágyi Áron (olimpiai bajnok vívó), Thuróczy Szabolcs (színművész), Till Attila (műsorvezető, rendező), Törőcsik András “Törő” (korábbi válogatott labdarúgó – Újpest), Vámos Miklós (József Attila-díjas író), Wellhello zenekar (Fluor Tomi és Diaz) felajánlásait.
Az esemény 2016. november 30-án lesz a Premier Kultcaféban.
HELYSZÍN: PREMIER KULTCAFÉ NAGYTEREM – 1085 Budapest Üllői út 2-4. // Baross utca 1.**[**www.premiercafe.hu/**](http://www.premiercafe.hu/)

## e. Téli Pagonyfeszt a Petőfi Irodalmi Múzeumban

**Ismét gazdag programmal, többek között Kárász Eszterrel, Lackfi Jánossal, Berg Judittal, színházzal, mozgással, zenével, sok jó könyvvel, játékkal, filmvetítéssel várunk mindenkit egy hosszú téli délelőttre.
Kárász Eszter és az Eszterlánc mesezenekar interaktív mesekoncertje Lackfi János közreműködésével – bemutatkozik az Élni hogy kell? – Kisjuli versek című verseskötet.
Lackfi János és Horváth Ildikó dedikál.
Szofi és a Mikulás: Mikulásváró meseolvasás és zene: Harcos Bálint mesél, Banyó Bálint zongorázik. Harcos Bálint dedikál.
Gyere velünk Kalimpa varázslatos világába! A Mocorgó mozgásfejlesztő tornáról ismerős bábfigura kalandjai immár könyvben is olvashatók!
Játékokkal, énekekkel, mesével – és természetesen sok mozgással bemutatkozik a Mocorgó mesekönyve!
Varga Norbert, Stiglincz Milán és Igor Lazin dedikál.
Két kis dínó Krétán – különleges felolvasószínház!
Benkó Bence, Viktor Balázs és Fábián Péter, a k2 színház művészeinek fergeteges előadása Berg Judit legújabb meseregényéből.
Te már tudsz olvasni? – Kézműves foglalkozások és trükkös feladványok a Most én olvasok! sorozat könyvei alapján (Berg Judit: Tökmag-sorozat, Finy Petra: Milu-sorozat, Gévai Csilla: Amíg olvasunk-sorozat).
Aki minden feladatot teljesít, az személyesen a szerzőktől kap ajándékot!
A Graffalókölyök és Bot Benő – Julia Donaldson fantasztikus téli meséi végre filmen!
Próbáljátok ki a Pagony társasjátékait, üljetek be a meseolvasó fotelbe, kóstoljátok meg a Pagony Café sós és édes süteményeit, vásároljatok kedvezményesen a Téli PagonyFeszten!
Gyerek belépő (0-14 éves korig): 800Ft
Felnőtt belépő: 1200Ft
Családi belépő (2 felnőtt és kiskorú gyermekeik): 2500Ft
Dátum: 2016. november 26. 10.00 - 14.00
Petőfi Irodalmi Múzeum
1053 Budapest, Károlyi utca 16.**[**www.pagony.hu**](http://www.pagony.hu)

## f. A világ egyik legkülönlegesebb hangoskönyvére bukkantak Kanadában

**Előkerült a valaha rögzített első teljes hangoskönyv egyik példánya Kanadában. A négy hanglemezből álló kollekciót 1935-ben vették fel, Joseph Conrad Tájfun című regénye hallható rajta
A brit Vakok Királyi Nemzeti Intézete 1935-ben kezdett hangoskönyveket készíteni. Eredetileg az első világháború vak veteránjai számára készültek, a feltételezések szerint a Tájfunt a fegyveres erők egyik egykori tagja vihette magával Kanadába – olvasható a The Guardian című brit lap online kiadásában.
Az elveszettnek hitt felvétel akkor került elő, amikor Matthew Rubery, a londoni Queen Mary Egyetem modernirodalom-professzora kutatást kezdett új, a hangoskönyvekről szóló könyvéhez. Egy régi lemezeket gyűjtő kanadai férfi vette fel vele a kapcsolatot, és elmondta, hogy megszerezte a Tájfun-kollekciót, de egészen addig nem tudta, milyen lemezek is vannak nála, amíg nem olvasta Rubery munkáját.
A The Untold Story of the Talking Book (A beszélő könyvek el nem mondott története) című kötetet novemberben jelentette meg a Harvard Egyetem kiadója.
Rubery elmondta: már feladta a remény, hogy valaha a felvétel nyomára bukkan. "Ez óriási felfedezés mindazok számára, akiket érdekel az irodalom, a hangfelvételek, vagy a vak és látássérült emberek kulturális öröksége" – fogalmazott.
Mark McCree, a Vakok Királyi Nemzeti Intézete könyvtárának vezetője elmondta: "Tavaly ünnepeltük fennállásunk 80. évfordulóját, és az, hogy ennyi év után előkerül az egyik eredeti felvételkollekció, okot ad az örömre".
Forrás:**[**http://hvg.hu/enesacegem/20161121\_a\_vilag\_egyik\_legkulonlegesebb\_hangoskonyvere\_bukkantak\_kanadaban**](http://hvg.hu/enesacegem/20161121_a_vilag_egyik_legkulonlegesebb_hangoskonyvere_bukkantak_kanadaban)

## g. Filmrajongók figyelmébe

**Filmklub a Polgár Centrumban november 30-án 19 órától. Jegyek az Ady Endre Művelődési Házban (Budapest, Tavasz u. 4, 1043) és a** [**http://jegy.ujkk.hu/**](http://jegy.ujkk.hu/) **oldalon kaphatóak
Jegyár: 500 Ft
Félvilág - 88 perces magyar tévéfilm
Ki ölte meg Mágnás Elzát és miért? Az I. világháború előtt hónapokig ez a kérdés tartotta lázban Budapestet, és foglalkoztatja száz év elteltével is a közvéleményt. Erről a rejtélyről lebbenti fel a fátylat a Félvilág, amely Mágnás Elza (Kovács Patrícia) utolsó napjait dolgozza fel. A félvilági életet élő kurtizán és bigott komornája, Rózsi (Gryllus Dorka), valamint a fiatal és naiv cselédlány, Kató (Döbrösi Laura) között szövődő bizarr, szenvedélyes viszonyokat és sikamlós hatalmi játszmákat bonyolítják tovább az Elza körül felbukkanó férfiak (Kulka János és Sándor Péter), egészen a sokkoló végkifejletig.**

## h. "Rám férne pár sajtburesz." Finom és jó célt szolgál!

**A paralimpikonokat támogatja a Kenderesi Sajtburesz
A fiatal olimpikon saját burgert kapott a Zingtől
Saját burgert kapott Kenderesi Tamás olimpikon, amely november 24-től kapható a Zing éttermeiben. A kezdeményezés jótékony célt szolgál, mert minden eladott Sajtburesz árából karácsonyig a hazai paralimpikonokat támogatja a Zing Burger. A Sajtbureszt ráadásul először Tóth Tamás paralimpiai bajnok úszó kóstolhatta meg, aki reméli, hogy a támogatással erősödhet a Magyar Paralimpiai Csapat utánpótlása is.
Hamburgert neveznek el Kenderesi Tamás olimpiai és Európa-bajnoki bronzérmes, ifjúsági olimpiai bajnok magyar úszóról a Zingben. A népszerű magyar hamburgerezőben november 24-től lehet megkóstolni a Kenderesi Sajtbureszt, ami nemcsak dupla sajtadaggal készül. Azért, hogy még fehérjedúsabb legyen, egy helyett két, kiváló marhahúsból készült húspogácsát tartalmaz.
A Zing azonban nemcsak egy új burgerrel állt elő, a debütáló Sajtbureszt egy adománygyűjtő akcióval is összekapcsolta. A hamburgerekből befolyt összeg egy részét a Magyar Paralimpiai Bizottságnak ajánlják fel, a 2017-es, egri Országos Paraúszó Bajnokság megrendezésére, ahol a kezdő magyar paraúszók is rajthoz állnak.
„A bravúros teljesítmények inspirációként hatnak mindennapjainkra. Büszke vagyok rá, hogy két nagyszerű sportoló, Tóth Tamás paralimpiai bajnok és Kenderesi Tamás olimpiai bronzérmes úszók olyan példaképeivé váltak a mai fiataloknak, akik bebizonyították, a szorgalom, a befektetett munka és a sikerbe vetett hit elérhetővé teszi az eredményeket. Köszönjük, hogy részesei lehetünk egy olyan együttműködésnek, amelynek az üzenete kiemelten fontos, ahol a sportolók, piaci szereplők együtt mutatnak utat a fiatalabb tehetségek számára” – nyilatkozta az együttműködéssel kapcsolatban Szabó László, a Magyar Paralimpiai Bizottság elnöke.
Az első Sajtbureszt Tóth Tamás, paralimpiai bajnok úszó kóstolhatta meg, aki kifejezetten finomnak találta a hamburgert. A kóstolás után kifejtette, hogy nagyon örül a rendhagyó támogatásnak, mert bár a parasportban szép eredményeket ér el a magyar csapat, az utánpótlással vannak problémák. „A világ élmezőnye egyre jobban elmegy mellettünk, ezért remélem, hogy a támogatásnak köszönhetően mégtöbb fiatal kedvet kap a sportoláshoz”- tette hozzá a fiatal úszóbajnok.
Kenderesi Tamás, miután Rióban bronzérmet kapott azt nyilatkozta:"Rám férne pár sajtburesz." A mára klasszikussá vált megjegyzés után a Zing Burger több akcióval ünnepelte az olimpikon sikerét, és rövidesen együttműködést is kötött Kenderesi Tamással. Az élsportoló nemrég nyitotta meg a Nádor utcában a Zing új éttermét, és készítette el az első, wagyúmarhából készült speciális hamburgerét.
A kezdeti nehézségekről az olimpia alatt több újságcikk is született, azonban ez gyorsan konstruktív együttműködéssé alakult.”A Magyar Olimpiai Bizottság mindig üdvözli, ha egy-egy élsportoló és támogató cég egymásra talál. A Zing Burger a MOB-bal egyeztetve készítette elő a szponzori szerződését Tamással, amiben örömmel segítettünk, jó volt látni, hogy pozitív fordulatot vett a történet"– nyilatkozta Siklós Erik, a Magyar Olimpiai Bizottság marketing és kommunikációs igazgatója.**[**https://www.facebook.com/lists/456294494402419**](https://www.facebook.com/lists/456294494402419)

## i. December 1-jén nyit az óbudai ingyenes jégpálya

**A 2007 óta hagyománnyá vált jégpálya nyitása idén is egybeesik az adventi időszak kezdetével. A november végére tervezett műszaki átadást és a december 1-i nyitást megelőzi a pálya megépítése, amelyet november 20-án megkezdtek.
Egy rövid időre a Fő tér egy részén építkezés folyik. A 18 x 24 méteres jégpálya építéséhez fognak hozzá, amely december 1-jén 18:00 órakor Bús Balázs polgármester (Óbuda- Békásmegyer Önkormányzat) ünnepi beszéde után, szombaton nyitja meg kapuit a korcsolyázni vágyók előtt.
Tavaly 22 ezren csatoltak fel korcsolyát a februárig, a reggel 8 és este 22 óra között nyitva tartó pályán. Idén az önkormányzat tervei szerint február 3-ig biztosan lehet majd korcsolyázni Óbudán.
A feltételek nem változnak, továbbra is ingyenes a pálya használat, továbbá lehetőség lesz korcsolya kölcsönzésre, élezésre, valamint értékmegőrző és büfé is lesz a pálya melletti sátorban.**[**http://obudasport.hu/2012/11/hamarosan-nyit-az-obudai-fo-teri-ingyenes-jegpalya/**](http://obudasport.hu/2012/11/hamarosan-nyit-az-obudai-fo-teri-ingyenes-jegpalya/)

**Összeállították és szerkesztették: az ügyfélszolgálat munkatársai**

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

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

A VGYKE weboldalának címe:** [**http://www.vgyke.com/**](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** **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** **Részletes ismertetőt kaphat a beállításokról, ha egy 'help' tartalmú levelet (a tárgyban vagy a törzsben feltüntetve, aposztrófok nélkül) küld a fenti címre.**