**Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete  
7. 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. Nyitva tartás változás](http://freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)  
[2. Legyen a munkatársunk](http://freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)  
[3. Klubnapra látogat az „Infoalap” munkatársa](http://freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)  
[4. Újabb klubnap Kispesten](http://freemail.hu/mail/index.fm#4.hir)  
[5. Egészségmegőrző nap a KMO-ban](http://freemail.hu/mail/index.fm#5.hir)  
[6. Újpesti Lámpások látogatása Palotán](http://freemail.hu/mail/index.fm#6.hir)  
[7. Üdülési pályázat fogyatékossággal élők számára 2016](http://freemail.hu/mail/index.fm#7.hir)  
[8. Louis Braille Támogató Szolgálat](http://freemail.hu/mail/index.fm#8.hir)  
[9. A Láthatár bolt ajánlatai](http://freemail.hu/mail/index.fm#9.hir)  
[10. Narráció – Nádor terem 2. rész](http://freemail.hu/mail/index.fm#10.hir)  
[11. Legyen „Tiszteletbeli Nagykövet](http://freemail.hu/mail/index.fm#11.hir)  
[12. Új világot nyitunk egészségünkért](http://freemail.hu/mail/index.fm#12.hir)  
[13. Apró hírek - programmorzsák](http://freemail.hu/mail/index.fm#13.hir)

**1. Nyitva tartás változás**

Tisztelt tagjaink, olvasóink!   
  
Tájékoztatjuk Önöket, hogy 2016. február 24-én, szerdán a Központi Ügyfélszolgálat 10.00 órától tart nyitva.   
Megértésüket köszönjük!

**2. Legyen a munkatársunk**

A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE) azonnali kezdéssel 1 fő munkatársat keres Budapest XIII. kerületében.   
  
Feltételek: megváltozott munkaképesség (legalább 40 %), mobilitás, jó kapcsolatteremtő és kommunikációs készség, továbbá fontos, hogy a pályázó helyi lakos legyen.   
  
Munkakör: közösségi civil szervező   
Iskolai végzettség: alapfokú   
Előny: hasonló munkakörben szerzett tapasztalat   
  
Feladatok:   
Látássérültek közösségbe szervezése, szabadidős programok, klubok, kirándulások, egyéb közösségi programok szervezése.   
  
Napi munkaidő: 4 óra (rugalmas munkabeosztás)   
Fizetés: a minimálbér időarányos része   
Munkavégzés helye: Budapest, XIII. kerülete és változó helyszín a programok szerint.   
  
Önéletrajzokat a   
[lampas.vezeto@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.vezeto@gmail.com');) címre várjuk.

**3. Klubnapra látogat az Infoalap munkatársa**

Kedves Klubtársunk és érdeklődők!   
  
Sok szeretettel invitálunk következő klubnapunkra, amelyet 2016. március 1-jén, kedden délután 15:00-tól tartunk az Újlak utcai Családsegítőben. Kérünk Benneteket, hogy 15:00 óránál előbb ne érkezzetek meg, mert előbb nem tudnak nekünk helyet adni!   
A klubra meghívtuk az Informatika a Látássérültekért Alapítvány munkatársát, Molnár Ákost, aki előadást tart az Alapítvány küldetéséről, tevékenységéről, a náluk megvásárolható számítástechnikai eszközökről. Természetesen lehetőség nyílik kérdéseitek feltevésére is. Utána kötetlen beszélgetéssel és egy kis harapnivaló elfogyasztásával kerekítjük ki a klubnapot. Érdemes velünk tartanod!   
  
Részvételi szándékotokat minden esetben kérjük jelezzétek!   
  
e-mail címünk: [lampas.rakosmente@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.rakosmente@gmail.com');)   
Telefonszámok: Krayné Faragó Zsuzsanna: 06 70 984 8468, 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. Újabb klubnap Kispesten**

Kedves klubtagok!   
  
Sok szeretettel invitálunk minden érdeklődőt februári klubnapunkra!   
Időpont: 2016. február 25. (csütörtök) 15-17 óráig.   
Helyszín: XIX. Táncsics M. u. 7 (Családsegítő Központ)   
Klubnapunkra meghívtuk a Louis Braille Támogató Szolgálat vezetőjét, Dézsi Katalint, aki sok hasznos információval szolgál majd arról, hogy milyen segítséget tudnak nyújtani a látássérülteknek.   
  
Február a farsang jegyében telt. Témánk a farsang története, és más népek farsangja lesz.   
Kérünk benneteket, hogy részvételi szándékotokat jelezzétek elérhetőségeink valamelyikén.   
  
SZERETETTEL VÁRUNK MINDENKIT!   
Bernát Zsuzsanna és Puchnyák István   
Telefon: 06/30/498-9127 Bernát Zsuzsanna   
06/70/984-8868 Puchnyák István   
E-mail: [lampas.kispest@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.kispest@gmail.com');)

**5. Egészségmegőrző nap a KMO-ban**

EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ NAP a Kispesti Munkásotthonban, melyről Kispest Lámpásai sem hiányozhatnak! Kitelepül velünk a Láthatár bolt, és érzékenyíteni is fogunk.   
  
Egy nap a testi-lelki egészség szolgálatában!   
Komplex egészségnapot szervez február végén a KMO ingyenes szűrővizsgálatokkal (vérnyomás-, vércukor- és koleszterinmérés, testzsírmérés), interaktív előadásokkal, mozgásos bemutatókkal (pl.: Etka jóga, Hatha jóga, Zhineng csikung, Gerinctorna, Szakrális körtánc), alternatív gyógyászati lehetőséggel (pl.: meseterápia, kineziológia).   
Kizárólag egészséges alapanyagokból készült termékekkel várja majd a vendégeket az Egészséges ételek büféje, de az egészségmegőrző termékek vásárlására is lehetőség lesz az Egészségmegőrző napon. A legtöbb programokon, előadásokon való részvétel ingyenes!   
  
Időpont: 2016. február 27. (szombat 09 órától)   
Helyszín: 1191 Budapest, Teleki u. 50.   
A Határ úti metrótól 50-es villamossal a 3. megálló - Kossuth tér.   
  
Részvételi szándékotokat kérjük, jelezzétek elérhetőségeink valamelyikén!   
Telefon: 06/30/498-9127 Bernát Zsuzsanna   
06/70/984-8868 Puchnyák István   
E-mail: [lampas.kispest@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.kispest@gmail.com');)   
  
Sok szeretettel várunk minden érdeklődőt az egészségmegőrző napon!   
  
Kispest Lámpásai: Bernát Zsuzsanna és Puchnyák István

**6. Újpesti Lámpások látogatása Palotán**

Nagy szeretettel fogadtak minket a Palotai Lámpások. A szépen megterített asztalok körül élvezettel hallgattuk a palotai klubélet elképzeléseit és terveit. A meghívott vendégek a VERCS-ről tartottak előadást.   
Beszámolót is hallgattunk a helyi családsegítő munkatársától. Új tapasztalatokat is szereztünk ezen a délutánon.   
Ezúton is köszönjük a meghívást!   
  
Újpest Lámpásai, Era, Panka.

**7. Üdülési pályázat fogyatékossággal élők számára 2016**

A pályázat célja:   
A Magyar Nemzeti Üdülési Alapítvány (továbbiakban: Alapítvány) az Erzsébet-program keretében  az egészség megőrzéséhez szükséges aktív kikapcsolódás elősegítése érdekében  fogyatékossággal élők számára üdülési pályázatot hirdet. Az Alapítvány a pályázattal elnyerhető támogatást üdülési szolgáltatásra nyújtja. A jelen pályázattal elnyerhető üdülési támogatásra kizárólag a jelen felhívásban meghatározott követelményeknek maradéktalanul megfelelő kedvezményezettek jogosultak.   
  
Kedvezményezettek köre:   
Azon belföldi illetőségű, 18. életévét betöltött, fogyatékossággal élő személy, aki a pályázat benyújtásakor fogyatékossági támogatásban és/vagy vakok személyi járadékában és/vagy magasabb összegű családi pótlékban részesül, valamint a havi ellátásainak és jövedelmeinek teljes összege nem haladja meg a nettó 150 000 Ft-ot.   
Egy pályázat keretében kizárólag egy fogyatékossággal élő személy, illetve egy, a pályázat benyújtásának napján 18. életévét betöltött kísérő személy pályázhat, és részesülhet az Alapítvány által nyújtott támogatásban.   
Elnyert támogatás esetén a támogatott, valamint kísérője egyaránt 5000 Ft/fő önrész befizetésével követően, a postai úton kiküldésre kerülő  a pályázó nevére szóló  megújult elektronikus üdülési kártya segítségével veheti igénybe az elnyert üdülési szolgáltatást.   
Az elnyert üdülési támogatás kizárólag a pályázó nevére szóló elektronikus kártya segítségével vehető igénybe a pályázati önrész befizetését követően a szállásfoglalás során kiválasztott üdülőkben.   
  
Általános pályázati feltételek:

* A pályázat benyújtásának előfeltétele, hogy a pályázó személy a [www.erzsebetprogram.hu](http://www.erzsebetprogram.hu) honlapon regisztráljon, majd személyes adatokkal feltöltött egyéni profilt (továbbiakban: pályázói profil) hozzon létre. A pályázó a regisztrációt követően visszaigazoló e-mailt kap. Az e-mailben található internetes hivatkozásra (linkre) kattintva kell aktiválnia a pályázói profilját. A pályázattal kapcsolatos mindennemű kommunikáció a regisztráció során megadott e-mail címen történik. Egy e-mail címmel kizárólag egy személy regisztrációja lehetséges.
* Pályázatot benyújtani kizárólag a [www.erzsebetprogram.hu](http://www.erzsebetprogram.hu) honlapon feltöltött  a kötelező adatokkal és melléklettel ellátott pályázói profillal lehet.
* A pályázói profil kötelező melléklete a Hozzájáruló nyilatkozat személyes adatok kezeléséhez elnevezésű dokumentum, amelyet kizárólag az Alapítvány által meghatározott, a [www.erzsebetprogram.hu](http://www.erzsebetprogram.hu) honlapról letölthető formanyomtatványon lehet benyújtani. Az aláírt dokumentumot digitalizált formában kell feltölteni a pályázói profilhoz JPEG / PNG formátumban, legfeljebb 1 MB méretben.
* A hibásan, hiányosan, vagy nem feldolgozható adatokkal kitöltött és kötelező melléklet nélküli, illetve nem aktivált pályázói profillal nincs lehetőség pályázat benyújtására.
* Pályázat benyújtására kizárólag a kötelező adatokkal kitöltött, jelen pályázati felhívásban rögzített feltételeknek megfelelő pályázói profil rögzítését követően van lehetőség.
* Egy pályázat keretében kizárólag egy nagykorú fogyatékossággal élő személy, illetve egy, vele együtt utazó nagykorú kísérő személy nyújthatja be jelentkezését.
* Egy személy kizárólag egy szociális üdülési pályázat keretében részesülhet támogatásban.
* A pályázat véglegesítésére kizárólag a kötelező pályázói nyilatkozatok elfogadását követően van lehetőség.
* Az érvénytelenül beadott pályázat hiánypótlására, javítására nincs lehetőség.
* A pályázói profiloldalon rögzített adatok valóságtartalmát az Alapítvány ellenőrizheti.
* A pályázat benyújtását követően a pályázat azonosító számot, úgynevezett pályázatazonosítót1 kap.
* A pályázó legkésőbb a benyújtási határidőt követő 30 napon belül az Alapítványtól e-mailben kap tájékoztatást pályázatának feldolgozási eredményéről.
* Az üdülési támogatás igénybevételének feltétele a pályázati önrész határidőben történő befizetése az Alapítvány részére.
* A pályázati önrész befizetésének határideje: 2016. március 31. Az önrészt egy összegben kell az Alapítvány által megküldött postai csekken keresztül vagy a [www.erzsebetprogram.hu](http://www.erzsebetprogram.hu) honlapon elektronikus bankkártyás fizetéssel az Alapítvány részére megfizetni.
* Amennyiben a pályázati önrész a megjelölt határidőig nem kerül befizetésre, úgy a benyújtott pályázat automatikusan elutasításra kerül.
* Az elnyert üdülési szolgáltatást a nyertes pályázók a [www.erzsebetprogram.hu](http://www.erzsebetprogram.hu) honlapon feltüntetett szálláshelyeken vehetik igénybe.
* Jelen pályázat támogatási feltételei a pályázati keretösszeg kimerüléséig, de legkésőbb 2016. február 29. napjáig állnak fenn.
* A pályázattal elnyerhető támogatás nem terjed ki az üdülés helyszínére történő utazás megszervezésére, valamint az utazás költségeire. Amennyiben a támogatás nem kerül felhasználásra, az elnyert támogatás érvényét veszti, illetve a befizetett önrész visszafizetésére nincs lehetőség.

A pályázat benyújtható: 2016. február 29. napjáig   
a [www.erzsebetprogram.hu](http://www.erzsebetprogram.hu) honlapon történt regisztrációt követően.   
  
Tájékoztatás:   
A Magyar Nemzeti Üdülési Alapítvány az üdülési helyszíneken képfelvételt (fénykép) és hangfelvételt készíthet, illetve filmet forgathat  maga vagy egyéb közreműködő bevonásával , amelyeket az Erzsébet-program dokumentálása, népszerűsítése érdekében reklámozási és promóciós célokra felhasználhat. A pályázat benyújtásával a pályázó beleegyezik a képfelvétel és a hangfelvétel illetve a film készítésébe, és annak az Alapítvány általi szabad felhasználásához kifejezett hozzájárulását adja.   
  
Forrás:   
<http://www.erzsebetprogram.hu/-palyazati-felhivas-fogyatekossaggal-elo-palyazok-szamara-2016>-   
  
Előzetes bejelentkezést követően az egyesület munkatársai segítenek pályázataik benyújtásában.   
Várjuk jelentkezéseiket az alábbi elérhetőségeinken:   
Telefon: +36 1 384 55 41   
Mobil: +36 70 387 52 67   
Cím: 1146 Budapest, Hermina út 57.   
  
Ügyfélfogadási idő:   
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

**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
* Csoportos szállítás szombaton is
* 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. A 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

**10. Narráció  Nádor terem 2. rész**

Előző héten megismerkedhettek az olvasók a Nádor Terem ólomüveg-ablakának elhelyezkedésével és formanívójával, most akkor térjünk rá a különlegesen szép, részletesen kidolgozott, festett képekre.   
  
A leírt koncepción kívül helyezkedik el még négy apró kör alakú ablak, mely a nagy ablak legfelső traktusát egészíti ki, de annak keretén kívül található. A gyertyaforma fönti mélyedésébe csúszik be kettő kör és amellett még kettő, ugyancsak a szimmetria elvét követve.   
  
A négy kis körablak egy-egy mélyedésben található, melyet míves keret fog közre. Mindegyik ablakon ugyanaz a kép látható, melynek közepén egy klasszikus címerforma fehér területet figyelhetünk meg.   
A címer háromszögekkel díszített keretén kívül, fölül középen egy angyalportrét látunk, melyet két kék angyalszárny vesz körül, a címer alsó részén pedig virágmotívumok futnak, akár a dúsan burjánzó indák, kacsok. A kehelyforma kék virágok terebélyesre nyílnak, szirmaik egyenként is megszámolhatók és nem meglepő módon szimmetrikusan helyezkednek el, a nagyobb virágokon négy-négy a kisebbeken három-három található. A virágokat összekötő indák halovány-zöldes apró-levelűek, a szirmok tövében található csigavonalban felpöndörödő kacsok pedig, légiesen könnyű, pasztelles lila árnyalatukkal engedik át a beáramló szivárványosan tört, villódzó fényt.

**11. Legyen „Tiszteletbeli Nagykövet**

A Vakok és Gyengénlátók Cseh Országi (Vsetíni) Szervezete mintegy 30 tagja látogat el az MVGYOSZ székházába, május 16-án, hétfőn.   
A vendégeket megismertetjük a Szövetség tevékenységeivel. Ezen felül lehetőséget kértek arra, hogy angol, cseh, vagy szlovák nyelven, személyesen beszélgethessenek magyar sorstársakkal.   
Ezért várjuk olyan látássérültek jelentkezését, akik május 16-án körülbelül 11:30 és 13:00 között Tiszteletbeli Nagykövetként tudnának, szeretnének beszélgetni vsetíni vendégeinkkel.   
Tiszteletbeli Nagykövetnek jelentkezni (UPC vezetékes) telefonon lehet Benedek Zoltánnál, a 06 (1) 384-8440-es számon, hétfőtől péntekig munkanapokon, 8:30 és 15:30 között, vagy e-mailben az [info@mvgyosz.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('info@mvgyosz.hu');) címre küldött levélben.   
Az e-mail tárgy mezőjében szerepeljen a tiszteletbeli nagykövet szöveg, a szöveg mezőben pedig a jelentkező neve.   
A nemzetközi kapcsolatépítésben történő részvétel önkéntes alapú.   
Kérem, hogy a lehetőségről szíveskedjék minden rendelkezésre álló eszközzel tájékoztatni egyesülete tagságát!   
  
Köszönettel:   
dr. Nagy Sándor elnök megbízásából   
Angyal Gábor szakmai vezető   
Telefon: 06-1-384-84-40/113   
E-mail: [elnokseg@mvgyosz.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('elnokseg@mvgyosz.hu');)

**12. Új világot nyitunk egészségünkért**

Tisztelt Olvasóink!   
  
Az alábbi előadássorozatra Egyesületünk munkatársánál, Széles Attilánénál is lehet jelentkezni a [lampas.ujpest@gmail.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('lampas.ujpest@gmail.com');) email címen, vagy a 70/602-9368 illetve a 30/498-9033 telefonszámokon.   
  
Dr. Balogh László Attila főorvos előadássorozata   
1. előadás 2016. február 26. péntek 19.00   
Beavatás   
- A magyar lakosság egészségi állapota.   
Egészségmegőrzés, betegségmegelőzés.   
Stressz, önstressz és következményei.   
  
2. előadás 2016. március 25. péntek 19.00   
  
Egészséges táplálkozás 1.   
- Nincs tiltott étel - de nagyon fontosak az arányok, a kalória bevitel, az eredetiség   
és a konyhatechnika.   
  
3. előadás 2016. április 22. péntek 19.00   
  
Egészséges táplálkozás 2.   
- Helytelen táplálkozásból adódó betegségek.   
Mik azok a szabad gyökök?   
Vitaminok, antioxidánsok, ásványi anyagok,   
táplálékkiegészítők szerepe   
  
4. előadás 2016. május 20. péntek 19.00   
  
Szenvedélybetegségek. Elhízás és kezelése.   
Egészséges mozgás. Folyadékfogyasztás.   
  
Helyszín: Újpesti Polgár Centrum - Kamaraterem (1042 Bp., Árpád út 66.)   
A belépés díjtalan, de előzetes regisztráció szükséges az Ady Endre Művelődési Házban.   
Információ: Csiszár Renáta /231-6000/ [csiszar.renata@ujkk.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('csiszar.renata@ujkk.hu');)

**13. Apró hírek - programmorzsák**

**a, Idegenvezetői Világnap 2016**   
  
A Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara, valamint annak Idegenvezetői Továbbképző Központja immár 15. alkalommal szervezi meg fővárosunkban 2016. február 25-28. között az Idegenvezetői Világnapot. Az esemény keretében a budapesti idegenvezetők mutatják be a főváros nevezetességeit és történelmi értékeit az érdeklődők számára.   
A rendezvény fővédnöke: Tarlós István, főpolgármester   
Idegenvezetőink jóvoltából ismét számtalan tematikus sétával, koncerttel, múzeumi tárlatvezetéssel és vasárnap buszos, hajós, villamosos városnézéssel várjuk a városlakókat, családokat, érdeklődőket, külföldieket és fővároson kívülieket. Idén először a mozgássérült buszok mellett, a hajós programon is lesz lehetősége részt venni a mozgássérülteknek.   
Központi helyszínünkön, a Bálna Bevásárló központban 2016. február 28-án kézműves vásárral, kiállítással, a Turisztikai desztinációs menedzsmentek bemutatkozójával, valamint hungarikum élelmiszerekkel készülünk.   
A rendezvény programja jelenleg szervezés alatt áll, honlapunkon ([www.bkik.hu](http://www.bkik.hu)) és Facebook oldalunkon folyamatosan kerülnek feltöltésre, kérjük, kövessék azt figyelemmel. Buszos és hajós városnéző programjainkra csoportosan (minimum 10 fő) ismét a [vilagnap@bkik.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('vilagnap@bkik.hu');) e-mail címen tudnak regisztrálni.   
Városnézés villamoson:   
<http://www.bkik.hu/1467-Idegenvezetoi-Vilagnap-2016-Varosnezes-villamoson>   
Hajós városnézés:   
<http://www.bkik.hu/1466-Idegenvezetoi-vilagnap-2016-Hajos-varosnezes>   
Bevásárló és Tematikus utcák Programja:   
<http://www.bkik.hu/1468-Bevasarlo-es-Tematikus-utcak-Programja>   
A részvétel a programok nagy többségén ingyenes.   
Mikrobuszos túrák mozgáskorlátozott emberek részére 2016. február 28. vasárnap   
Városnéző túrákat indítunk idegenvezetővel olyanok számára, akik a nagy autóbuszokra nem tudnak felszállni. Ehhez 28-án, vasárnap a Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara biztosít 2 db rámpával vagy lifttel ellátott BKV-s mikrobuszt, amelyeken 3 vagy 4 kerekes székes hely és 4-5 ülőhely van.   
Indulás: BÁLNA BEVÁSÁRLÓKÖZPONT (1093 Budapest, Fővám tér 11-12.) Szabadság híd felöli főbejárata elől   
Indulási időpontok: 10.30-kor és 13.00 órakor   
Útvonal: Bálna - Rakpart - Vámház körút - kis körút (Vásárcsarnok, Kálvin tér, Nemzeti Múzeum, ELTE, Astoria, Zsinagóga, Invalidusok háza, Deák téri templom, Erzsébet tér) - Andrássy út - Hősök tere - Állatkerti körút - Koós Károly sétány - Andrássy út - Bajcsy Zs. út - Szent István krt. - Margit híd - Bem rkp. - Fő utca - Clark Ádám tér - Lánchíd - Széchenyi téren körbe - Lánchíd - Clark Ádám tér - Hunyadi János u. - Dísz tér - Szentháromság tér - Hess András tér - Fortuna utca - Kapisztrán tér - Úri utca - Dísz tér - Palota út - Dózsa György tér- Tabán - Hegyalja út - Szirtes út - Gellérthegy/Citadella , ott körbe  Szirtes út - Kelenhegyi út - Gellért fürdő - Szent Gellért tér - Petőfi híd - Bálna.   
A mikrobuszos túrán térítésmentesen, de csak előzetes regisztrációval lehet részt venni. A jelentkezési lapot kérjük kitöltve legkésőbb február 26-ig a [szervezes@mbeinfo.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('szervezes@mbeinfo.hu');) és az [international@meosz.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('international@meosz.hu');) email címekre elküldeni. Érdeklődni lehet Szente Juditnál (Mozgássérültek Budapesti Egyesülete), vagy Caesar Gábornénál (MEOSZ) a fenti email címeken, vagy a (06 1) 329 5299 (MBE), ill. a (06 1) 250 9013 (MEOSZ) telefonszámokon.   
Azok a mozgáskorlátozott személyek is érdeklődhetnek és kérhetnek a fenti elérhetőségeken segítséget, akik fel tudnak szállni a nagy buszokra, de az internetes jelentkezés gondot okoz   
  
Forrás:   
<http://www.bkik.hu/1469-Mikrobuszos-turak-mozgaskorlatozott-emberek-reszere>   
<http://www.bkik.hu/Kamarai-hirek-1/9934-Idegenvezetoi-Vilagnap-2016>   
  
**b, Februári Hangulatkoncertek a Müpában**   
  
A rendezvényekre a belépés díjtalan.   
2016. február 23. kedd 17:00  18:00   
Zászlótér   
  
Ég alatti 5:   
Udvardi Márton trombita Ördög Krisztián fuvola, szaxofonok, basszusklarinét Balogh Tamás zongora Az Ég alatti 5 zenekar fiatal zenészei élő, improvizatív zenét játszanak. Kompozícióikat többek közt a 60-as évek hard-bop harmóniavilágának, különféle népzenéknek és természeti impresszióknak az organikus zenei szintézise alkotja.   
  
2016. február 24. szerda 17:00  18:00   
Üvegterem   
  
Bartók: Szonatina   
Liszt: Hangnem nélküli bagatell   
Liszt: Szürke felhők   
Liszt: Két csárdás   
Liszt: 3. Mefisztó-keringő   
Liszt: A Villa d'Este szökőkútjai   
Debussy: La mer (négykezes átirat)   
  
Veress Gáspár és Ábrám Endre a budapesti Liszt Ferenc Zeneakadémián évfolyamtársak és barátok. Körülbelül két és fél éve kezdtek együtt négykezesezni a szombathelyi Bartók Szemináriumon, ahol Rohmann Imre mesterkurzusán vettek részt. Együttműködésük során már több közös koncertet adtak Erdély-szerte és Budapesten is.   
  
2016. február 27. szombat 17:00  18:00   
Üvegterem   
  
Bacchus Consort:   
  
Andrejszki Judit szoprán Daragó Zoltán kontratenor Orgován Csenge barokk hegedű A Bacchus Consort két éve alakult, repertoárjukon főként reneszánsz és korabarokk zenék szerepelnek. Around The World című, közel egy órás programjuk rövid betekintést nyújt különböző országok barokk zenéibe, különös figyelmet fordítva azokra a művekre, amelyekben a barokk zene ötvöződött népzenei hatásokkal.   
  
Forrás:   
[www.mupa.hu](http://www.mupa.hu)   
  
**c, LÁSS jógatábor**   
  
Rendszeresen jógázol és szeretnél idén nyáron pár napot intenzív gyakorlással tölteni?   
Még csak most ismerkedsz a jógával, de szívesen ugranál már nyáron mély vízbe?   
Szeretnél pár napot az erdő közepén, egy csodásan nyugalmas tanyán, harmonikus és testet-lelket erősítő programokkal eltölteni?   
Hallottál már a LÁSS jógatáborairól és végre te is kipróbálnád?   
  
Ha bármelyik kérdésre igennel válaszolsz, ott a helyed!   
  
LÁSS jógatábor - immár a harmadik alkalommal   
Időpont: 2016. július 21-24. (csütörtöktől vasárnapig)   
Helyszín: Nap Tanya (Zebegénytől kb. 5 km-re az erdő közepén)   
Információk a helyszínről: [www.naptanya.hu](http://www.naptanya.hu)   
A részvételi díj 26.400 Ft, mely tartalmazza a három éjszaka szállást emeletes ágyas szobákban, napi háromszori étkezést csütörtök ebédtől vasárnap ebédig, a jógaterem és eszközök használatának, illetve a jóga oktatás és egyéb programok költségeit.   
  
Jelentkezni tudtok a [nemeth.orsi@chello.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('nemeth.orsi@chello.hu');) címen legkésőbb március 10-éig. A jelentkezés a részvételi díjba beszámítandó előleg, 10.000 Ft befizetésével válik érvényessé, melynek befizetési határideje március 21. hétfő.   
  
**d, Érzékenyítő és beavató előadások**   
  
Az ARTMAN EGYESÜLET oktatási, művészeti és terápiás programok létrehozásával segíti a különböző fogyatékossággal élő emberek társadalmi felzárkóztatását. A programban szereplő két előadásban súlyosan fogyatékos és ép előadóművészek együtt fedezik fel és mutatják meg a közönségnek a mindannyiunkban jelen levő teremtő erőt.   
Az előadások után feldolgozó beszélgetésre várjuk a nézőket, ahol megismerhetjük az alkotók szándékát és megfogalmazhatjuk az előadásokhoz kapcsolódó gondolatainkat, kérdéseinket.   
Belépő: 1500.- Ft   
Csoportos jegy, 10 fő fölött: 1000.- Ft   
  
2016. április 11. (hétfő) 11.00   
Beszélj rólam! (50)   
TE és ÉN, hogy találok utat feléd?   
Előadásunkban megvizsgáljuk kommunikációs csatornáinkat. Játszunk. Eszközeink a szavak, érintések, és a humor. Keresgélünk. Mit találunk a másikban? Határtalanságot. Mit adunk a másiknak? Sérülékenységünket. Jelenlétünket. Támogatásunkat. Van, hogy adottságaink határt szabnak nekünk. Mi ez a határ?   
A világon mindennek megvan a maga határa, tulajdonsága, kiinduló pontja.   
Határa van a napnak, a holdnak és a csillagoknak, határa van a láthatárnak, a levegőáramlatnak,   
határa van a világosságnak, ízlés-érzés és az illatnak,   
határa van a hangnak, a szájnyílásnak, különféle nyelvalakulásnak,   
határa van a tengereknek, gránit, bazaltkőzeteknek,   
határa van az erdőterületeknek, nyíres-tölgyes fenyveseknek,   
határa van a szántóföldeknek, a búza, árpa, rozs felületeknek.   
Határa van tehát mindennek, nemkülönben az ember nyelvezetének,   
határa van a szájalakulásnak, a fogak fejlődésének és a nyelv pergésének is.   
A képzeletnek, a gondolatnak, a fantáziának, a megértésnek, odafigyelésnek, az előrelátásnak, a simogatásnak, azonban ne legyen semmi határa.   
(Csontváry Kosztka Tivadar)   
Rendező, koreográfus: Mészöly Andrea   
Zene: Avishai Cohen, Sainko Namtchylak, Lukács Levente   
Előadók: Bruckner Csaba, Kövesdi László, Nagy Andrea, Tóth Károly   
Fényt: Pete Orsi   
Szöveg: Tarr Bence László  Korlátlan korlátoltság, Illyés Gyula  Az éden elvesztése, Tóth Károly  Létszomj   
  
KÉTség (15)   
”Ha az EGYség felbomlik, KÉTségünk megmozdít.   
Egymásban tükröződve saját magunkat fogadjuk el.   
A táncelőadás egy harmonikus egységből indul, melynek felbomlása után a magány megélése megrázkódtató, de lehetőséget ad arra, hogy saját utunkat járva felemelkedjünk és fejlődjünk. Az újra találkozás egyszerre hordozza magában a változás lehetőségét. Vajon sérülékenységünk megélése hogyan változik közben? Akadályoz, vagy támogat, szárnyat ad vagy megkötöz minket? A téma egy sérült és egy ép táncos összehangolódásán keresztül bontakozik ki, akik egyenrangú partnerekként vannak jelen.   
Rendező, koreográfus: Gyulavári Ági   
Zene: Sperling Andor   
Előadók: Tóth Károly, Gyulavári Ági   
Kosztüm: Csorba Kriszta   
Fény: Pete Orsolya   
Fotó: Mészáros Csaba   
Bikkes Ágnes kulturális munkatárs, szervező a munkáját és nagyon boldog!   
Klebelsberg Kultúrkúria   
Marczibányi Téri Művelődési Központ   
Tel.: 06 1 212-2820/112 mellék Mobil: 06 20 486-89-03   
E-mail: [bikkes.agi@marczi.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('bikkes.agi@marczi.hu');), [bikkes.agi@kulturkuria.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('bikkes.agi@kulturkuria.hu');)   
  
**e, Féláras országos fürdőnap lesz február végén**   
A szökőév tiszteletére február 29-én kedvezményes belépőkkel, sőt, sok helyen félárú masszázsokkal és szaunaszeánszokkal ünnepelnek a hazai fürdők. Összegyűjtöttük, miért, hol és milyen kedvezmények várhatók.   
Február 29-én tehát 50%-os akciókkal várják a lazítani, kikapcsolódni vágyó vendégeket, szinte az ország összes gyógy és strandfürdője részt vesz az akcióban. Hogy melyek, ezek a következő listában olvashatják:   
<http://itthon.blog.hu/2016/02/15/felaras_orszagos_furdonap_lesz_februar_vegen>   
  
**f, Pesterzsébeti disznótoros fesztivál**   
  
2016. február 20. szombat 8.00 Csili   
8 órakor pitymallat után kezdetét veszi a disznóvágás Tóth Imre ökörsütő mesterrel   
A disznóvágás előtt a reggeli és az egész napos jegy is tartalmaz egy kis lélekmelegítőt, ami az egyes tájékainkon szúró pálinkaként is emlegetett jóféle házi gyümölcs pálinka.   
Lélekemelő disznótoros reggeli: szúró pálinka, hagymás sült vér, tojásos velő finom házi kenyérrel   
Ebéd: Toros káposzta gazdagon, sült véres- és májas- hurka, sült kolbász, vegyes savanyúság, házi kenyérrel kísérve   
Disznótoros kóstoló: tepertő, abált szalonna, pörc, házi kenyér   
  
Jegyárak:   
Belépő: 500 Ft (disznóvágás, táncház, néptánc bemutató, folklór programok megtekintésére jogosít étkezés nélkül)   
Egész napos jegy háromszori étkezéssel: 3500 Ft   
Reggeli jegy: 800 Ft   
Ebéd jegy: 1700 Ft   
Kóstoló jegy: 1000 Ft   
  
Kísérő programok:   
Családi táncház a TÉKA Együttessel   
Újhelyi Andrea és Sárkány Krisztián operett műsora   
Néptánc bemutató a Pesterzsébeti KSzI néptáncosai közreműködésével   
Csili Népdalkör műsora   
Kézműves foglalkozások és vásár   
  
Forrás:   
<http://csili.aw-dev.hu/disznotoros-fesztival/>   
  
**g, Keressük Magyarország legbátrabb nőit!**   
  
Tisztelt Olvasónk!   
Lehet, hogy az Ön környezetében él ez a hölgy, vagy hallott olyanról, akit érdemes megismernie másoknak is?   
Olvassa el a WMN pályázatát!   
Magunk sem értjük hogyan, de már majdnem egy év eltelt azóta, hogy a WMN-t útjára indítottuk. Ezért úgy döntöttünk: alapítunk egy díjat! Keressük meg együtt Magyarország legbátrabb nőit! A SzuperWMN pályázat részletei a következők:   
Miért adjuk?   
Mert Magyarország tele van erős, bátor, példamutató és inspiráló nőkkel, akiktől mindannyian tanulhatunk, akik előreviszik a közösséget, amelyben élnek, és akiknek esélyük van arra, hogy jobbá tegyék az országot.   
Mert egyéves a WMN, és mára komoly közösségi erőt képvisel. Szeretnénk, ha ez a közösség tudatosan odafigyelne és megbecsülné a példamutató nőket, ezért mostantól minden évben egyet-egyet díjazna is közülük.   
Kinek adjuk?   
Egy-egy bátor civil és közszerepet betöltő nőnek.   
Mire adjuk?   
Inspiráló teljesítményre, bátor kiállásra, példamutató kezdeményezésre.   
Hogyan jelölhetsz valakit civil SzuperWMN-díjra?   
A civil díjra olvasói pályázatot írunk ki.   
Arra kérjük a WMN olvasóit, vagyis titeket, hogy nézzetek körül alaposan a saját környezetetekben, és ha láttok olyan nőt, aki valamelyik tettével, munkájával, vagy egy általa elindított projekttel jobbá teszi a közvetlen környezetét, példát mutat, bátorságról tesz tanúbizonyságot, akkor jelöljétek őt!   
Írjátok le legfeljebb 500 szóban, miért gondoljátok, hogy megérdemli az illető az elismerést, és küldjétek el a [szuperwmn@wmn.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('szuperwmn@wmn.hu');) e-mail címre 2016. március 1. éjfélig!   
A díjra alsó-felső nevezési korhatár nincs, tehát akárhány éves lehet a jelölted. Egy dolog fontos: kérjük, szólj neki, hogy jelölöd, ugyanis a beérkezett pályázatok közül a WMN szakmai zsűrije kiválasztja a három döntőst, akiket meghívunk a díjátadóra, és a róluk szóló írásokat is közöljük majd a WMN oldalán. Tehát fontos, hogy hozzájáruljon a neve közzétételéhez.   
A SzuperWMN díj civil győzteséről, valamint a második és harmadik helyezettről is a WMN szerkesztőségéből alakult zsűri dönt. A győztest április elején egy ünnepélyes díjátadón hirdetjük ki.   
De addig is, íme még egyszer a legfontosabb információ:   
Küldjétek el civil jelöltetek nevét és az indoklást legfeljebb 500 szóban a [szuperwmn@wmn.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('szuperwmn@wmn.hu');) email címre!   
Határidő: 2016. március 1. éjfél   
  
**h, Nyomtató-kijelző vakoknak és gyengén látóknak**   
  
Egy új kijelzővel látáskárosult személyek könnyebben tudják értelmezni és feldolgozni a képi információt.   
Vakok és gyengén látók általában érintő-kijelzőket és Braille-írást használnak a számítógépes interakciókhoz. De hogyan kezeljék a képi információt, például térképeket, fotókat és tervrajzokat?   
A potsdami Hasso Plattner Intézet fejlesztése, a Linespace nevű kijelző érdekes alternatívának tűnik. A rendszer tervezőtáblából és az építészek, designerek munkatáblájára emlékeztető felületre kapcsolt 3D nyomtatófejből áll. A nyomtatófejet gyors mozgást garantáló karokhoz és motorokhoz rögzítették.   
A beszéddel és mozdulatokkal kontrollálható szerkezetet pedál aktiválja. A felhasználó megidézi a képet, amelyet a szerkezet 3D műanyag-vonalak formájában kinyomtat. A formák ujjakkal tanulmányozhatók. A kézmozgást követő fej feletti mélységi kamerával a user további részleteket adhat a képhez.   
A fejlesztés célja, hogy a vakok képesek legyenek bonyolult térbeli adatok vizualizálására és értelmezésére. Az eszközhöz több alkalmazást írtak: a Microsoft Excel egyszerűsített változatával táblázatok és diagramok nyomtathatók, de lakásbelső tervezésre, lakáskeresésre és játékra is van már lehetőség.   
A Linespace-t hat különböző társadalmi, kulturális hátterű vak és gyengén látó személy tesztelte: tanár, művész, programozó, szociális munkás stb. A benne rejlő oktatási és műészi lehetőségekre mindegyikük felfigyelt. Az eszköz nagy mérete különösen tetszett neki.   
A fejlesztők szerint a kereskedelmi forgalomba kerülő változat 1000 dollár alatt lesz.   
  
Forrás:   
<http://digit.mandiner.hu/cikk/20160212_nyomtato_kijelzo_vakoknak_es_gyengen_latoknak>

Összeállították és szerkesztették: az ügyfélszolgálat munkatársai

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

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

--

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

Regionális Egyesületének munkáját adója 1%-ának felajánlásával!

Adószámunk: 18185030-1-42

Bankszámlaszámunk: 10409015-90147559