**Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete
9. 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. Március 5-i félfogadási rendünk](http://freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)
[2. Készíttessen gyógycipőt](http://freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)
[3. Ingyenes szemüvegkeretek](http://freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)
[4. Felhívás FUTÁR távirányítók igénylésére rákosmenti látássérülteknek](http://freemail.hu/mail/index.fm#4.hir)
[5. A Magyar Női Érdekérvényesítő Szövetséghez csatlakozott a FESZT](http://freemail.hu/mail/index.fm#5.hir)
[6. A Szerencsejáték ZRT. önkéntesei segédkeznek idén a VGYKE közösségi programjain](http://freemail.hu/mail/index.fm#6.hir)
[7. Hallgassa meg a Hírmondót](http://freemail.hu/mail/index.fm#7.hir)
[8. Tavaszi megújulás, felfrissülés hangtálakkal](http://freemail.hu/mail/index.fm#8.hir)
[9. Kispesti klubnapi beszámoló](http://freemail.hu/mail/index.fm#9.hir)
[10. Fánkok, boszik és lírai levezetés (a XIII-XIV. kerületi lámpások februári programjai)](http://freemail.hu/mail/index.fm#10.hir)
[11. Egészségmegőrző nap a KMO-ban Kispest Lámpásaival](http://freemail.hu/mail/index.fm#11.hir)
[12. Közösségek a ritka betegséggel élők számára](http://freemail.hu/mail/index.fm#12.hir)
[13. SZÜLŐCSOPORT indul 2016. április elejétől](http://freemail.hu/mail/index.fm#13.hir)
[14. Narráció challenge – Nádor terem 4. rész](http://freemail.hu/mail/index.fm#14.hir)
[15. A Láthatár bolt hírei](http://freemail.hu/mail/index.fm#15.hir)
[16. Apró hírek - programmorzsák](http://freemail.hu/mail/index.fm#16.hir)

## 1. Március 5-i félfogadási rendünk

Tájékoztatjuk tisztelt Tagjainkat, valamint a Hírlevél olvasóit, hogy a VGYKE Központi Ügyfélszolgálati irodája (1146 Budapest, Hermina út 57) 2016. március 5-én, szombaton 8-16 óra között tart nyitva.

## 2. Készíttessen gyógycipőt

Megismételjük az elmúlt év nagysikerű akcióját!

2016. március 31-én a Láthatár Segédeszköz boltban azoknak, akik Közgyógy igazolvánnyal rendelkeznek, lehetőségük lesz díjmentesen gyógycipőt készíttetni. A cipőket katalógusból lehet kiválasztani, melyet előzetes mintavétel alapján személyre szabottan készítenek el. Ortopéd orvossal együtt előre egyeztetett időpontban lábvizsgálatot tartunk.
A gyógyszerkeretet nem érinti. Amennyiben nem rendelkeznek Közgyógy igazolvánnyal, a cipők ára kb. 20.000 Ft, elkészítési idő két hónap.
A modellek megtekinthetők a
[www.betet-kft.hu](http://www.betet-kft.hu) oldalon.
Minimum 10 fő jelentkezését várjuk, akik szeretnének élni a lehetőséggel.
Természetesen érvényes igazolvány szükséges.
Jelentkezni lehet személyesen a Láthatár boltban, cím: 1146 Budapest, Hermina út 57,
illetve telefonon az alábbi két számon (1) 384 55 41, 06 70 383 36 11
Nyitva tartás: kedd, szerda, csütörtök 09.00-17.00 óra között, pénteken 09.00-15.00 óráig.

Jelentkezzen minél előbb, hogy ne maradjon le!

## 3. Ingyenes szemüvegkeretek

Kedves Tagjaink, Olvasóink!

Örömmel tájékoztatjuk Önöket, hogy Egyesületünk felajánlásként ingyenes szemüvegkereteket kapott a Csengery utcai Rendelőintézettől.
Elsősorban gyerek és női keretek közül lehet válogatni. Amennyiben szeretné megtekinteni a választékot, kérjük nyitvatartási időben fáradjon be a Láthatár segédeszközboltba.

A Láthatár segédeszközboltunk elérhetősége és félfogadási rendje a következő:

* 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

## 4. Felhívás FUTÁR távirányítók igénylésére rákosmenti látássérülteknek

A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE) Rákosmente Önkormányzatának támogatásával felhívást tesz közzé az úgynevezett „Futár-távirányítók” adományozása céljából.
A Rákosmentén élő látássérültek térítésmentesen juthatnak hozzá egy „Futár-távirányító” néven ismertté vált készülékhez, mely az önálló közlekedésben nyújt értékes segítséget.
Ez a készülék alkalmas a megfelelően felszerelt gyalogos átkelőhelyeknél elhelyezett lámpák hangosítására, amennyiben a lámpa erre alkalmassá lett téve.
A készülék a hangszóróval ellátott FUTÁR-kijelzőkön lévő feliratokat egyetlen gombnyomással felolvassa, valamint az M4-es metrónál az éppen üzemelő mozgólépcsőt hangjelzéssel segít megtalálni.
A kiosztható készülékek száma 50 db.
A felhívásra jelentkezők köre: A XVII. kerületben állandó lakcímmel, vagy tartózkodási hellyel rendelkező látássérült személyek. Átvételkor a lakcímkártyát kérjük bemutatni!
Helyszín: a XVII. kerületi Önkormányzat. (Budapest, Pesti út 165, 1173)
Időpont: az átadás pontos időpontja még nem ismert. Jelenleg a távirányítók behangolása folyik. A várható időpont 2016. március 2. vagy 3. hete. Amint pontos információval tudunk szolgálni, azonnal jelezzük!
Érdeklődni a lampas.rakosmente@gmail.com email-címen, vagy a 0670-984-8468-as telefonszámon Krayné Faragó Zsuzsánál lehet.

Várjuk tehát a rákosmenti látássérültek jelentkezését a fenti elérhetőségek valamelyikén!

Budapest, 2016. március 3.
Krayné Faragó Zsuzsanna és Acsay Péter
közösségi civil szervezők
Rákosmente

## 5. A Magyar Női Érdekérvényesítő Szövetséghez csatlakozott a FESZT

Jelentős döntést hozott a FESZT elnöksége a 2016. február 15-i ülésén - mondta el Fodor Ágnes a FESZT alelnöke.
Ez évtől a Fogyatékossággal Élők Szervezeteinek Tanácsa is csatlakozik a Női Érdek Szövetséghez, ezen keresztül kívánja előmozdítani a fogyatékossággal élő nők érdekképviseletét és érdekérvényesítését. Nagyon fontos, hogy ebben a Szövetségben is megjelenjenek a fogyatékossággal élő nők, és képviselni tudják a „Semmit rólunk nélkülünk!” elvét. Ezt a témát személyesen is nagyon fontos ügyemnek érzem, éppen ezért a VGYKE már múlt évben elkezdte a látássérült nőkből álló aktivista közösség megszervezését, akik a női érdek programjain és rendezvényein képviselhetik sorstársaikat – hangsúlyozta Fodor Ágnes.
A Magyar Női Érdekérvényesítő Szövetség (Női Érdek) 2003-ban alakult. A Szövetség célja a nőszervezetek, a nők esélyegyenlőségéért és érdekérvényesítéséért tevékenykedő egyesületek, alapítványok összefogása, érdekképviseletük és érdekvédelmük ellátása. A szervezet célja továbbá a nők és férfiak társadalmi egyenlőségének előmozdítása, fellépés a nők elleni diszkrimináció minden formájával szemben, valamint a nők segítése abban, hogy élni tudjanak emberi jogaikkal a társadalmi élet minden területén. A Női Érdek az Európai Női Lobbi (European Women’s Lobby, EWL) nemzeti koordinációs szerepet betöltő tagszervezete. Az EWL a nők jogaival, a nők és férfiak egyenlőségével foglalkozó legnagyobb ernyőszervezet az EU-ban: több mint 2000 szervezetet képvisel. Az EWL tagság által a Női Érdek nemzetközi színtéren a magyar nőjogi szervezetek érdekképviseletét látja el, míg itthon az európai szinten felmerülő, Magyarországot is érintő nőjogi ügyeket jeleníti meg, vállalja fel.

Főbb tevékenységei:
Kapacitásépítés és- bővítés, együttműködések kiépítése: a Női Érdek tagszervezetek szakmai tapasztalatainak és szaktudásának összegyűjtése, a tagszervezetek megerősítése;
együttműködések kialakítása, stratégiai partnerség kiépítése a Női Érdek tagságán kívüli civil és egyéb szervezetekkel.
A jogalkotás és szakpolitikák monitorozása: a nemzetközi emberi jogi kötelezettségek hazai végrehajtásának monitorozása, egyebek mellett az ENSZ nők elleni diszkriminációval foglalkozó CEDAW Egyezménye alapján; jogalkotási, szakpolitikai elemzések, jelentések készítése és javaslatok kidolgozása.
Szakmai tudatosság-növelés: az EWL szakmai dokumentumainak lefordítása és terjesztése; a hazai releváns jogi és szakpolitikai elemzések és javaslatok terjesztése; szakmai események, tréningek szervezése a különböző szakemberek nemek egyenlőségével kapcsolatos tudatosságának növelésére.
A közvélemény tájékoztatása: a nemek egyenlősége témájának beemelése a köztudatba, sajtókapcsolatok építése, médiatréningek szervezése, a nemek egyenlőségéről szóló közösségi médiakampányok lebonyolítása.
A VGYKE 2016-ban is folytatja a látássérült női csoport megszervezését és várja azon vak, aliglátó és gyengénlátó asszonyok lányok jelentkezését akik aktivistaként szívesen segítenék a szervezet ezen tevékenységét!

Ivanova Daniela

Forrás:
<http://www.vgyke.com/hir/a-magyar-noi-erdekervenyesito-szovetseghez-csatlakozott-a-feszt/>

## 6. A Szerencsejáték ZRT. önkéntesei segédkeznek idén a VGYKE közösségi programjain

Várhatóan a VGYKE mintegy 25 közösségi programján és rendezvényén fognak önkéntes munkát végezni a Szerencsejáték ZRT. munkatársai – mondta, el Fodor Ágnes a VGYKE elnöke.
Kirándulások, színház, és múzeumlátogatások, klubfoglalkozások, koncertek és sok egyéb színes közösségi program és érzékenyítés kerül megrendezésre a jövőben, ahol találkoznak majd látássérült tagjaink az Szerencsejáték Zrt. önkénteseivel, mely alkalmak során rendkívül jó lehetőség adódik egymás megismerésére, és a látássérültekről alkotott tévhitek és előítéletek lebontására. Remélem jó ismeretségek és barátságok fognak születni eme nagyszerű kezdeményezés során – folytatta Fodor Ágnes.
“Az ONCE-FESZT-SzZrt. keretmegállapodás szerint 2016 az SzZrt. vállalja, hogy munkavállalói körében felméri az igényt önkéntes tevékenység végzésére, és bátorítja munkavállalóit, hogy önkéntesként részt vegyenek a fogyatékossággal élők javára végzett tevékenységekben.”
Ezt két módon kívánják megvalósítani:

1. “Az Adj bele!” vállalati programjukban idén a központi, azaz a CSR osztály által szervezett önkéntes programok keretében fogyatékossággal élők javára végzett tevékenységeket hirdetnek meg.
Akik nem ezekben a szervezett programokban kívánnak részt venni, azok összeállított „menü ajánlatból” választhatnak olyan civil szervezetet, akinél előre egyeztetett önkéntes munkát végezhetnek egyéni bejelentkezéssel. A civil szervezetek listájának összeállításában is a fogyatékosügy kerül idén fókuszba.
A VGYKE háza táján mindig is sok az önkéntes, de ez az első ilyen vállalati önkénteseket bevonó kezdeményezés, melyben egyesületünk részt fog venni, s amit nagy örömmel fogadunk!- nyilatkozta az elnök asszony.

Forrás:
<http://www.vgyke.com/hir/a-szerencsejatek-zrt-onkentesei-segedkeznek-iden-a-vgyke-kozossegi-programjain/>

## 7. Hallgassa meg a Hírmondót

Tisztelt Tagjaink!

Lassan egy éve fogalmazódott meg az az igény, hogy a számítógéppel nem rendelkező tagjainknak nagy segítség lenne, ha a Hírlevelet, illetve egyéb információkat emberi hangon felolvasva, telefonon keresztül tudnák meghallgatni.
Elindult tehát a heti rendszerességgel megjelenő Hírlevelünk hangos, emberi hang által felolvasott hallgatható változata a HÍRMONDÓ.
A VGYKE HÍRMONDÓJA a 384-55-41-es telefonszám tárcsázása után, a 6-os menüpont választásával érhető el. Ezt választva tájékozódhat a Hírlevélben szereplő hírekről, információkról, programokról.
Ha valami felkeltette az érdeklődését és többet szeretne tudni róla, akkor hívja az Ügyfélszolgálatot a 70/387-5267 telefonszámon.

## 8. Tavaszi megújulás, felfrissülés hangtálakkal

Kedves Tagjaink!

Következő klubnapunkat a tavaszi megújulás jegyében tartjuk. A tél végeztével hogyan regenerálódunk, milyen felfrissülési és sportolási bevált lehetőségeket ismerünk? Osszuk meg egymással tapasztalatainkat, ötleteinket.
Vendégeink lesznek Págány Noémi és Kiss Erika, akik a VGYKE által működtetett masszázs szolgáltatásról tartanak tájékoztatót és szívesen válaszolnak a témával kapcsolatban felmerülő kérdésekre.
Krayné Faragó Zsuzsa kolléganőnk pedig néhány hangtálat mutat be, és hogy mik azok a hangtálak? Ha eljöttök a klubnapra, megtudjátok.
Még színesebbé téve a délutánt köszönettel vennénk, ha egy kis gyümölcsöt is hoznátok magatokkal az egészséges táplálkozás jegyében, melyet egy közös gyümölcstálról fogunk elcsemegézni.
Időpont: 2016. március 8. (kedd) 15 órától 17 óráig.
Helyszín: K11 Kulturális és Művészeti Központ, (1075. Király u. 11.)
Részvételi szándékotokat és amennyiben a helyszínre jutásban segíthetünk, kérjük az alábbi elérhetőségek valamelyikén jelezzétek nekünk.
lampas.erzsebetvaros@gmail.com
+36-70 387-52-66

Sok szeretettel és jókedvvel várunk Benneteket hozzátartozóitokkal, barátaitokkal együtt.

Erzsébetváros lámpásai: Doktor Katalin és Eleki Abigél

## 9. Kispesti klubnapi beszámoló

Megtartottuk februári klubnapunkat, melyre vendéget is hívtunk.
Dézsi Katalin a Louis Braille Támogató Szolgálat vezetője látogatott el hozzánk. Katika beszélt a Támogató Szolgálat működéséről, és sok hasznos információval szolgált arról, hogy milyen segítséget tudnak nyújtani a látássérülteknek. Megtudtuk azt is, milyen feltételek szükségesek, hogy a szolgáltatásokat igénybe tudjuk venni. Nagy érdeklődéssel hallgattuk, és kérdéseinkre is szívesen válaszolt.

Február a farsang jegyében telt. Beszélgettünk a farsang történetéről, és arról, hogyan ünnepelnek az olaszok, spanyolok, franciák, és a németek. A világ leglátványosabb és talán legfergetegesebb karneválja a Riói sem maradt ki. Elábrándoztunk, milyen jó lenne elvegyülni a karneváli forgatagban...
Mivel Rió "kicsit" messze van, felvetődött egy Lámpás farsang megrendezésének lehetősége melyen az összes Lámpás klub részt venne. Megbeszéljük majd a többiekkel, hátha jó ötletnek tartják.
Sajnos az influenzajárvány miatt sokan beteget jelentettek, ezért nem volt teljes a létszám. Ennek ellenére nagyon jó, szinte családias hangulat alakult ki. Mindenki mindenkivel tudott beszélgetni, ismerkedni. Vidám társalgás folyt, és mire a finom sütiket elmajszoltuk már szedelőzködni kellett.
Várjuk márciusi klubnapunkat, és reméljük az is ilyen kellemes hangulatban telik!

Elérhetőségeink:
Telefon: 06/30/498-9127 Bernát Zsuzsanna 06/70/984-8868 Puchnyák István
E-mail: lampas.kispest@gmail.com

## 10. Fánkok, boszik és lírai levezetés (a XIII-XIV. kerületi lámpások februári programjai)

Most sem unatkoztunk, dacára annak, hogy tőlünk szokatlan módon, csak három programunk volt a hónapban. Az első, egy recepttippekkel megspékelt fánkparti ugyan félig-meddig meghiúsult, egy kellemetlen "vízmajor" helyzet következtében, de a lényegre, a nassolásra, azért jutott idő. A Zuglói Civil Házban épp ottlétünkkor támadt csőtörés, ezért zavarba ejtő hirtelenséggel evakuáltak minket, úgyhogy ez volt életünk legrövidebb klubrendezvénye, a maga szűkös háromnegyed órájával, de azért jól éreztük magunkat. Szerettük a meghívott cukrász hölgy (nem mellesleg a barátnőm) ízes műremekeit és a praktikus, cseles sütippeket. Milla kétféle ízbombával örvendeztetett meg minket, egy amerikai típusú csoki vagy cukormázas tetejűvel és a klasszikus magyar natúr porcukrossal, amihez bodzalekvárt kóstolhattunk, isteni volt!

Második programunk, még mindig a farsangi ünnepkör jegyében, a boszorkányok bűvkörében telt. Ellátogattunk a Boszorkánymúzeumba, ahol egy mókás Gyalog Galopp filmrészlettel indított kultúrtörténeti áttekintést követően, borzongató tárlatvezetésen vehettünk részt. Miután a Monthy Pitontól megtudhattuk, hogy aki boszorkány az fából van, de ha mégsem, akkor kacsa, mert hiszen fenn marad a vízen, végig vettük, hogy honnan származnak és miért alakultak ki azok a népi hiedelmek, amiket a boszorkányokhoz és általában a boszorkánysághoz társítunk. Megkülönböztettük a boszorkányt a vasorrú bábától, a lidérctől és az ördögtől, tisztázva a stílszerűen vérfertőző családi viszonyokat, ezt követően pedig igyekeztünk minél meghökkentőbb kérdésekkel bombázni a tárlatvezetést tartó hölgyet. Miután az alapokat letisztáztuk, átmehettünk a horrorfilmek elkárhozott szellemeinek gonosz kacaját hallató falépcsőn keresztül a kiállítás nagyobbik helyiségébe, ahol minden varázslatos dolgot megérinthettünk, megszólaltathattunk. Volt itt indiántotem és sámándob, antik köntösbe bújtatott poros kötetek a mágiáról, mívesen kovácsolt vaskereszt, amulettek, arannyal futtatott valódi állatgerinc, na és persze az alkimisták kedvence az életelixírt tartalmazó bölcsek köve, mellette pedig a fiolába zárt illékony aranypor. A terem házigazdája, egy örök álmát alvó vén boszorka, aki rozoga hintaszékében gubbasztva, kiguvadó szemmel, egykedvűen ijesztgette az arra járókat. Nem szerette a vendégeket, úgyhogy nem is zargattuk sokáig, elkotródtunk, mielőtt még kedve támadt volna elátkozni minket. Valószínűleg nem voltunk elég gyorsak, mert visszafelé jövet olyan sokáig kellett a buszra várni az esőben, hogy kénytelenek voltunk gonosz delejt sejteni a dolog mögött...

A hónap utolsó programja egy hangulatos teadélután volt, amit az irodalomnak szenteltünk. Az esemény nálam került megrendezésre, abból a praktikus apropóból, hogy nekem valóban van itthon egy irodalmi teasarkom, amit most végre nagyobb társasággal is volt alkalmam felavatni. Édeskés ír krémlikőr és savanykás epres-meggyes teát ittunk, hozzá fahéjas kekszet majszoltunk, közben pedig mindenki elmesélte, hogy milyen versek, mesék gyakoroltak rá nagy hatást, majd ezeket meg is hallgattuk együtt. Jobbára Szabó Lőrinc és Radnóti Miklós remekeiből válogattunk, utóbbitól aztán egy igazi relikvia is előkerült, büszkén mutattam a gyűjteményem egyik ékes darabját a társaságnak, egy faximile (vagyis az eredeti kézirattal tökéletesen azonos) kiadást a Bori noteszből, ami a költő utolsó verseit tartalmazza. Ezt követően még sokáig beszélgettünk legismertebb poétáink életéről és arról, hogy vajon mi motiválta ezeket a csodálatos műalkotásokat, már hét óra is elmúlt, mire felocsúdtunk.

Kedves Tagunk!

Amennyiben telefonszáma, e-mailcíme, lak és/vagy levelezési címe változik, szíveskedjen bennünket értesíteni, hogy továbbra is naprakész információkhoz juthasson az egyesületi és egyéb programokról, pályázati lehetőségekről, újabb igénybe vehető szolgáltatásainkról! Értesítését a kerületi lámpásoknál a lampas.bp13@gmail.com, vagy a lampas.zuglo@gmail.com e-mailcímek valamelyikén, esetleg a +3670-984-50-71-es telefonszámon teheti meg!

Ha minden aktualitásról, izgalmas programokról és Önt érintő kedvezményes lehetőségekről egy helyen szeretne tájékozódni, regisztráljon a hírlevelünkre a [www.vgyke.com-on](http://www.vgyke.com-on) a főoldal alján, vagy hallgassa meg azt az ügyfélszolgálat telefonszámának felhívásával (061/384-5541) a 6-os menüponton! Az aktuális információkon túl többek között élménybeszámolókat, a Lámpásklubok meghívóit és festmény-, fotó- vagy bármilyen egyéb vizuális műalkotás láttató leírását (narrációját) is megtalálja, heti rendszerességgel megjelenő, mindig bővülő webes-telefonos periodikánkban.

Együttműködését köszönjük és várjuk szeretettel programjainkon!

Zugló és a XIII. kerület Lámpásai:
Jánosi Veronika és Susovich Erika

## 11. Egészségmegőrző nap a KMO-ban Kispest Lámpásaival

2016. február 27-én a régi egészségnapok hagyományát elevenítette fel a KMO Művelődési Ház. Ingyenes szűrővizsgálatokkal (vérnyomás-, vércukor- és koleszterinmérés, testzsírmérés), interaktív előadásokkal, mozgásos bemutatókkal (pl.: Etka jóga, Gerinctorna, Szakrális körtánc), alternatív gyógyászati lehetőséggel (pl.: meseterápia, kineziológia).
Kizárólag egészséges alapanyagokból készült termékekkel várta a vendégeket az „Egészséges ételek büféje”, de az egészségmegőrző termékek vásárlására is lehetőség volt az Egészségmegőrző napon.
Mi is részt vettünk a rendezvényen. Mészáros Ágnes, Katona Zsuzsanna, Kiss Márta, Jánosi Veronika, Vassné Pintér Teréz, Puchnyák István, Bernát Zsuzsanna alkottuk a lelkes csapatot. Beszéltünk a látogatóknak a VGYKE-ről, és szórólapot adtunk nekik.
Kitelepült velünk a Láthatár bolt. Katona Zsuzsi sok hasznos dolgot hozott, melyek nem csak a látássérülteknek, hanem bárkinek segítségére lehetnek. Árukínálatukból vásárolhattak az érdeklődők.
Jánosi Veronika a Braille írást mutatta meg, és válaszolt a Braille-jel kapcsolatos kérdésekre.
Ádámné Valika dupla meglepetést okozott. Ellátogatott a rendezvényre és finom sütit is hozott nekünk. Michl Ibolyát, és több klubtagunkat üdvözölhettük a rendezvényen. Tartalmas és kellemes szombati program volt.

## 12. Közösségek a ritka betegséggel élők számára

A Ritka és Veleszületett Rendellenességgel Élők Országos Szövetsége új közösségeket szervez ritka betegséggel vagy diagnózis nélküli élő gyermekek, felnőttek és szüleik, családtagjaik számára.
Ezeken az első találkozókon arról lesz szó, hogy:
melyek a legfontosabb problémák,
miben segíthetünk,
miről szeretnének több tájékoztatást, tanácsot kapni és miről szeretnék tapasztalataikat megosztani.
A találkozók helyszíne a RIROSZ irodája a Budapest, IX. Üllői út 119-ban III. emeletén.

A Wilson szindrómával élő emberek családjaik számára:
március 8-án, kedden délután 3.0--5.0. óra között szervezünk megbeszélést,

a Kaufman szindrómával élő emberek és családjaik számára:
március 22-én, kedden 3.0-5.0 óra között tartunk találkozót,
a halmozottan sérült, diagnózis nélküli, valószínűleg ritka, veleszületett rendellenességgel élő gyermekek, felnőttek és családtagjaikat számára:
március 30-án, szerdán 2-4 óra között lesz problémáikról, lehetőségeikről szóló megbeszélés.
Kérjük, hogy lehetőleg előre jelezzék részvételüket, és ha úgy gondolják, akkor az Önöket leginkább foglalkoztató problémákat is, hogy felkészülhessünk és a találkozó minél hatékonyabb legyen. Természetesen, ha más ritka betegséggel élnek és szeretnének sorstárs közösséget találni vagy szervezni, akkor abban is szívesen segítünk!

Minden érintett embert és rokont, segítőt szeretettel várunk!
Csató Zsuzsa szervező
Ritka és Veleszületett Rendellenességgel Élők Országos Szövetsége
06302748578
csatozsu@gmail.com

## 13. SZÜLŐCSOPORT indul 2016. április elejétől

Hogyan változtatja meg a család életét egy speciális igényekkel élő gyermek nevelése, vagy egy ritka betegségben szenvedő felnőtt családtaggal való együttélés?
Rendszerint a problémás gyermek v. családtag áll a terápiák és fejlesztések középpontjában, de mi történik a többi családtaggal, ők hogyan dolgozzák fel ezt a traumát?
Milyen problémái vannak egy állását feladó, speciális igényű gyermekének, v. családtagjának élő anyának? Mi történik a férfivel, az apával? Miért bomlanak fel sok esetben a házasságok? Mi van a testvérekkel? Mi a nagyszülőkkel? A nagycsaláddal? stb.
A csoportmunka segítség lehet az egyéni lelki folyamatok és a család együttes dinamikai rendszerének megértéséhez. Ha láthatóvá válik, hogyan működik az a rendszer, amiben élni sokszor elbírhatatlan lelki megterheléssel jár, akkor azon lehet változtatni is. Amikor egy „beállt” rendszerben (családi dinamikában) az egyik családtag tud (megtanul) változtatni, az egész rendszer változik ettől. Az apró tudatos változtatások valódi változást hoznak, az élet élhetőbb mederbe terelődik.

A csoportban egymást támogatva közelebb jutunk a problémás helyzetek megértéséhez, a megoldások megtalálásához. Együtt jutunk el a változtatáshoz szükséges lépések felismeréséhez, és egymást erősítve ezeknek a lépéseknek a megtételéhez, hogy ismét a kezükbe tudják venni a saját sorsuk irányítását.

Találkozásaink alkalmával mozgásos és dramatikus elemeket is használva beszélgetünk.

A csoport min. 12 max. 18 fövel indul. A kétheti gyakoriságú csoport alkalmanként 3 órás (3x45’) időtartamú, ára: 2000.-/óra.

Jelentkezés a csoportvezetőknél:
Szántó Éva vszevasz@t-online.hu, tel.:06702460031
Oriold Károly, k.oriold@hdsnet.hu, tel: 06209738930

## 14. Narráció challenge – Nádor terem 4. rész

Alul, balról a második hosszanti irányú téglalap alakú képen egy angyal látható egy tizenötéves forma vak diákkal, aki inaskodik, kosarat fonni tanul. Félprofilból látjuk, előtte a kosár ami a földtől a térdéig ér, az egyik vesszőt épp átfűzi a vázon, miközben másik kezével stabilan a helyén tartja a munkadarabot. Váll alá feltűrt fehér inget, türkízzöld köpenyt, lila harisnyát, barna térdnadrágot és fekete, pántos laposcipőt visel. Fedetlen karja megfeszül a munkában, izmai hangsúlyosak, kidolgozottak. Szeme csukva, rövid haja hófehér, a beszűrődő fény áttetszik rajta. Mögötte az angyal szemből látható, kitárt szárnyakkal és imára emelt kezekkel, miközben óvó tekintetét a fiúra veti. Ezüstös haját, feje mögött, fényes glória keretezi, hosszú fehér köntösszerű ruhát visel, melynek nyakát aprólékosan megmunkált barnás, kupola alakú motívum szegélyezi, ujját és középen a mellkasi részt a nyakkivágástól egészen a ruha aljáig pedig az előzőekhez hasonló geometriai formák, kis körök, rombuszok és háromszögek kékes fényű mintázata díszíti.

## 15. A Láthatár bolt hírei

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.
Márciusi vásárlóink között 1 órás masszírozást sorsolunk ki, melyet a VGYKE masszázs helyszínein lehet beváltani.

Termék kínálatunk:

* Gyógyszer adagoló 1 napra/3 alkalom: 160Ft
* Gyógyszer vágó és tároló: 750Ft
* Csúszásgátló fólia, zöld 30X40cm-es darab: 3600Ft
* Csúszásgátló fólia, sárga 30X40cm-es darab: 4200Ft
* Körjelvény látássérült felirattal: 400Ft
* Szemüvegre csíptethető Led lámpa: 6600Ft helyett5900Ft
* 3,5X erősségű, 7cm átmérőjű,nyeles nagyító: 2200Ft
* 5X erősségű, 5cm átmérőjű, nyeles nagyító: 1400Ft
* 30cm-es sorolvasó, 2,5 erősségű: 2500Ft
* 21cm-es sorolvasó, 2,5X erősségű: 1800Ft
* 16cm-es sorolvasó, 2,5X erősségű: 1350Ft

Elérhetőségeink és a bolt nyitva tartása:

* Cím: 1146 Budapest, Hermina út 57.
* Nyitva tartás: kedd, szerda, csütörtök 09.00-17.00 óra között.
* Pénteken: 09.00-15.00 óra között
* Telefon: (1) 384-55-41 4-es menüpont.
* Mobil: 06 70 383 3611
* E-mail: lathatar@vgyke.com
* weboldalunk:
<http://www.vgyke.com/lathatarbolt>
* közösségi oldalunk:
<https://www.facebook.com/lathatarbolt>

Csoportokat (5-10fő) előzetes telefonos egyeztetés esetén hétfőn is várunk szeretettel.

Katona Zsuzsanna,
boltvezető

## 16. Apró hírek - programmorzsák

**a, Eszeveszett mesék - filmvetítés a BMK-ban**

Meghívjuk 2016. március 04-én péntek 18.30-tól Eszeveszett mesék című film vetítésére a BMK Életrevalók filmklubjába.
Programunkra kiemelten meghívjuk a fogyatékossággal élő embereket is (speciális igényüket kérjük, jelezni szíveskedjenek.).
Helyszín: Budapesti Művelődési Központ (XI. kerület, Etele út 55.).
A belépődíj: 300 Ft/fő.
Időpont: minden második héten, pénteken 18.30 órától.

A filmről: Eszeveszett mesék – 2014. – argentin–spanyol vígjáték, rendezte: Damián Szifron, főbb szerepekben: Ricardo Darín, Leonardo Sbaraglia.

A 2014-es év legőrültebb, fergeteges vígjátékának főszereplői eljutnak arra a pontra, amikor betelik a pohár. Amikor nincs visszaút. Amikor elszakad valami és olyat tesznek, ami visszafordíthatatlan események láncolatát indítja el. Egy súlytalan flört a repülőgépen éppúgy váratlan fordulathoz vezet, mint amikor a pincérnő felismeri vendégében azt az uzsorást, aki tönkretette a családját. Két autós összekülönbözése a kanyargós hegyi úton könnyen vezethet halálos ámokfutásba, és egy bombaszakértőnél is elszakad a cérna, amikor autója lefoglalása után szembesül a végeláthatatlan bürokráciával. Aztán ott van az apa is, aki fiát szeretné megmenteni a börtöntől, de belefárad abba, hogy mindenki csak a pénzét akarja. És persze a menyasszony, aki az esküvőn döbben rá, hogy férje nemcsak megcsalta, de a szeretőjét meg is hívta a lagzira.

Információ: Oláh Sándor,
telefon: 371-2760, e-mail: olah.sandor@bmknet.hu

MEGKÖZELÍTHETŐSÉG
1119 Budapest, Etele út 55/A.
GPS koordináták: N47.464206, E19.03141

Intézményünk tömegközlekedéssel megközelíthető: az M4-es metróval, 7, 103, 107, 114, 213, 214-es autóbusszal, Bikás park megállónál kell leszállni.
Minden buszjáratnak közlekedik alacsonypadlós változata is, melyet a menetrendekben aláhúzással jelölnek.

Forrás:
<http://www.bmknet.hu/bmk-klubok/7497-eletrevalok-bmk-filmklub>

**b, Színházi előadás audionarrációval**

2016. március 9., szerda, 19:00 – Thália Színház
Robert de Flers - Gaston Arman de Caillavet: Két szék között

audionarrációval (Petneházy Emőke)

2016. március 11., péntek, 19:00 – Ódry Színpad
Pintér Béla: A sütemények királynője
audionarrációval (Cseh Adrienn)

Részletek a forráslinken olvashatók!

Forrás:
<http://akadalymenteskultura.blog.hu/2015/07/31/naptar_206>

**c, HANG/SZOBOR/HANG**

Pályázati felhívás

Hangot adó és pusztán tapintás által is értelmezhető alkotások létrehozására, általános és középiskolás diákok számára
A Ludwig Múzeum − Kortárs Művészeti Múzeum és a Deák17 Galéria közös pályázata az AKKU – Az Akadálymentes és Korlátlan Kultúráért Egyesület szakmai támogatásával
A pályázaton minden általános és középiskolás diák részt vehet, látó és látássérült egyaránt, három kategóriában:
1. 6–10 éves (alsó tagozatosok)
2. 10–14 éves (felső tagozatosok)
3. 14–18 éves (középiskolások)

A pályázat témája:
Számos képzőművészeti alkotást zene inspirál, és számos zenét képzőművészeti alkotás.
Ezt az átjárást azonban közel sem könnyű megteremteni. A Ludwig Múzeum és a Deák17 Galéria közös pályázata a Ludwig Múzeum 2016. április 15-én nyíló, zene és képzőművészet kapcsolatát különös nézőpontból vizsgáló kiállításához kapcsolódik. A Rock/tér/idő című kiállítás anyagából választottunk öt alkotást, amelyekhez kapcsolódva a pályázóknak letapogatás vagy mozgatás hatására hangot adó szobrot vagy installációt kell létrehozniuk, melynek mérete nem haladhatja meg a 60 x 60 x 60 cm-t. Fontos, hogy a szobrok hangszerekként is működhessenek, ugyanis a Múzeumok Éjszakája esemény vállalkozó kedvű látó és látássérült vendégei DJ közreműködésével közös koncertet is adhatnak.
A részletes pályázati kiírás és az öt műalkotás narrációja a honlapunkon olvasható, illetve letölthető.
A pályázatokat egy látókból és látássérültekből álló bizottság bírálja el.
Egy jelentkező legfeljebb egy munkával pályázhat.
A pályamunkák beérkezésének a határideje: 2016. április 27.
Ünnepélyes eredményhirdetés, díjkiosztó és kiállítás megnyitó: 2016. május 28.
Jelentkezés és további információ:
Szira Henrietta: szira.henrietta@ludwigmuseum.hu (+36 1) 555 3479

**d, Nőnapi program a Magyar Nemzeti Múzeumban**

1088 Budapest VIII. kerület, Múzeum krt. 14-16.
Fűző nélkül, két keréken – századfordító nők. Különleges nőnapi program a Magyar Nemzeti Múzeumban. Női szerepben több mint 100 éve. Szeretne találkozni a századforduló hölgyeivel? Sétáljon el az MNM múzeumi korzóra vasárnap délelőtt 11 órakor, a meglepő találkozásokat mi garantáljuk!
Egész napra vonatkozó kedvezményünk: Egy nap a nőkért – az országos kampányhoz csatlakozva minden kedves hölgylátogatónk 50%-os kedvezménnyel léphet be, akiknek egy szál virággal is kedveskedünk.

Forrás:
<http://www.programturizmus.hu/ajanlat-nonapi-program-budapest.html>

**e, AMATŐR VERS- és PRÓZAÍRÓ PÁLYÁZAT**

Belváros-Lipótváros Budapest Főváros V. kerületi Önkormányzat Kulturális tanácsnoka hirdet pályázatot.
Pályázni bármilyen témájú, magyar nyelvű, korábban még nem publikált alkotással lehet.
(Publikációnak számít bármiféle internetes megjelenés, azaz saját blogon, közösségi portálon történt közlés is!)
Személyenként maximum 2, egyenként legfeljebb 5 gépelt oldal terjedelmű próza ill. 2 vers adható be a pályázatra.
Nevezési díj nincs.
Az Önkormányzat az esetleges közlési jogot fenntartja
Az eredményhirdetésre a 2015. április 11-én, a Költészet napja alkalmából kerül sor, amelyről az érintettek értesítést kapnak.
I. díj 80.000.- Ft (bruttó)
II. díj 70.000.- Ft (bruttó)
III. díj 60.000.- Ft (bruttó)
A vers és próza külön lesz értékelve és díjazva! A zsűri különdíjakat is odaítélhet.
A nevét, címét, telefonszámát kérjük, mellékelje a pályázathoz.
A pályázatokat 3 példányban, nyomtatott formában - személyesen, vagy postai úton, valamint e-mailben is várjuk! Kéziratot nem küldünk vissza! Az a beküldött pályázat, amely nem felel meg a fenti kritériumoknak, érvénytelennek tekintendő.
Cím: Belváros-Lipótváros Polgármesteri Hivatal
1051 Budapest, Erzsébet tér 4.
A borítékra kérjük, írja rá: „Vers- és prózaíró pályázat”
Beküldési határidő: 2015. MÁRCIUS 30. HÉTFŐ
Információ: 872-7447, boda.eva@belvaros-lipotvaros.hu
Wohlmuth István kulturális tanácsnok

**f, TÚRÁK A TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÉRT**

Március 27., vasárnap BUDAI-hegység.
Középnehéz túra.
Fenyőgyöngye – Hármashatár-hegy – Vihar-hegy – Virágos-nyereg – – Csúcs-hegy – Tökhegy – Szarvas-hegy – Solymár vá.
(11 km, szint 350 m fel / 470 m le)

Április 3., vasárnap
BUDAI-hegység. VAKMISSZIÓS TÚRA
Könnyű túra.
Csillebérc, KFKI -Budaörsi-hegy -Makkosmária -Virág-völgy – Budakeszi.
(8,5 km)

Arra kérjük a vakmissziós túrákra jelentkező vak, illetve csökkent látóképességű túrázóinkat, hogy ha kísérővel nem rendelkeznek, egy vagy két héttel az aktuális időpont előtt jelentkezzenek, hogy kísérőt biztosíthassunk számukra.
Ezekre a túrákra látó túrázók jelentkezését is várjuk. Kérjük a vasárnapi túrákra jelentkezőket, hogy jelentkezésüket csütörtök estig adják le.
Minden érdeklődőt sok szeretettel vár a túravezető: Tombácz Károly
e-mail: tombaczk@gmail.com
mobil: +36 30 825 5384

**g, Jön a tavasz, változik a BKK menetrendje is**

2016 márciusában ünnepnapok (15-én, 27-én és 28-án), valamint az iskolai tavaszi szünet miatt is érdemes figyelni, hogy az adott napon melyik menetrend szerint lehet utazni Budapesten a közösségi közlekedési járatokkal. Az alábbi napokon célszerű különös figyelmet fordítani a menetrendre:

* Március 5-e (szombat) áthelyezett munkanap, ekkor a pihenőnappá nyilvánított március 14-i (hétfői) napot dolgozzuk le. Ezen a napon a tanítási szünetek idején érvényes pénteki munkanapi menetrend,
* március 14-én (hétfőn) a szombati menetrend,
* március 15-én (kedden) a vasárnapi és ünnepnapi menetrend,
* március 24-én (csütörtökön), 25-én (pénteken) és 29-én (kedden) a tanítási szünetek alatt érvényes menetrend szerint közlekednek a fővárosi közösségi közlekedési járművek.

Március 15-e állami ünnepnap, a fővárosban több, útlezárásokkal is járó ünnepi rendezvényt tartanak. Emiatt számos közösségi közlekedési járat útvonala változik majd. Az ünnepi közlekedésről a BKK hamarosan részletes tájékoztatást ad.

Tavasztól sűrűbb járatkövetés több fővárosi vonalon

Március 6-tól (vasárnaptól) a Budai várba közlekedő 16-os buszcsalád (16-os, 16A, 116-os busz) járatai a hétvégi napokon sűrűbben közlekednek, mint a téli időszakban. A tavasztól megnövekedő budavári forgalmat kiszolgáló új hétvégi menetrend várhatóan október végéig lesz érvényben.
Március 12-től (szombattól) több vonalon lép életbe új, sűrűbb követést biztosító tavaszi-őszi menetrend:

* a D11-es, a D12-es és a D13-as hajóvonalon,
* a világ egyik legszebb vonalának választott 2-es villamosvonalon,
* a Széchenyi-hegyre közlekedő 60-as járat (Fogaskerekű), valamint
* a Budakeszire közlekedő 22A és a Margitszigetet bejáró 26-os busz vonalán.

Az utazási szokások változásának megfelelő, illetve jobb járatcsatlakozást biztosító menetrend-módosítás lép életbe a február 29-ről (hétfőről) március 1-re (keddre) virradó éjszaka a 901-es és a 960-as busz, továbbá március 1-jétől az 1-es villamos és a csatlakozó 103-as busz, a 85-ös busz, a 194-es busz és a 196-os és a 196A busz vonalán. A felsorolt járatok új menetrendje hamarosan elérhető lesz a BKK honlapján, a [www.bkk.hu/menetrend](http://www.bkk.hu/menetrend) linken.

**h, Vasárnap is nyitva tartó áruházak megközelítése**

Március 20-án (vasárnap) – élve a törvény adta lehetőséggel – nyitva tart több főváros környéki hipermarket is. Ezért a BKK az azokat érintő buszjáratokkal biztosítja megközelíthetőségüket. Március 20-án (vasárnap)

* az Auchan Törökbálint a 140B,
* az Auchan Maglód a 162-es,
* az Auchan Fót pedig 224-es busszal közelíthető meg.

**i, Óraállítás március 27-én**

A március 26-ról (szombatról) 27-re (vasárnapra) virradó éjszaka térünk át a téli időszámításról a nyárira, ezért hajnali 2 órakor az órákat előre kell állítani 3 órára. Az óraátállítás miatt az éjszakai járatok hajnali 2 és 3 óra közötti indulásai értelemszerűen kimaradnak. Emellett egyes éjszakai járatok menetrendjében további változásokra is számítani kell. Az óraállítással kapcsolatos tudnivalókról a BKK hamarosan részletes tájékoztatást ad.

**j, „Urak, Dámák, Kutyák!”**

Nagy derültséget váltott ki, amikor Elvis, a vakvezető kutya bekerült a Dosztojevszkijről szóló színházi darabba a Rózsavölgyi Szalonban. Az akadálymentes előadáson nem mindennapi dolgok történtek.
Múzsa és művész szerelmét vitte színpadra a Rózsavölgyi Szalon. A Polinát és a világhírű orosz írót, Dosztojeszvszkijt alakító színészek játékát azok is élvezték, akik elsősorban a fülükre hagyatkozhatnak. Szép számban érkeztek fehér bottal és vakvezető kutyával is. Kurucsai Szabolcs Elvisszel jött a szombati színházi előadásra, melyet speciális narrációval hallgathatott meg. A színészek fontosabb színpadi mozgásait egy narrátor mondta a nézőtéren ülők fülhallgatóiba.
Nagy derültséget váltott ki, amikor Elvis, a vakvezető kutya bekerült a darabba. A Polinát alakító Bánfalvi Eszter egy éjszakai mulatóhely vendégeként köszöntötte a fekete labradort és a többi vakvezető kutyát:
„Urak, Dámák, Kutyák!” – vidám felkiáltással.
A színészek a nézőteret is játéktérként használták, így nem „lógott ki” a darabból ez a kedves gesztus sem.
A narráció nélkül végigült színházi előadásokon Szabolcs ki tudta következtetni, hogy mi történik a színpadon, de ez külön figyelmet igényelt tőle. Narrációval könnyebben el tudja képzelni a cselekményt:
„Jobban él így a darab. Az előadás előtt bejártuk a színpadot, megismertük a díszleteket és megérintettük a színészek ruháit is. Előadás közben könnyebb volt elképzelni, hogy mit csinálnak a szereplők. Például amikor a narrátor a fülünkbe mondta, hogy előtűnik egy vörös alsószoknya, én egyből magam előtt láttam a jelenetet.”
A Rózsavölgyi Szalonban nagy szeretetettel fogadták Elvist, akit a Baráthegyi Vakvezető Kutya Iskola képzett, közadakozásból. A szalon a magyar művészeti élet otthona szeretne lenni – egy igazi szellemi találkozóhely – olyan közösségi tér, ahol mindig történik valami, mindig jó a társaság és ahova visszavágynak vendégeink. Ennek magvalósulásában partnerük volt Szakonyi Károly „Örvény” című darabjában a 90 decibel Project, melynek célja, hogy a kulturális intézmények, elsősorban a színházak és a múzeumok akadálymentesek legyenek a hallás- és látássérültek számára.

Berta László

Forrás:
[https://drive.google.com/folderview…](https://drive.google.com/folderview%E2%80%A6)

**k, Pálinka Fesztivál Egerben**

2016. március 11-12.
Az Agria Park Bevásárlóközpont (Eger, Törvényház utca 4.) hangulatos díszkertjében idén már 5. alkalommal kap helyet a nagysikerű Pálinka Fesztivál. Prémium kategóriás pálinkák mellett színes programok, koncertek várják a látogatókat az ingyenes rendezvényen.

Forrás:
<http://egriprogramok.hu/hu/programajanlo/3864-a-legjobb-bor-es-gasztrorendezvenyek-egerben-2016-ban.html>

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/>
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
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
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