**Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete
rendkívüli hírlevél**

## Tartalom

[1. Rendkívüli kiállításra invitáljuk Önöket](http://freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)
[2. MEGHÍVÓ](http://freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)
[3. Ingyenes koncert a Zeneakadémián](http://freemail.hu/mail/index.fm#3.hir)
[4. Csaknem egymillióan fognak sportolni a Kihívás Napján](http://freemail.hu/mail/index.fm#4.hir)
[5. ÚJPEST ÖNKORMÁNYZATA BEMUTATJA: KIHÍVÁS NAPJA](http://freemail.hu/mail/index.fm#5.hir)
[6. Sokan észre sem veszik, hogy nagy a baj](http://freemail.hu/mail/index.fm#6.hir)
[7. Gyermeknap 2016.](http://freemail.hu/mail/index.fm#7.hir)
[8. Pótlóbusz jár a H8-as HÉV helyett a hétvégén](http://freemail.hu/mail/index.fm#8.hir)

## 1. Rendkívüli kiállításra invitáljuk Önöket

Tapintható faragott faképek, bortartók, házi áldások, címerek és mindenféle fából készült használati tárgy
az Újpalotai Nyitott Ajtó Együttműködési Irodában:
a megváltozott munkaképességű SZÁNTÓ JÁNOS lelkész kiállítása, amelynek fővédnökei Hajdu László polgármester és dr. Pintér Gábor alpolgármester
A XV. KERÜLETI LÁTÁSSÉRÜLTEK KLUBJA szeretettel vár mindenkit 2016. május 26-án, 17.00 órakor a kiállításon:
Szántó János fafaragóművész mutatja be az érdeklődőknek a faragványokat, amelyek ezúttal is tapinthatók lesznek.
A részvételi szándékát Moldován Eszternek jelezze 06-30/498-9659-es telefonszámon, vagy a lampas.xvker@gmail.com E-mail címen
A helyszín (1156 Budapest, Páskomliget u.6) megközelíthető: Megközelíthető: a 196, 296, 96, 130, 231 buszokkal, valamint a 69-es villamossal (Vásár-csarnok megálló)

## 2. MEGHÍVÓ

Szeretettel meghívjuk Önt TÁJAK, SORSOK, MANDALÁK című kiállításunk megnyitójára, ahol Tarcsányi Ottilia festményei és Kónya Zsuzsanna mandalái lesznek láthatók

Fellépnek:
Ács Enikő énekes, gitáros, DuoNicole (Ürmös László brácsa, Fehér Nikolett zongora), közreműködik Csete Lóránt (cselló)

Időpont: 2016. június 1. szerda 17 óra
Helyszín: Sajtóház, Mikszáth terem
(Budapest VI. ker. Vörösmarty u. 47/A. földszint)

Köszöntő beszédet mond: Komlósi Gábor, a MÚOSZ elnöke
A kiállítást megnyitja Gy. Dobos Mariann újságíró
Moderátor: Garamvölgyi Annamária újságíró, szakosztályi elnök

A kiállítás különlegessége, hogy az alkotások mozgássérült művészek munkái

Rendező:
A Magyar Újságírók Országos Szövetsége Fogyatékossággal Élők a Médiában Szakosztálya

Támogatók:
MÚOSZ
Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetsége (MEOSZ)
Mozgássérült Emberek Önálló Élet Egyesülete (ÖNÉ)

A helyszín akadálymentes
A szervezők – a korábbi gyakorlatnak megfelelően – segítséget nyújtanak a kerekesszéket használó és egyéb fogyatékossággal élő vendégeknek
A kiállítás 2016. július 1-ig látogatható hétköznapokon 10-16 óra között
(Kivételt képeznek azok az időpontok, amikor a teremben rendezvény van.
Kérjük, erről érdeklődjön a 478-9040-es központi telefonszámon.)

A belépés ingyenes

## 3. Ingyenes koncert a Zeneakadémián

**Figyelem! Minél előbb igényeljen jegyet, telefonos érdeklődésünkre tájékoztattak, hogy még vannak szabad helyek!**
2016. június 8-án a Zeneakadémia Nagytermében kerül megrendezésre a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem végzős karmesterének diplomakoncertje. A koncerten Tassonyi Zsolt karmester a MÁV Szimfónikusok Zenekart vezényli majd.

2016.06.08 19:00 Zeneakadémia, Nagyterem
A koncertre díjtalan belépő igényelhető a Zeneakadémia jegypénztárában.

A koncert műsora:
1. rész

* W.A.Mozart : Sinfonie in C  Nr. 36 "Linzer Sinfonie" KV 425
* J. G. Albrechstberger: Concerto in B per trombone alto ed archi

2. rész (szünet után)

* Bartók Béla: Táncszvit
* P. Dukas: L’Apprenti Sorcier (A bűvészinas) - Scherzo d'aprés une ballade de Goethe

Forrás:
[www.zeneakademia.hu](http://www.zeneakademia.hu)

## 4. Csaknem egymillióan fognak sportolni a Kihívás Napján

Az idehaza 25 éves múltra visszatekintő, országos méretű rendezvényen bő két étvized alatt eddig több mint 1600 település lakóit mozgatták meg.
"Idén 122 település és 122 oktatási intézmény, valamint a tűzoltó-parancsnokságok is beneveztek a versenybe, ennél azonban lényegesen többen sportolnak majd a nap folyamán legalább egy negyedórát, hiszen rengetegen versenyen kívül vesznek részt a programokon" - jelentette ki Czene Attila, aki úgy fogalmazott, hogy a Kihívás Napja így Magyarország legnagyobb szabadidősport-eseménye.

Az MSZSZ elnöke hozzátette: az egész országra kiterjedő rendezvényekkel azt szeretnék elérni, hogy minél többen minél rendszeresebben mozogjanak, sportoljanak az év több napján is, s emlékeztetett arra, hogy az Egészségügyi Világszervezet (WHO) heti 5x30 perces mozgást ajánl az egészség megőrzéséhez.
A Kihívás Napja 1982-ben indult Kanadából, ahol két szomszédos város vezetői elhatározták, hogy egy egész napos verseny keretében döntik el, melyikük város a sportosabb. A verseny eldöntéséhez éjféltől este 9 óráig folyamatosan számolták, hányan végeznek aktív testmozgást legalább 15 percen keresztül.

Forrás:
<http://www.ma.hu/sport/281359/Csaknem_egymillioan_fognak_sportolni_a_Kihivas_Napjan?place=srss>

## 5. ÚJPEST ÖNKORMÁNYZATA BEMUTATJA: KIHÍVÁS NAPJA

2016. május 25-én 0 órától 21 óráig

Legyen idén is Újpest a legsportosabb város!

Gyere Te is, sportolj velünk legalább 15 regisztrált percet!

Hajrá Újpest! Programok 0 órától 6 óráig

* Éjféli Start training – Fit-Active – Borsos Péter
Asztalitenisz, röplabda, kispályás labdarúgás.
Újpesti Babits Mihály Gimnázium (1048 Bp. Tóth Aladár u. 16-18.)
* Halassy Olivér Városi Uszoda (1048 Bp. Tóth Aladár u. 16-18.)
Újpesti lakcímkártyával ingyenesen látogatható
* Éjszakai gyalogtúra a Farkaserdőben
Indulási időpontok: 0 óra 30, 2 óra, 4 óra, 6 óra.
Gyülekező az uszoda előtti területen.

Szent István tér 8 órától 22 óráig
8.00 Wintermantel Zsolt, Újpest Polgármesterének köszöntője
8.05 Jó reggelt Újpest! – reggeli torna Katus Attilával
9.00 Gyerek aerobic iskolásoknak Katus Attilával
9.40 Hanitzné Kovács Veronika és a BlinkyBall Kid-Ball csoportja
10.00 Óvodás torna Dorn Eszterrel
10.20 Óvodás torna Murinkó Orsolyával (Újpest Sport Club)
11.00 Maminbaba: hordozós latin fitness – a VOKE Vasutasok Széchenyi István Művelődési Ház csoportja
11.20 Latin-amerikai táncok – Cit-Car TSE
11.40 Meteor Dance TSE
12.00 Akrobatikus rock&roll – Négy Muskétás SE
12.20 Zumba – DANZA Táncstúdió – Faluvégi András
12.40 Társastánc – Casablanca Táncklub
13.00 The Panic Crew
13.20 Francia Boksz bemutató – Rimár Savate Team
13.40 Flip Unit Team – parkour bemutató
13.55 Ebéd utáni fitt-aerobic Nikivel
14.10 Társastánc az Újpesti Társastánc Egyesülettel
14.30 Tánc bemutató – Gördülő Tánccsoport
15.00 Újpesti Diákolimpia 2015/16. tanév díjátadó ünnepség, a díjakat átadja Wintermantel Zsolt, Újpest Polgármestere
15.20 Orbán Gábor 2-szeres Guiness-rekorder triálos (akrobatikus kerékpáros) bemutatója
16.00 Éva Funky Hip-Hop Fitness SE
16.20 Face Team
16.40 Harcművészeti bemutatók: UTE Karate Szakosztály, UTE Taekwondo Szakosztály, Fekete Mamba Harcművészeti SE, Kono Karate Klub, Torony Sportegylet
17.00-tól tánc a téren – Starlight Dance Company
17.00-22.00 Dj Dominique: Fergeteg Party, Kiki, Csordás Tibor, Dj Thomx

Challenge Day Flash Mob

7.00 Károlyi park
11.00 Újpesti Piac és Vásárcsarnok
16.00 Rózsavirág tér

Egész nap a téren:

Asztalitenisz, Eurojumping, Evezős ergométer, Élőcsocsó, Floorball, Mászófal, Retro sportok, Victory Fitness

Programok 8 órától 21 óráig

UTE Szusza Ferenc Stadion (1044 Bp. Megyeri út 13.)
9.00-16.00 Újpesti Sportvarázs 2. osztályosoknak

UTE Atlétikai Stadion (1046 Bp. Szilágyi u. 30.) 8.00-14.00 óráig

* Buborékfoci
* Amerikai foci
* Röplabda
* Foci

Halassy Olivér Városi Uszoda (1048 Bp. Tóth Aladár u. 16 -18.)
10.00-12.00 óráig Újpesti Diákolimpiai úszóverseny 3. osztályosok részére

Szilas Park játszótér (1048 Bp. Óceánárok u.)

Szilas Park sípálya 4 Seasons Síiskola (1048 Bp. Óceánárok u.)
9.00-18.00 óráig térítésmentesen igénybe vehető a legalább alapfokú síelni tudók részére.

Műfüves focipálya (1048 Bp. Székpatak u. 10.)
8.00-21.00 óráig foci (Káposztásmegyeri Sport és Szabadidő Klub)

Halassy Olivér Sportcentrum (1045 Bp. Pozsonyi u. 4./C)
8.00-21.00 óráig térítésmentesen igénybe vehető a kondicionáló terem

BigWall falmászás (1047 Bp. Károlyi István u. 10.)
8.00-21.00 óráig térítésmentesen igénybe vehető újpestieknek!

Hodos Tamás Budapesti Tollaslabda Csarnok (1044 Bp. Váci út 102.)
8.00-18.00 tollaslabdázás 5 pálya térítésmentes használatával
18.00-21.00 a szabad pályák függvényében
Váltócipő használata kötelező!

Tarzan Park (1046 Bp. Tábor u. 28.)
10.00- 19.00 óráig Újpesti lakcímkártyával rendelkezők ingyenesen látogathatják, 2 órás időtartamra

Maki Játszóház (1047 Bp. Attila u. 156-158.)
10.00-20.00 óráig térítésmentesen igénybe vehető

További helyszínek:

Újpesti bölcsődék, óvodák, általános- és középiskolák
Újpesti sportegyesületek, fitnesztermek
Aquaworld Élményfürdő Budapest
Oxygen Wellness Újpest
Jégpalota

A helyszínek a befogadó képesség erejéig látogathatók! A szervezők a műsorváltozás jogát fenntartják! A rendezvényen való részvétel saját felelősségre történik!

A programhoz csatlakozott munkahelyek: Sanofi Zrt, Viszlay Sport, Madi Kft, REX Kutyaotthon Alapítvány, Újpest Önkormányzatának Gazdasági Intézménye, Újpest Önkormányzatának Szociális Intézménye, Újpesti Vagyonkezelő Zrt, Újpesti Vagyonőr Kft, Újpesti Városgondnokság Kft, Újpesti Sajtó Kft, Újpesti Kulturális Központ Nonprofit Kft, Újpesti Piac és Vásárcsarnok, Újpesti Egészségügyi Nonprofit Kft.
Információ: Újpesti Polgármesteri Hivatal Ifjúsági, Sport, Művelődési és Oktatási Osztály 1042 Budapest, István út 14. I. 36., 37. tel.: 231-3298; 231-3101/116, 118, 216 mellék., e-mail: ifjusag@ujpest.hu

Kiemelt együttműködő partnereink: Halassy Olivér Városi Uszoda, Tarzan Park, Újpesti Torna Egylet

Újpest 2013-ban, 2014-ben és 2015-ben is megnyerte a Magyar Szabadidősport Szövetség szervezésében a Kihívás Napját, s ezzel a Legsportosabb Város címet a 70 ezer fő lélekszám feletti települések kategóriájában.

## 6. Sokan észre sem veszik, hogy nagy a baj

33 ezer vak és 218 ezer 50 éves vagy annál idősebb látássérült él az országban. A Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikájának kutatócsoportja 3 hónapig vizsgálta a lakosságot.
A cél az volt, hogy fölmérjük Magyarországon a vakság és a látássérülés előfordulását – mondta el Dr. Német János egyetemi tanár –, megállapítsuk, hogy mik a vakság, látássérülés okai, és hogy felmérjük a cukorbetegség gyakoriságát és annak a szemészeti szövődményeit – írja a hirado.hu.
Az 50 év felettiek esetében minden ötödik ember cukorbeteg, amelynek szemészeti szövődménye is van. A mérések szerint ez a szám azért ilyen magas, mert a diabéteszes betegek fele nem megy el az éves szűrésekre.
Sokan nem veszik észre a látásromlásukat, és itt a vizsgálatoknál derült ki, hogy nem látnak jól. Pedig a látássérülés már azt jelenti, hogy az illető nem tud olvasni, azaz munkát sem végez olyan jól el, mint akinek jó a látása – közölte az országos szűrővizsgálat vezetője.
A Szemészeti Klinika ambulanciáin egy nap alatt 500-an fordulnak meg különféle szembetegséggel, ez a szám nagyon magas.

Forrás:
<http://www.168ora.hu/tudas/sokan-eszre-sem-veszik-hogy-nagy-baj-145761.html>

## 7. Gyermeknap 2016.

A gyermeknap 2016-os időpontja: 2016. május 29.

Gyermekek napja, gyereknap ismertetése, nemzetközi gyermeknap
A gyerekek napját, közismertebb nevén a gyermeknap egy nemzetközi ünnep. Törökországból indult kezdeményezés, ott és pár országban június 1 lett kijelölve az ünnepre. Ezen kívül a gyereknap időpontja országonként változó.
A Nemzetközi Gyereknapot 1920-ban tartották meg először Törökországban, majd az ENSZ kezdeményezésére terjedt el jobban. Magyarországon 1931-ben tartották meg először, akkor még gyermekhét néven, de 1950 óta már csak egynapos ünnep és ez mindig május utolsó vasárnapjára esik.
Célja, hogy felhívja az emberek, a világ figyelmét a gyermekek jogaira, helyzetére.

Az alábbi linken számos ehhez a naphoz kapcsolódó programot, rendezvényt találnak.
<http://kulturaonline.hu/gyermeknapi_rendezvenyek_2016_gyermeknap_5470>

## 8. Pótlóbusz jár a H8-as HÉV helyett a hétvégén

Pótlóbusz jár a H8-as HÉV helyett Kerepes és Gödöllő között
2016. május 28-án és 29-én, szombaton és vasárnap nem közlekedik a H8-as HÉV Kerepes és Gödöllő között pályafenntartási és áramellátási munkálatok miatt. A szerelvények az Örs vezér tere és Kerepes között rendkívüli menetrend szerint közlekednek, amelyek a BKK honlapján megtekinthetők. Kerepes H és Gödöllő H között H8-as jelzéssel pótlóbusz szállítja az utasokat szilasligeti és mogyoródi betéréssel, H8E jelzéssel pedig közvetlenül a 3-as főúton Kerepes H és Gödöllő H között, H8SZ jelzéssel pedig Telebusz jár Mogyoród H és Szentjakab között. A pótló autóbuszokon kerékpárok szállítása megengedett.

Bővebb információkat olvashat az alábbi forráslinken:
<http://www.bkk.hu/2016/05/potlobusz-jar-a-h8-as-hev-helyett-kerepes-es-godollo-kozott-szombaton-es-vasarnap/>

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.