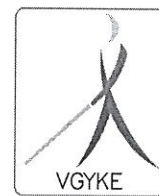


**VAKOK ÉS GYENGÉNLÁTÓK KÖZÉP-MAGYARORSZÁGI
REGIONÁLIS EGYESÜLETE** (KÖZHASZNÚ SZERVEZET)

1141 Budapest, Szugló u. 81

☒ 1590 Budapest, Zuglói. Pf. 119

☎ / Fax: 384-5541 E-mail: info@vgyke.com Honlap: www.vgyke.com



Ikt.sz.: 498/2022/P

Budapest Főváros III. kerület Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat

34/2021. (X.25.) határozat

2021. évi Civil pályázat
elszámolás

500.000 Ft

Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi
Regionális Egyesülete

**VAKOK ÉS GYENGÉNLTÓK KÖZÉP-MAGYARORSZÁGI
REGIONÁLIS EGYESÜLETE** (KÖZHASZNÚ SZERVEZET)

1141 Budapest, Szugló u. 81.

✉ 1590 Budapest, Zuglói. Pf. 119

☎ / Fax: 384-5541 E-mail: info@vgyke.com Honlap: www.vgyke.com



Budapest Főváros III. kerület

Ikt.sz.: 498/2022/P

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat

Polgármesteri Hivatal Vagyonfelügyeleti és Ellenőrzési Főosztály részére

Ügyfélkapcsolati Osztály

1033 Budapest, Harrer Pál u. 2.

Tárgy: 2021. évi Civil pályázat elszámolás

Tisztelt Vagyonfelügyeleti és ellenőrzési Főosztály!

Levelemhez mellékelten küldöm a 2021. évi civil pályázatunk elszámolását.

Köszönettel:

Budapest, 2022. november 22.

Fodor Ágnes
VGYKE elnök

VAKOK és GYENGÉNLTÓK
Közép-Magyarországi
Regionális Egyesülete
1141 Budapest, Szugló u. 81.
Adószám: 18185030-1-42

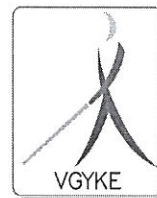
7

**VAKOK ÉS GYENGÉNLTÓK KÖZÉP-MAGYARORSZÁGI
REGIONÁLIS EGYESÜLETE** (KÖZHASZNÚ SZERVEZET)

1141 Budapest, Szugló u. 81

☒ 1590 Budapest, Zuglói. Pf. 119

☎ / Fax: 384-5541 E-mail: info@vgyke.com Honlap: www.vgyke.com



Ikt.sz.: 498/2022/P

Budapest Főváros III. kerület Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat

34/2021. (X.25.) határozat

2021. évi Civil pályázat
elszámolás

500.000 Ft

Szakmai beszámoló

Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi
Regionális Egyesülete



Készítette:

Vas Györgyné

Közösségi civilszervező

Közösség Lámpásai Óbuda III. kerület

Szakmai Beszámoló

Határozatszám:

34/2021.(X.25.)

Budapest

2022. október

VGYKE PÁLYÁZATI BESZÁMOLÓ ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER III. kerület „SPORT és SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK TÁMOGATÁSA”

2021. november 01. – 2022. október 31.

Vas Györgyné Közösségi civil szervező

Telefon: 06 70 377 32 65 E-mail: obuda.szervezo@vgyke.com

A Vakok és Gyengélátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE) közhasznú civilszervezetként a 2004. évi megalakulása óta végzi tagjai érdekképviselést, segítséget nyújt a vak és gyengélátó embereknek, családjaiknak.

A VGYKE széles körű szolgáltatási palettát nyújt, a vak, aliglátó és gyengélátó embereknek, valamint az egyesülettel együttműködést folytató partnereknek és cégeknek. Munkanapokon folyamatosan elérhető ügyfélszolgálati hálózatot tartunk fenn és helyi látássérült közösségeket szervezünk Budapesten (III., IV., VI., VII., IX., X., XIII., XIV., XVI., XVII., XVIII., XIX. kerületekben), valamint Pest megyében (Budaörs, Cegléd, Dabas, Gödöllő, Pilisvörösvár és Vác városokban).

Támogató szolgálatot, segédeszközboltot, gyógy- és nyirokmasszázs szolgáltatást működtetünk, pszichológiai tanácsadást, illetve Braille oktatást végzünk. Kulturális, egészségmegőrző, rehabilitációs és szabadidős programokat is szervezünk az érintettek részére. Ezen felül képzési lehetőségeket biztosítunk és igyekszünk munkalehetőségeket találni sorstársainknak. Érdekvédelmi tevékenységet folytatunk, amely magába foglalja az akadálymentesítéssel kapcsolatos tanácsadást, szakmai segítségnyújtást és a szemléletformáló tevékenységet is.

E feladatokat fiatal látássérült szakemberekből álló, lendületes vezetőség és az integrált, látássérült és látó dolgozókból álló munkatársi csoport maximális lelkiismeretességgel végzi. Folyamatosan kutatja az új szolgáltatási formák és segítségnyújtási lehetőségek megvalósíthatóságának útjait.

2015 óta a III. kerületben is aktívan szervezzük a látássérültek közösségének működését. Havi rendszerességgel klubnapokat tartunk, előadásokkal mindig más-más témakörben. Programokat is szervezünk, nevezetesen helyszíneket felkeresünk, vagy a szabadban keressük a kikapcsolódás lehetőségét. Nagy érdeklődéssel fogadtuk Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának Sport és szabadidős tevékenységek támogatására kiírt pályázatát, melyen nyertes pályázóként vettünk részt. Örültünk annak, hogy az idősebb korosztály volt a célcsoport, mert a kerületi látássérült tagjaink túlnyomó többsége 60-80 év közötti életkorú. Így még motiváltabbak lettünk a sportra és az egészséges életmódra való odafigyelésre. A klubnapokon egészségmegőrző előadások voltak. Sokat voltunk szabadban és erre biztatva magunkkal hívtuk a környezetünkben élő embereket is. Záró program keretében egészségnapot tartottunk, melyre nagy örömmel jöttek el az emberek. Úgy gondolunk vissza az elmúlt hónapokra, hogy több figyelmet fordítottunk az egészséges táplálkozásra, többet mozogtunk a szabadban, mint korábban.

Nem hagyjuk abba, mert nemcsak a testi állapotunk lett jobb, hanem a közérzetünk is jobb lett.

A programokon való előadásokra és az egészségnapra meghívókat küldtünk és tettünk közzé Óbudai Civil hírekben, Egyesületünk Honlapján a Facebook-on a III. kerületi oldalunkon. Beszámolóinkban pedig hírt adtunk az eseményekről, hogy minél több ember figyelmét felhívjuk a kerületben is az egészséges életmódra való törekvésre és megvalósítására.

2022. február 22. Fitnesz Parkba mentünk a klubtagokkal.

A látássérültekkel együtt nyolcan elmentünk Békásmegyeren a Juhász Gyula utcában lévő Fitnesz Parkba. Azért választottuk ragyogó napsütésben, szabadban a sportot, mert már magunk mögött akartuk hagyni a téli borús napokat.

Jól döntöttünk, mert a különböző sporteszközök használatával megmozgattuk minden testrészünket tetőtől talpig.

A bátrabbak aktívabbak voltak, segítettek és biztatták a többieket is.

Mindenkinek jólesett a mozgás, közben beszélgettünk és sokat nevtünk. Még az se vette kedvünket, hogy a közeli Duna felől hirtelen erős szél támadt, ami persze nem tartott sokáig.

Jól éreztük magunkat, és úgy döntöttünk, hogy máskor is eljövünk. Ismerőseinket is biztatjuk majd, hogy tartsanak velünk.



2022. március 18. Masszázs szolgáltatás került középpontba a klubnapon.

Klubnapot tartottunk Békásmegyeren a Községi Házban látássérülteknek, ez alkalommal tizenhét személy részvételével. Vendégünk volt **Págány Noémi** masször, aki a VGYKE munkatársa. Először arról beszélt **Noémi**, hogy 2014-ben indította el Egyesületünk a gyögmasször szolgáltatást kettős céllal. Egyrészt azért, hogy egészségmegőrző szolgáltatást tudjon biztosítani a nagy közönségnek másrészt, hogy látássérülteknek és megváltozott munkaképességű munkavállalóknak tudjon munkát biztosítani. Mindkét cél megvalósult. Egyesületünk az évek során képzést indított látássérült gyögmasszöröknek. Egészségügyi ismereteket is tanultak és így megfelelően tudják kezelni a gerinc panaszokat, különböző betegségeket. **Noémi** arról is beszélt, hogy a masszásznak nagyon jó hatása van az idegrendszerre, megmozgatja az izmokat és felfrissíti a testet. Piaci ár alatt dolgoznak. Sok visszajáró vendégük van.

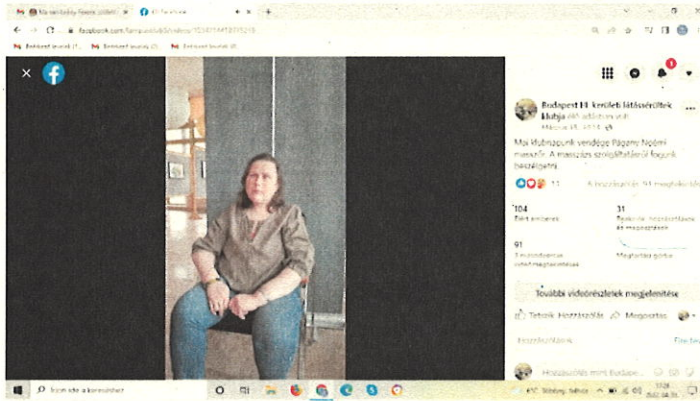
A házhoz megy a masszás szolgáltatás lehetőségéről is beszélt.

Végül mindenki örömeire a klubtagokat is megmasszírozta.

Az érdeklődők a Facebook-on Budapest III. kerületi Látássérültek klubja oldalunkon élő adásban is figyelemmel kísérhették mindazt, amit mi a helyszínen hallottunk. Ezúton is köszönjük **Noéminek** az aktív részvételt.



<https://www.facebook.com/lampasklub3/videos/1034714410775218>



2022. április 22. Egészséges táplálkozásról hallottunk előadást a klubnapon.

Békásmegyeren a Közösségi Házban tizenöten voltunk a látássérültekkel együtt. Vendégünk volt **Batu Bernadett** dietetikus, aki az egészséges táplálkozásról részletesen beszélt nekünk. Mivel a cukorbetegség és más krónikus betegségek kialakulását sok esetben megelőzhetjük odafigyeléssel, nagyon fontosnak tartottuk, hogy erről halljunk előadást.

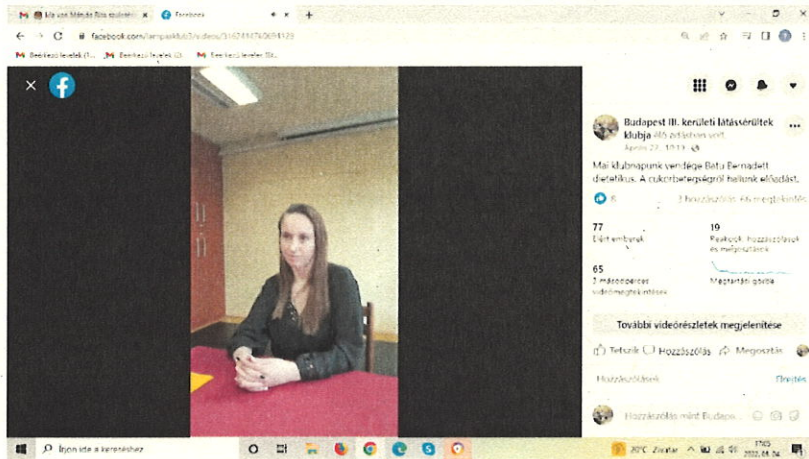
Bernadett először elmondta, hogy nincsenek tiltott ételek, csak a mennyiségre kell odafigyelni. Vannak ajánlott és kevésbé ajánlott ételek. A fehérjék segítenek megtartani az izom tömegünket, hogy aktívak tudjunk maradni. A zsírok a hormonrendszer működéséhez elengedhetetlenül szükségesek. Szénhidrátok az energiát biztosítják a szervezetünkben, és gondolkodásunkat is jól segítik. A zöldségfélék rendszeres fogyasztása megakadályozza a daganatos betegségek kialakulását. Mértékkel fogyaszthatunk édességeket, gyümölcsöt mindennap együnk. Mindenre szüksége van a szervezetünknek! Fontos hogy időt szánjunk az étkezésekre, és mindennek élvezzük az ízét. Előadás után minden kérdésre választ kaptunk. Végül cukormentes süteményeket fogyasztottunk.

Az érdeklődők élő adásban a Facebook-on Budapest III. kerületi Látássérültek klubja oldalunkon, figyelemmel kísérhették mindazt, amit mi a helyszínen hallottunk.

Ezúton is köszönjük **Bernadettnek** a tartalmas előadást.



<https://www.facebook.com/lampasklub3/videos/3162414760694129>



2022. május 20. Gyógytornász vendégünk volt a klubnapon.

Békásmegyeren a Közösségi Házban tizenöt személy vett részt a programon. Meghívott vendégünk volt **Halász Bettina** gyógytornász, aki a Semmelweis Egyetem elvégzése után a Geriátriai Klinika ápolási osztályán dolgozik. A klinika időszerű betegségeivel és rehabilitációjával foglalkozik.

Az előadás interaktív volt, így minden kérdésre választ kaptak a klubtagok. **Bettina** a testmozgás fontosságáról és fizikai aktivitásáról beszélt. A kor előrehaladtával van egy természetes öregedési folyamata a szervezetnek. Ilyenkor kialakulhatnak mozgásszervi panaszok, ízületi kopások, általános izomerő csökkenés, csontritkulás, krónikus betegségek hosszútávon. Idősebb korban már érintett az összes szervrendszer. Magas vérnyomást, szívbetegségek kialakulását orvosi segítséggel nagyon jól lehet kezelni. Rendszeres testmozgás hatására csökken a tüdő és légző kapacitás és csökkenthető a magas vérnyomás. A fizikai aktivitás nagyban segíti a vérkeringést, megelőzi a vérrögök kialakulását, így megelőzhető a szívinfarktus, a stroke és a trombózis. **Bettina** a rendszeres mozgásra biztatott mindenkit, és hangsúlyozta, hogy erre életünk végéig szükségünk van. Előadás végén közös tornával fejeztük be a klubnapot.



2022. szeptember 23. Egészségnapot tartottunk a látássérülteknek.

Egészségnapot tartottunk szeptember 23-án a harmadik kerületi látássérülteknek. A programon ötven látássérült vett részt.

Nagyraért 55-80 év közötti életkorúak jöttek, de néhányan a fiatalabbak közül is részt vettek a szűréseken.

Helyszínt a Békásmegyeri Közösségi Ház biztosította. (1039. Csobánka tér 5.) A szűréseket egyesületünk megbízásából az **Óbudai Szent Margit Rendelőintézet** szakképzett munkatársai végezték.

Volt vérnyomás, pulzus, vércukor, koleszterin, testösszetétel mérés dietetikai tanácsadás. A vizsgálati eredményekről mindenki írásos dokumentumot kapott, hogy szükség esetén tovább tudjon menni háziorvoshoz, illetve adott szakrendelésre. Az emberek lelkesen jöttek el, mert fontosnak tartják, hogy probléma esetén időben kapjanak megfelelő szakirányú segítséget.

A szűrések és vizsgálatok után diabetikus, gluténmentes szendvicsekkel és apró desszertekkel kínáltuk a látássérülteket.

Egyesületünk Láthatár Boltjának munkatársa **Németh Róbert** is eljött és a bolt kínálatából sok hasznos segédeszközt, különböző nagytálcákat és más konyhai kiegészítőket kínált. Jó lehetőség volt, hogy helyben meg lehetett vásárolni mindazt, amire szükségünk van.

Az egészségnap záró programja volt az Önkormányzat „Sport és szabadidős tevékenységek” támogatására kiírt pályázatának.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának ezúton is köszönjük a támogatást!



Az Egészségnapon **Ruzsa Viktor** a Hobby Rádió munkatársa interjút készített.

Meghallgatható az Esélyegyenlőségi Magazinban október 11-én 9:00 és 21:00 órákor.

https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fanchor.fm%2Fruza-viktor%2Fepisodes%2FBUDA-BKSMEGYER-NKORMNYZATA-KIEMELTEN-TMOGATJA-AZ-EGSZSGES-LETMDOT---EGSZSGNAPOT-RENDEZTEK-LTSSLRTEK-RSZRE-A-BKSMEGYERI-KZSSGI-HZBAN-e1ome3l%3Ffbclid%3DlWAR1wM2MVfjsKbX99liYeba_FL3trpH0ndCifbAQZS0xdKyBjHY8YdfHs24g&h=AT0mmryxLDWrupu_Pc8EpfH1EeQOcBhouf7HB8y1k-G54tV82CQ-BfRua-M_yk041D-GivdKtK685xJ8uSHOMsNj3t1H9yMdSluZfdIY-XQRzsPMZf574q9pkzmxAPa9NfTdpw

Balázs Zsanett Egészségnapon készült interjúja Egyesületünk You Tube csatornáján is meghallgatható.

<https://www.youtube.com/watch?v=6vFlaxKkZZc>

**VAKOK ÉS GYENGÉNLTÓK KÖZÉP-MAGYARORSZÁGI
REGIONÁLIS EGYESÜLETE (KÖZHASZNÚ SZERVEZET)**

1141 Budapest, Szugló u. 81.

☒ **1590 Budapest, Zugló 1 Posta Pf. 119**

Telefon: 384-5541 E-mail: info@vgyke.com Honlap:

www.vgyke.com



MEGHÍVÓ!

Szeretettel hívok Mindenkit 2022. április 22-én,
10:00 órakor kezdődő
KLUBNAPUNKRA!

Helyszín: Békásmegyeri Közösségi Ház 1039. Csobánka tér 5.

Vendégünk lesz Batu Bernadett dietetikus.
Beszél majd a cukorbetegségről, a betegség megelőzésének
legfontosabb részleteiről, így az egészséges táplálkozásról,
vitaminokról. Fontos ezekről hallani, mert odafigyeléssel sok
esetben megelőzhető a betegség kialakulása.

Mindenkit várok szeretettel!

Vasné Pintér Teréz

Közösségi civilszervező

Tel: 06 70 377 32 65 E-mail: obuda.szervezo@vgyke.com

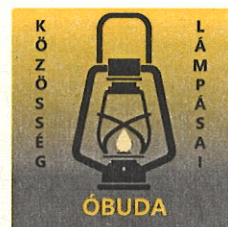
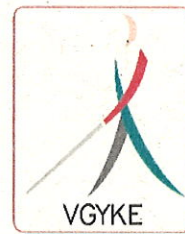
**VAKOK ÉS GYENGÉNLTÓK KÖZÉP-MAGYARORSZÁGI
REGIONÁLIS EGYESÜLETE (KÖZHASZNÚ SZERVEZET)**

1141 Budapest, Szugló u. 81.

☒ **1590 Budapest, Zugló 1 Posta Pf. 119**

Telefon: 384-5541 E-mail: info@vgyke.com Honlap:

www.vgyke.com



MEGHÍVÓ!

Szeretettel hívok Mindenkit 2022. március 18-án,
10:00 órakor kezdődő
KLUBNAPUNKRA!

Helyszín: Békásmegyeri Közösségi Ház 1039. Csobánka tér 5.

Vendégünk lesz PÁGÁNY NOÉMI masször.

Ismert, hogy a masszázs népszerű terápiás módszer.
Előadás keretében szeretnénk többet megtudni róla, hogy
motiváltabbak legyünk a szolgáltatás igénybe vételére.

Remélem, hogy minél többen együtt leszünk majd!

Vasné Pintér Teréz
Közösségi civilszervező

Tel: 06 70 377 32 65 E-mail: obuda.szervezo@vgyke.com

**VAKOK ÉS GYENGÉNLTÓK KÖZÉP-MAGYARORSZÁGI
REGIONÁLIS EGYESÜLETE (KÖZHASZNÚ SZERVEZET)**

1141 Budapest, Szugló u. 81.

✉ 1590 Budapest, Zugló 1 Posta Pf. 119

Telefon: 384-5541 E-mail: info@vgyke.com Honlap:

www.vgyke.com



MEGHÍVÓ!

Szeretettel hívok Mindenkit 2022. február 22-én 14 00 órára
Békásmegyeren (1038. Juhász Gyula u 1.)

Fitnesz Parkba!

A téli napok után jó lesz újra együtt lenni.
A Fitnesz Parkban különféle sporteszközök várnak minket.
Lehetőségünk lesz arra, hogy ezeket használjuk és kedvünkre
mozogjunk a szabadban.

Akinek sikerült felkelteni az érdeklődését kérem, hogy
telefonon jelezze részvételi szándékát.

Remélem, hogy minél többen együtt leszünk majd!

Vasné Pintér Teréz
Közösségi civilszervező
Telefon: 06 70 377 32 65
Email: obuda.szervezo@vgyke.com

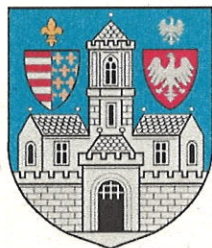
**VAKOK ÉS GYENGÉNLTÓK KÖZÉP-MAGYARORSZÁGI
REGIONÁLIS EGYESÜLETE (KÖZHASZNÚ SZERVEZET)**

1141 Budapest, Szugló u. 81.

☒ 1590 Budapest, Zugló 1 Posta Pf. 119

Telefon: 384-5541 E-mail: info@vgyke.com

Honlap: www.vgyke.com



Meghívó Egészségnapra

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának támogatásával a Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesületének megbízásából Egészségnapot tartunk a III. kerületi látássérülteknek.

Szeptember 23-án 10:00 - 14:00 óra között kerül megvalósításra a program.

Helyszín: Békásmegyeri Közösségi Ház - 1039. Bp. Csobánka tér 5.

A szűréseket kényelmesen a földszinten helyezik el.

Az Óbudai Szent Margit Rendelőintézet szakképzett munkatársai végzik az alábbi szűréseket:

1. vércukor, koleszterin mérés,
2. vérnyomás, pulzus mérés,
3. testösszetétel mérés,
4. dietetikai tanácsadás.

A jelenlévők a vizsgálati eredményekről írásos dokumentumot kapnak, mellyel tovább tudnak menni szükség esetén háziorvoshoz, illetve az adott szakrendelésre.

Vendégünk lesz a VGYKE Láthatár Bolt munkatársa, Németh Róbert is, aki kínálatukból különféle gyógyászati segédeszközöket, nagyítókat kínál megvételre.

Végül diabetikus szendvicsekkel és süteménnyel kínáljuk a résztvevőket.
Előzetes időpont egyeztetés szükséges!

További információ az alábbi elérhetőségeken kérhető:

Vasné Pintér Teréz

Telefon: 06 70 377 32 65

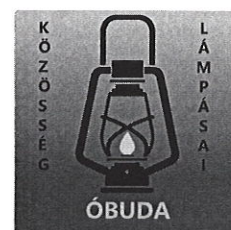
E-mail: obuda.szervezo@vgyke.com

**VAKOK ÉS GYENGÉNLTÓK KÖZÉP-MAGYARORSZÁGI
REGIONÁLIS EGYESÜLETE (KÖZHASZNÚ SZERVEZET)
1141 Budapest, Szugló u. 81.**

☒ 1590 Budapest, Zugló 1 Posta Pf. 119

Telefon: 384-5541 E-mail: info@vgyke.com Honlap:

www.vgyke.com



MEGHÍVÓ!

Szeretettel hívok Mindenkit 2022. február 22-én 14 00 órára
Békásmegyeren (1038. Juhász Gyula u 1.)

Fitness Parkba!

A téli napok után jó lesz újra együtt lenni.
A Fitness Parkban különféle sporteszközök várnak minket.
Lehetőségünk lesz arra, hogy ezeket használjuk és kedvünkre
mozogjunk a szabadban.

Akinek sikerült felkelteni az érdeklődését kérem, hogy
telefonon jelezze részvételi szándékát.

Remélem, hogy minél többen együtt leszünk majd!

Vasné Pintér Teréz
Közösségi civilszervező
Telefon: 06 70 377 32 65
Email: obuda.szervezo@vgyke.com