**Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi**

**Regionális Egyesülete (VGYKE)**

**SZAKMAI BESZÁMOLÓ**

*2023. január 1 - december 31.*

**I. MŰKÖDÉS ÉS OPERATÍV ÜGYEK**

1. ***A szervezet***

*Egyesületünk előző évi közgyűlését 2023. május 26-án a Zuglói Civilházban* (1144 Bp. Csertő park 12.) tartotta. A megjelentek elfogadták a 2022. évi közhasznúsági jelentést és a Felügyelőbizottság jelentését.

*A jelenlévők elfogadták az elnökség határozatát a tagdíjakkal kapcsolatban*, mely szerint a 2024. évi tagdíj összege 3000 Ft, a kedvezményes tagdíj 600 Ft, tehát az előző évi tagdíj összege nem változott.

A 14 éves kor alatti látássérült gyermekek részére továbbra is lehetővé válik a kedvezményes tagdíj fizetése.

A VGYKE dolgozói átlagos állományi létszáma 2023-ban 80 fő, mmk-s dolgozó 71 fő, ebből látássérült 55 fő, egyéb megváltozott munkaképességű 16 fő volt.

Regisztrált tagjaink száma 1512 fő, a 18 éven aluliak száma 134 fő, az újonnan belépők száma 70 fő volt.

A Felügyelőbizottság által ellenőrzött munkát Fodor Ágnes elnök, Mészáros Ágnes alelnök és az elnökségi tagok közösen, zavartalanul és kiegyensúlyozottan végezték.

A 2022-es energiaválság rányomta bélyegét a 2023. évi működésünkre, még úgy is, hogy rapid módon reagáltunk és próbáltuk a legjobbnak tűnő döntéseket meghozni.

Példának okáért Ügyfélszolgálatunk és Láthatár Boltunk összeköltöztetése igen jó választásnak bizonyult. Ez a két szolgáltató egységünk az összeköltözés óta az irodaház földszintjén helyezkedik el és a vezetőség döntése értelmében a továbbiakban is így marad, mert a látássérültek számára bottal, vagy vakvezető kutyával nehézkes a korábbi I. emeleti helyszín megközelítése. Bár ez egyfajta kényszer szülte, kényelmi szolgáltatás, de utólag is úgy ítéljük meg, hogy jobb, mint az eredeti állapot. Amolyan kettő az egyben szolgáltatás, amely mindenkinek előnyös.

A 2023-ban bérelt kisebb irodarészünk továbbra se tette lehetővé a látássérültek személyes jelenléttel történő oktatását. Online formában tudott működni a pszichológia, okoseszköz, IT, valamint gyógypedagógiai fejlesztésünk.

A nehézségek ellenére az éves szakmai programban vállalt kötelezettségünket jórészt teljesítettük.

***2. Forrásteremtés***

Egyesületünket, mint védett munkáltatót a megváltozott munkaképességű emberek foglalkoztatása miatt állami bértámogatás illeti meg. A civil szervezeteknek kiírt pályázati lehetőségek és vissza nem térített támogatások, működési és program támogatások, valamint ezek igénybevétele és teljesítése is gyarapítja forrásainkat.

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége (MVGYOSZ) mind a 21 tagegyesületét támogatja. A támogatás egy komoly, teljesítményalapú pontrendszerhez kapcsolódik, minél több pontot teljesítenek a tagegyesületek, annál nagyobb a pénzügyi támogatottságuk. Egyesületünk ahogy korábban, úgy a tárgyévben is minőségi munkát végzett és a tagegyesületek között a legmagasabb pontszámot érte el, így a támogatottságunk is a legmagasabb volt. Ez a támogatás számottevően erősíti érdekképviseleti, ügyfélszolgálati tevékenységünk, számos szakmai szolgáltatásunk és programunk működésének alapját.

*Egyesületünk 2023-ban is határidőben és pontosan, - a megfelelő pénzügyi és szakmai beszámolók leadásával - elszámolt valamennyi lejáró pályázati támogatással oly módon, ahogy azt a pályáztató megkövetelte.*

Mint minden évben, így 2023-ban is a rehabilitációs bértámogatás és a támogató szolgálatunk számára nyújtott állami támogatás jelentette a túlélés lehetőségét, a fő bevételi forrást. Ez utóbbi biztosította számunkra, hogy Budapest területén képesek voltunk fenntartani személyi segítő és szállító szolgáltatásunkat.

*Egyesületünk 35 nyertes pályázattal és a pályázatban leírtak megfelelő megvalósításával büszkélkedhet.*

Eredményes pályázó és projektszervezet vagyunk, ezt bizonyítja, hogy több szolgáltatásunk a nehézségek ellenére is, de jól működik. Gyógy-és nyirokmasszázs szolgáltatásunk továbbra is húzó ágazat maradt, Láthatár Segédeszköz boltunk és webáruházunk évről évre fejlődést mutat, áruválasztéka és a vásárlók száma folyamatosan növekedett.

*2023-ban az SZJA 1%-ából 1.090.715 forint folyt be, melyet részben működési költségeinkre fordítottunk, részben pedig az elnökség által hozott döntés értelmében használtunk fel.*

1. ***Humánerőforrás***

A 2023-ban évre 75 fő megváltozott munkaképességű dolgozó foglalkoztatására adtuk be igényünket, januártól a végleges támogatást 71 fő megváltozott munkaképességű munkavállaló foglalkoztatására kaptuk meg. Munkavállalóink statisztikai létszáma a múlt évben 80 fő körül mozgott.

*Az alábbi pozíciókban alkalmaztunk munkavállalókat:* közösségi civilszervező, közösségépítő, operatív vezető, kistérségi vezető, érdekképviseleti vezető, rehabilitációs tanácsadó, rehabilitációs mentor, szociális munkás, gyógy-, nyirok- és talpmasszőr, pszichológus, gyógypedagógus, bolti eladó, személyi segítő, irodai ügyintéző, ügyfélszolgálati munkatárs, adminisztrátor/koordinátor, informatikus, rendszergazda, online marketing-és kommunikációs munkatárs, könyvelő, munkaügyi adminisztrátor, pénzügy/számviteli adminisztrátor, általános adminisztrátor, terápiás munkatárs, gondozó.

Fontos célnak tartjuk, hogy a szervezetnél dolgozó megváltozott munkaképességű személyek rehabilitációjának szintjét megőrizzük és lehetőség szerint folyamatosan fejlesszük.

*Budapesti vezetőknek kéthetente tartottunk operatív vezetői értekezletet*, ahol az aktuálisan folyó munkáról, az esetleges problémákról, valamint a megoldás lehetőségét is feltáró teendőkről beszéltünk. A különböző munkacsoportok dolgozóinak havi rendszerességgel szakmai team-eket, work-shopokat tartottunk, többnyire online, de már személyes formában is. Ezeknek célja egy-egy felmerülő belső probléma vagy kérdés megoldása, csapatban való kidolgozása volt. Ilyenkor egy témát vagy témakört **vitattunk meg. A**z interaktív műhelymunkának pedig az lett az eredménye, hogy a felszínre kerülő problémák, kisebb feszültségek jórészt megszűntek és tovább folytatódhatott az eredményes munka.

*A dolgozók belső fejlesztése is fontos számunkra.* Célunk a vezetőség, a munkatársak és a közösségi mentorok szakmai kompetenciáinak folyamatos fejlesztése volt.

**II. ÉRDEKVÉDELMI TEVÉKENYSÉG**

***1.Tájékoztatás, kommunikáció, kapcsolatépítés***

 *Részvételünk konferenciákon, eseményeken célratörő, tudatos és gyakori.* Egyesületünk 2023-ban 94 alkalommal vett részt állami, önkormányzati, civil szervezet és intézmény által rendezett konferencián és eseményen. Az online konferenciákon előadásokkal és hozzászólásokkal képviseltük a látássérült emberek szempontjait és érdekeit. Munkatársaink 90 partnerszervezettel tartottak kapcsolatot az év során, köztük látássérültek érdekvédelmi szervezeteivel, őket segítő alapítványokkal, iskolákkal és speciális intézményekkel, más civil szervezetekkel stb.

*Az akadálymentesített, tartalmilag és formailag megújult honlapunkon* naprakész információkat nyújtottunk igen széles palettán mozgó szolgáltatásainkról, naponta frissülő hírekkel, hirdetményekkel szolgáltuk ki olvasóinkat. Honlapjainkat továbbra is megváltozott munkaképességű kollégák gondozzák.

*Honlapunk adatai:*

vgyke.com

oldalletöltések száma - 1036211

látogatottság száma –170890

láthatárbolt.com

oldalletöltések száma - 411446

látogatottság száma – 99930

*Hírleveleink gyakran megjelennek, és nagy olvasóközönséggel rendelkeznek.*

*A* VGYKE Hírlevelét hetente, a Láthatárbolt Hírlevelét, amelyben akciós termékeket hirdetünk, havonta egyszer jelentetjük meg. 2023-ban e két hírlevél összesen 82 alkalommal jelent meg, nagyjából 30 oldal terjedelemben. Ezek olvasótábora 1149 főre nőtt.

E csatornákon keresztül folyamatosan tájékoztattunk minden érdeklődőt egyesületünk programjairól. Megjelentettünk pályázati lehetőségeket és tájékoztató anyagokat, felhívásokat más szervezetektől, köztük az Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségétől (MVGYOSZ) is.

 *A sajtómegjelenést fontosnak tartjuk*, interjúkon vettünk részt, közleményeket adtunk ki. Kiterjedt sajtókapcsolatot ápoltunk kerületi és országos szinten. Szolgáltatásainkról és tevékenységeinkről egyaránt jelentek meg cikkek, riportok, a nyomtatott és online sajtóban gyakran szerepelt egyesületünk, de nemegyszer televízió csatornák magazin műsoraiban is. Az előző évben összesen 104 cikk, riport, tudósítás vagy közlemény jelent meg egyesületünkről, amely hírt adott munkánkról vagy az éppen aktuális tevékenységünkről, programunkról a sajtóorgánumok felületén.

***Facebook oldalaink, You-tube-csatornánk, marketing tevékenységünk***

*Egyesületünk központi Facebook-oldala mellett – amelyet VGYKE néven találunk meg – külön-külön Facebook-oldalakat működtettek* a VGYKE csoportjai és közösségei, bővítve ezzel a rólunk szóló információk, tudósítások körét.

Facebook-csoportjaink, oldalaink száma 26.

*2015 óta működtetünk saját, hivatalos YouTube-csatornát, azóta a feltöltött tartalmak száma alaposan megnőtt,* míg2022-ben a feltöltött saját tartalmak száma 151 volt, 2023ban már 173 feltöltött videó készült. Legnagyobb részüket a kerületi lámpás klubok feltöltései jelentették, utána pedig a sajtómegjelenéseink következtek. De készültek sorozatok is.

A megtekintések száma 16525 volt, 2023-ban 92 új feliratkozó tűnt fel, és összesen 408 feliratkozóval zártuk az évet.

Ezekhez ez a link: <https://www.youtube.com/channel/UCVho8YjI8Jep3xok3rnshKw>.

A Youtube csatorna linkje:
<https://www.youtube.com/channel/UCVho8YjI8Jep3xok3rnshKw>

*Saját gyártású sorozatok és adataik:*

1. Info kisOKOS
Feltöltött részek száma: 14 videó
Megtekintések száma összesen: 1431

Lejátszási lista linkje: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5vs_SU5rzYpdH1EhLYOcUVV4-RZycqbR>

2. Zéró látás, színes hétköznapok

Feltöltött részek száma: 8 videó
Megtekintések száma összesen: 1204 megtekintés

Lejátszási lista linkje:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL5vs_SU5rzYow12PI-sJfWFUT4c2ZXlZF>

3. Visus light, a nagybetűs élet
Feltöltött részek száma: 3 videó
Megtekintések száma összesen: 525 megtekintés

Lejátszási lista linkje: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5vs_SU5rzYpXFot4hJw5VhVMaA6bBEJa>

4. Balázs Zsanett interjúi / Közösségi programok 2023

Feltöltött részek száma: 26 videó
Megtekintések száma összesen: 993 megtekintés

Lejátszási lista linkje: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5vs_SU5rzYosLDYxZtAYdqxpdIitFpjs>

*A saját gyártású sorozatok megtekintése szép számokat hozott: 4153 megtekintés volt.*

Az arányokat nézve a legnézettebb a Zéró látás és a Visus light sorozatok voltak, amely a legtöbb megtekintést hozta.

A 2023-ban feltöltött tartalmak közül a legnézettebb:
1000+ masszázs, hogy könnyítsünk a terheken 378 megtekintéssel

Ezeken kívül:

* 10 médiamegjelenés (830 megtekintés)
Lejátszási lista linkje:<https://www.youtube.com/playlist?list=PL5vs_SU5rzYor4NShyB1Q3ExCphSqgOFu>
* 1 projektzáró rendezvény (75 megtekintés)
Videó linkje: <https://www.youtube.com/watch?v=EGMPqhBzAdc&t=1s>
* 2 pályázati kisfilm (378+189 megtekintés)
* 1000+ masszázs, hogy könnyítsünk a terheken

<https://www.youtube.com/watch?v=DOLlqfkffO0&t=13s>

* Budapest varázsa, a figyelem hatása:

  <https://www.youtube.com/watch?v=SshGbj2qIQ0&t=5s>

* 6 Esélyegyenlőségi Magazin (260 megtekintés)

Lejátszási lista linkje: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5vs_SU5rzYrjKEo865EzyMU9ZWTEzpw7>

* 103 online klub (1165 megtekintés, egyesével jellemzően nagyon alacsony a nézettségük, de sok kicsi sokra megy) Lejátszási lista linkje:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL5vs_SU5rzYqiJ08dOMBiGfUdzhnZu_vp>

***2. Látássérült személyek általános érdekképviselete***

Érdekvédelmi tevékenységünk alapvető és leghangsúlyosabb része a fővárosban és kerületeiben, illetve a régió nagyobb településein folyó döntéshozatali folyamatok állandó figyelemmel kísérése. Ez alapján az ezzel kapcsolatos véleménynyilvánítás civil fórumokon, testületi üléseken, bizottsági üléseken, kerekasztal beszélgetéseken és személyes egyeztetéseken. Kiemelten Budapest Főpolgármesteri Hivatalával, valamint a II., III., IV., VI., VII., VIII., IX, X., XI., XII., XIII. XIV, XVI, XVII., XVIII., XIX. XX., XXI., XXII., XXIII. kerületek önkormányzataival ápolunk szoros kapcsolatot.

A felsorolt önkormányzatok civil eseményein, civil fórumain és civil kerekasztalain, az idősügyi fórumokon, a szociális kerekasztalokon minden esetben részt vett az egyesület elnöke vagy alelnöke.

Egyesületünk 2023-ban is számos állami, önkormányzati, civil szervezet és intézmény által rendezett konferencián vett részt és mutatkozott be. Több konferencián online formában vettünk részt, de volt alkalmunk személyes jelenléttel megtartott eseményen is részt venni, ahol bemutatkozó standot állíthattunk fel. Minden esetben előadásokkal és hozzászólásokkal igyekeztünk képviselni a látássérült emberek szempontjait és érdekeit.

***Akadálymentesítési tanácsadás és egyéb kapcsolódó tevékenységek***

A VGYKE előző évben több körben is bekapcsolódott a Blaha Lujza tér, a Szél Kálmán tér, a BKK Budapest GO, a Budapesti Mobilitási Terv stb. akadálymentesítési, tervezési munkálatainak véleményezésébe és tesztelésébe. Részt vettünk az ebben a témában indított online megbeszéléseken.

Több budapesti kereszteződés meghibásodott beszélő lámpái ügyében és újak telepítésében, valamint a futárrendszer fejlesztésében folytattunk online egyeztetést. Aktívan használjuk a járokelo.hu oldalt a hibás hangos jelzőlámpák bejelentésénél.

A BKK több projektjében együttműködünk (Danova, egyéb kérdőíves felmérések) Fővárosi érintetti térkép stb. A főváros települési tervének hosszútávu tervezése is megkezdődött, melybe bekapcsolódtunk. Minden fővárosi egyeztetésen ott vagyunk a témában. Mindösszesen 51 egyeztetésen vettünk részt.

*Összesen 51 egyeztetést folytattunk akadálymentesítés témában, így nagyon aktív és minden eddiginél eredményesebb volt ez a tevékenységünk.*

**III. SZOLGÁLTATÁSOK**

***Ügyfélszolgálat***

*2023-ban személyesen, telefonon, illetve e-mailben és online formában összesen 9128 alkalommal nyújtottunk segítséget, tartottunk tanácsadást ügyfeleinknek.*

Tavaly is legfontosabb tennivalónknak tekintettük látássérült ügyfeleink megkeresései, problémái kezelését, teljes körű kiszolgálását, amely heti 40 órában, személyes ügyfélfogadással valósult meg, több tématerületen a VGYKE Szugló utcai Regionális Központjában.

Információt nyújtottunk szociális juttatásokról, kedvezményekről, lehetőségekről. Tájékoztatást adtunk pályázatokról, szabadidős – kulturális programokról, képzési lehetőségekről, adatlapok beszerzéséről, kitöltéséről.

70 elektronikus hírlevelet szerkesztettünk és jelenítettünk meg, segítve a könnyebb információhoz jutást és tájékoztatást.

*Pályázatokat fogadtunk be és kezeltünk:*

- 94 db - VGYKE segédeszköz pályázat

- 15 db – VGYKE tanulmányi pályázat

- 31 db - Péntek Lajos Alapítvány,

Összesen 140 pályázattal dolgoztunk

*Helyszínre történő kitelepülésekkel is könnyítjük szolgáltatásaink elérését.* 11 budapesti helyszínre, települtünk ki, megkönnyítve tagjaink számára a személyes elérésünket.

Ezek az alábbiak:

- Vakok Állami Intézete és Hungária körúti Tagintézménye

- Gyengénlátók Általános Iskolája, Kollégiuma és Gyermekotthona.

- Közösségi klubjaink közül a III., IV., VII., IX., X., XIII., XVI., XVII. és a XVIII. kerület rendezvényén jelentünk meg.

*Egyesületünk kiemelten foglalkozott a fiatal látássérültek megszólításával és érdekeivel*. 2023-ban 134 fő 18 év alatti személy volt tagja egyesületünknek, számuk szerencsére folyamatosan növekszik, ahogy a VGYKE taglétszáma is, amely a tavalyi évben 70 fő új taggal bővült.

*Elérhetővé vált és jól bevált* a *weboldalunkon működő, a* Messenger alkalmazáson keresztül elérhető *"chat” szolgáltatásunk, amely az egyik legnépszerűbb kommunikációs forma, mert* gyors, személyes és közvetlen.Szóval nem érdemes kihagyni a chat funkciót az információhoz jutás reményében, hiszen olyan gyors, hogy akár kiválthatja a lassabb e-mailes kapcsolatfelvételt.

Segédeszköz boltunk és ügyfélszolgálatunk egységesített nyitvatartással és azonos helyszínen történő elérhetőséggel 2023-ban is hozzásegítette tagjait mindkét szolgáltatás egyidejű eléréséhez.

***Louis Braille Támogató Szolgálat***

*Az elmúlt évben megközelítőleg 130-150 fő ellátottunk volt, az évet 146 fővel zártuk, 98 százalékuk látássérült személy*. Az ellátottak száma a korábbi évekhez képest némiképp csökkent elhalálozás, költözés és egyéb okokból kifolyólag mind a szállítás, mind a személyi segítés terén.

*A Louis Braille Támogató Szolgálat célja az, hogy tevékenységével hozzásegítse a Budapesten lakó, vagy ideiglenes jelleggel itt tartózkodó fogyatékos személyeket a minél önállóbb életvitelhez.*

*Szolgáltatásaink:*

* szállítás
* személyi segítés
* információ nyújtás
* Braille írás-olvasás oktatás
* fejlesztő foglalkozások
* mentálhigiénés megtámogatás

Elsődleges feladataink közé tartozott a lakáson kívüli segítés, melynek célja, hogy az egyén számára megkönnyítsük pl. a közszolgáltatásokhoz való eljutást. Lakáson belül speciális segítségnyújtást, gondozást is végeztünk a lehető legnagyobb önállóság megőrzése mellett. Munkatársaink igyekeztek személyre szabott, komplex segítséget nyújtani, ami elősegíti, hogy a fogyatékos emberek családjukban maradhassanak, szükség esetén a családtagokat tehermentesítsék, és előre mozdítsák az önrendelkezésen alapuló, aktív életvitelük kialakítását.

*Helyzetünk számokban kifejezve: Támogató szolgálatunknál 11 munkatárs dolgozott, ebből 1 fő szolgálatvezető, 1 fő gépkocsivezető, 2 fő gondozó 6 fő terápiás munkatárs és 1 fő terápiás munkatárs/gyógypedagógus.*

*2023-ban összesen 8760,0* *feladategységet teljesítettünk.*

A 2023-as évben a szállítás díja 240 Ft/km tagjainknak, 360 Ft/km a tagsággal nem rendelkezőknek; személyi segítés esetén 600 Ft/óra tagoknak, illetve 720 Ft/óra annak, aki nem tag. A VGYKE, mint fenntartó egyesület saját fogyatékos munkatársainak munkavégzéshez szükséges segítés esetén nem számolt fel térítési díjat. Gyógypedagógiai szolgáltatásunk, illetve mentálhigiénés tanácsadásunk díja az előző évben 1200 Ft/óra volt ügyfeleinknek.

*Pszichológiai konzultáció*

Elemi rehabilitációs szolgáltatás / Pszichológiai Tanácsadás

Látássérült pszichológus munkatársunk nyújtott egyéni konzultációt tagjainknak: 11 személynek, 108 alkalommal, 192 órában

*Braille-oktatás*

Braille-oktatásban 5 fő vett részt 244 alkalommal 265 órában.

*Okoseszköz és IT-oktatás*

az oktatás kiterjedt az okos eszközök, iphonok, applikációk és telefonok, valamint a speciális szoftverek és számítógépek használatának tanítására is. 23 fő vette igénybe a szolgáltatást, 142 órában. Oktatást végző kollégánk a szükséges Braille-nyomtatást is elvégezte – például a meghívók esetében.

***Frissítő, gyógy-, nyirok- és talpmasszázs szolgáltatás***

*Tevékenységünket kezdetektől fogva a Zuglói Önkormányzat folyamatos segítségével, támogatásával tudjuk működtetni.*

*2014. októberében kezdtük meg működésünket első két helyszínünk Budapest XIV. kerületében volt*. Évről-évre folyamatosan fejlődtünk, változtunk, majd a Covid alatt, mint mindenki, úgy mi is - önhibánkon kívül - szinte visszafejlődtünk egy korábbi állapotra.

*Zuglóban három állandó helyszínen dolgoztunk*, ahol hétköznaponként reggel 8 és 20 óra közötti nyitva tartás alatt szorgoskodtunk. A leggyakrabban látogatott állandó helyszíneink az Örs vezér tere és a Hermina úti Szakorvosi Rendelőintézet voltak. A Szugló utcai irodaház a harmadik állandó helyszínünk a kerületben, ahol 2023-ban 22 %-kal emelkedett a látogatottság.

*Budapest VII. kerületében két helyszínen voltunk jelen állandó jelleggel,* az egyik a Bischitz Johanna Mozgáscentrum, a másik a Bischitz Johanna Integrált Humán Idősek Otthona Peterdy utcai telephelye

Hetenként egyszer a Corvin negyedben található mérnöki irodába is dolgozunk.

*2023-ban 11 masszőrrel (7 masszőz és 4 masszőr) reménykedve kezdtük az évet, bízva abban, hogy az egészség, a jó közérzet elősegítése érdekében egyre többet tudunk tenni szolgáltatásunkkal.*

*Új szolgáltatásként talpreflexológiával álltunk vendégeink rendelkezésére, amely 2 helyszínen is igénybe vehető. Két masszőrünk nyirokmasszázst is végez,* amely 3 helyszínen érhető el és egyre többen igénylik.

Masszőr kollégáink szakmailag felkészült, nagy tapasztalattal és magas fokú empátiával rendelkező szakemberek. A masszőr – mivel sok esetben nagy szükség van rá – lelki támaszt is nyújt vendégeinknek, figyel az egyéni igényekre, meghallgatja őket és gyakran életmód-, otthoni mozgás-lazítás, étkezési tanácsot is ad, mellyel javulhat a hozzánk forduló vendégek életminősége. Ennek köszönhetően évek óta rendszeresen visszatérő vendégünk van.

Az utóbbi években megnőtt az irodai masszázs jelentősége. A munkáltató részére ez olyan hasznos, megtérülő juttatás, amely egyébként minimális szervezést és minimális befektetést igényel. **O**lyan cégek fektetnek jóléti szolgáltatásba, akik hosszú távon számolnak értékes munkavállalóikkal.Ezt mutatják a munkahelyen kialakított egészségmegőrző helyszínek, pl.: fitness termek, különböző program lehetőségek, plusz juttatásként sport- és egészségnapok szervezése a dolgozóknak. Az irodai masszázs esetében mindösszesen 15-20 percről beszélünk, ez nem túl nagy kiesés a munkából, viszont az eredmény csodálatos, fokozza a koncentráló képességet, a munkakedvet. aktívvá, hatékonnyabbá teszi a dolgozót. Ilyen céges programokon veszünk részt és kivétel nélkül minden alkalommal nagy népszerűségnek örvend a masszázs.

*2023. márciusától – augusztusig négyszer települtünk ki.* Jártunk a XIII. kerület Agoraparkban, egy budapesti neves szállodában, a VI. kerületi Hunyadi téren Egészségnapon és a Szegedi Ifjúsági Napokon, melynek mind a négy napján jelen voltunk. A kitelepüléseken összesen: 143 vendéget masszíroztunk.

*Két civil pályázaton indultunk, két nyertes pályázatunk lett.* Az idősebb korú embereknek a pályázati forrásokból nyújtunk térítés mentes masszázst. Tapasztaljuk, hogy sokan közülük csak ilyen esetekben tudnak élni a masszázs lehetőségével és a meghirdetett ingyenes napok időpontjai néhány nap alatt betelnek. 2023. szeptemberében Óbudán, novemberben pedig Erzsébetvárosban nyílt erre lehetőségünk a nyertes pályázat keretében.

Több külső helyszínen is dolgoznak masszőrjeink: hetenként egyszer a Corvin negyedben található mérnöki irodában, több zuglói iskolában, ahol a tanév folyamán a pedagógusokat és az iskola alkalmazottait masszíroztuk. Ezeken a helyszínekre heti 1-2 alkalommal van igény masszőreinkre. Évek óta partnereink között tudhatjuk a Vakok Általános Iskoláját, a Liszt Ferenc Általános Iskolát és az Álmos vezér úti Általános Iskolát és Gimnáziumot.

*2023-ban összesen 7549 vendégünk volt, ebből 5911 vendég a zuglói helyszíneken járt, ez az összes vendégszám 78 %-a, tehát igen jelentős a jelenlétünk Zuglóban. A hölgy vendégek száma sokkal magasabb, mint ahány férfi veszi igénybe a masszázst, 2023-ban az arány 74 – 26 % volt.*

*Árainkat igyekszünk a lehetőségekhez mérten differenciáltan meghatározni* – kedvezményes áron érhető el a masszázs látássérült tagjainknak, dolgozóinknak, az egészségügyi dolgozóknak abban a két szakrendelőben, ahol masszírozunk.

A rendelőintézet dolgozóinak kedvezményes áron kínáljuk szolgáltatásunkat. A kerületi lakosoknak Zugló Kártyával további 20 % engedményt biztosítunk az alapárból.

A masszázshelyszíneken a készpénzes fizetésen kívül átutalással, a Szugló utcai irodánkban bankkártyával és SZÉP kártyával is tudnak fizetni, már 8 egészségpénztár tagjainak tudunk e célra elszámolható számlát kiállítani.

A Szuperinfó újságban tavaly három alkalommal, egyéb oldalakon minden friss hírrel, akciókkal népszerűsítjük szolgáltatásunkat.

További elérhetőségünk:

* Facebook: [www.facebook.com/vgykegyogymasszazs](http://www.facebook.com/vgykegyogymasszazs)
* Instagram: <https://www.instagram.com/vgyke_vaklatok/>
* VGYKE honlap: <https://vgyke.com/gyogy-nyirok-talpmasszazs/>
* YouTube csatorna: <https://www.youtube.com/channel/UCVho8YjI8Jep3xok3rnshKw>

Egyesületünk masszázs koordinációja és masszőr kollégái csapatként dolgoznak azon, hogy tegyenek vendégeink egészségéért és minden vendégünk jó érzéssel térhessen vissza hozzánk.

**IV. A „KÖZÖSSÉG LÁMPÁSAI" MENTORI HÁLÓZAT**

***II. és XII. kerület hegyvidék***

***II. kerület***

*A két kerületnek egy közösségi civilszervezője van, Török-Zselensky Eszter.*

2023 februárjától elindultak a II. és a XII. kerületek online klubjaik. 2023. május végéig Kardon Annamari készítette a tartalmakat, 2023. október elejétől pedig Török-Zselensky Eszter vette át a szervezést.

A tagokkal a kapcsolattartás telefonon, e-mailen történt, így rendszeresen tájékoztattuk őket minden eseményről.

Két Facebook-oldalunk van, melynek közönsége látássérült és látó tagokból áll. Az oldalakon a kerületi önkormányzatok, a művelődési házak, a VGYKE és az MVGYOSZ híreit osztottuk meg. Egyéb látássérülteknek szóló információkat, hasznos tudnivalókat, érdekességeket is posztoltunk folyamatosan.

Facebook-oldal neve: Közösség Lámpásai - II. Kerületi Látássérültek Klubja

Oldal kedvelőinek száma: 120 kedvelés

Oldal követőinek száma: 136 követő

Facebook-oldal indulásának időpontja: 2022. május 31.

Első online klub (videó/élő bejelentkezés) időpontja: 2023. 02. 09.

Szemléletformáló programjaink száma: 7

Összes résztvevő: 263 fő

online klubok száma: 7

***XII. KERÜLET - HEGYVIDÉK***

Facebook-oldal neve: Közösség Lámpásai – Hegyvidéki Látássérültek Klubja

Oldal kedvelőinek száma: 169 kedvelés

Oldal követőinek száma: 177 követő

Facebook-oldal indulásának időpontja: 2022. május 31.

Első online klub (videó/élő bejelentkezés) időpontja: 2023. 02. 10.

online klubok száma: 7

**Online klubjaink:**

Február: Nyitó alkalom.

Információkat kaphattunk a 2023-as online klub témáiról, és az egyesület egyéb fontos eseményeiről.

A beszélgetésről készült videó a közösségi facebook oldalunkon az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/KozossegLampasaiMasodikKerulet/videos/600437178302455/>

Március: a VGYKE tavaszi rendezvényei, az évszak jeles napjai, és az ezekről való megemlékezés volt a témánk. A beszélgetésről készült videó a közösségi facebook oldalunkon az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/KozossegLampasaiMasodikKerulet/videos/728970198906707/>

Április: a vakvezető kutyák világnapja alkalmából beszélgetés két kölyök-kutya nevelővel: Daróczi Eszterrel, és Susán Judittal, a leendő vakvezető kutyák felcseperedéséről.

A beszélgetésről készült videó a közösségi facebook oldalunkon az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/KozossegLampasaiMasodikKerulet/videos/240940698624716/>

Május: Veress Katalin fogyatékosságügyi tanácsadó mesélt munkájáról, illetve arról, hogyan tud segíteni a fogyatékkal élő embereknek.

A beszélgetésről készült videó a közösségi facebook oldalunkon az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/KozossegLampasaiMasodikKerulet/videos/1104022390986392/>

Október: tanácsokat kaphattunk ahhoz, hogyan kerüljük el a depresszió, levertség, a melankólia, kedvetlenség ősszel jelentkező testi-lelki tüneteit.

A beszélgetésről készült videó a közösségi facebook oldalunkon az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/KozossegLampasaiMasodikKerulet/videos/683896393716770/>

November: megismerkedhettünk Szent Márton történetével, az ebből eredő hagyományokkal, népszokásokkal.

A beszélgetésről készült videó a közösségi facebook oldalunkon az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/KozossegLampasaiMasodikKerulet/videos/1068834167577134/>

December: fókuszban az ünnepek alatt egyedül töltött minőségi idő volt önmagunkkal.

A beszélgetésről készült videó a közösségi facebook oldalunkon az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/KozossegLampasaiMasodikKerulet/videos/759204212687399/>

**Szemléletformáló programok:**

Június: Klebelsberg Kuno Általános Iskola és Gimnázium - létszám: 80 fő

Július: Budapest II. Kerületi II. Rákóczi Ferenc Gimnázium - létszám: 59 fő

Szeptember: Pasaréti Szabó Lőrinc Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola és Gimnázium - létszám: 62 fő

November: Móricz Zsigmond Gimnázium- létszám: 62 fő

 ***III. ker. ÓBUDA – BÉKÁSMEGYER***

A III. kerületi Lámpás Klub 2015-ben alakult és azóta töretlenül működik. Klubjaink minden korosztály és valamennyi kerületi lakos számára nyitott és látogatható, változatos, sokszínű programokkal, rendezvényekkel várjuk régi és új tagjainkat.

Klub helyszínünk: Békásmegyeri Közösségi Ház, 1039 Budapest, Csobánka tér 5. szám alatt található.

Közösségi civilszervezők: Ruzsa Viktor és Vasné Pintér Teréz voltak

Január: a Játék Múzeumban jártunk. Megnéztük a Játékgyűjtemény kiállítást.

Február: időutazást tettünk a múltban az Óbudai Múzeum jóvoltából. Mi a helytörténeti kiállítást néztük meg.

Március: az MVGYOSZ Hangoskönyvtár alkalmazás került középpontba. Vendégünk Berkó Norbert, a VGYKE IT- és okos-eszköz oktatója volt. Másik márciusi programunk alkalmával Szebényi Ágnes színháztörténésztől Madách Színházban 1964-ben bemutatott ”A bolond lány” című előadásról hallottunk.

Április: a Költészet Napjára emlékeztünk. Először József Attilára majd Petőfi Sándor születésének 200-ik évfordulója alkalmából a „Minek nevezzelek?” című versét hallgattuk meg. Utána Bartolt Zsuzsanna népdalénekes Horváth Attila harmonika kísérete mellett énekelt A műsor a Hobby Rádióban hangzott el: [http://www.hobbyradio.hu](http://www.hobbyradio.hu/)

Másik április programunkon operett előadáson voltunk a klubtagokkal. Az operett énekesek csodálatos hangulatot teremtettek a felejthetetlen melódiákkal.

Május: Az Óbudai Gázgyári lakótelepre mentünk a klubtagokkal. Megnéztük az 1910-es években épült házakat, a lakótelep történetével ismerkedtünk.

Május: Dr. Kis János endokrinológus. a reumatológiai és ízületi megbetegedésekről tartott előadást. . mely a Esélyegyenlőségi Magazin podcast-csatornáján hallható.

Június: a VGYKE Láthatár Bolt munkatársa, Németh Róbert a Segédeszköz bolt kínálatából hozott termékeket kínálta megvételre a látássérülteknek

**Külsős programjaink:**

Június: Szentendrére látogattunk. A város gyönyörű természeti környezetben helyezkedik el, Beceneve: A festők városa. Megnéztük a város legrégebbi épületét a Várdomb tetején.

Július: hajókirándulásra mentünk, a Duna fővárosi szakaszán a Batthyány téri hajóállomástól másfél órát hajóztunk, gyönyörű épületeket láttunk, majd ugyanoda tértünk vissza.

Augusztus: Graphisoft Parkban jártunk a klubtagokkal. A park az egykori Óbudai Gázgyár területén, közvetlenül a Duna-parton fekszik. Ezen a területen jó néhány ipari műemlék is található.

Szeptember: rendhagyó klubnap, mert Békásmegyeren, október 1-jétől ugyanis az addigi klubvezető, Vasné Pintér Teréz munkáját Ruzsa Viktor vette át.

Szeptemberben még a Vakok Kertjébe is ellátogattunk. A Vakok kertje a látássérültek számára kialakított, nagyjából 1 hektáros elkerített csodaszép parkrész.

Október: a Fehér Bot Nemzetközi Napját tartottuk, 22 fővel. Emellett Budapest létrejöttének 150. évfordulójáról is megemlékeztünk.

November: Kormányos Ágnes munkatársunk tagjainknak lehetőséget biztosított 2024. évi tagdíjuk rendezésére, illetve kérdéseket tehettek fel kolléganőnknek.

December 15.

A klub hagyományához híven - a 2023. évet karácsonyi műsorral zártuk, közösen ünnepeltük ezt a gyönyörű ünnepet.

**Szemléletformálás:**

A VGYKE kiemelt projektjei közé tartozik még a szemléletformálás. Igyekszünk bemutatni a fehér botos, a vakvezető kutyás közlekedést és kipróbálhatják szemtakaró segítségével a fehérbot használatát.

Május 6. Óbuda napja - Közbiztonsági nap. - 150 résztvevő

Július 20. Nagy László Általános Iskola– 2 csoport napközis gyerektábor - 51 tanuló

Július 21. Dr. Béres József Általános Iskola Kiserdő Tagiskola 3 csoport napközis gyerektábor – 96 tanuló.

**Média megjelenés:**

A Békásmegyeri Közösségi Ház honlapján márciusban megjelent tájékoztató a látássérültek klubjának időpontjáról és helyszínéről, és a közösséghez való csatlakozás lehetőségéről.

Április: Ruzsa Viktor, a Hobby Rádió munkatársa felvételt készített a klub életről, mely az Esélyegyenlőségi Magazin műsorában 2023. május 02-án hangzott el.

***IV.* KERÜLET *ÚJPEST***

Klubhelyszín: Újpesti Ifjúsági Ház

Cím: 1041 Budapest, István út 17-19.

2023-bean Újpest Közösség Lámpásainak klubprogramjain 23 alkalommal találkoztunk és 388 főt mozgattunk meg.

Közösségi civilszervezők: Murgács Jánosné Annamari , Czagány Izabella és Pesa Anna Mária voltak

Facebook oldalunknak 531 követője van és 508 fő kedveli.

Online klubot 1 alkalommal tartottunk és azóta 6700 megtekintést értünk el.

|  |  |
| --- | --- |
| <https://youtu.be/fWpkNCqCaZM>  |  |

Szemléletformálásunkat 21 alkalom során 1099 fő tisztelte meg jelenlétével.

**Klubjaink:**

Január: az évnyitó klubnapon jól esett találkozni a csapattal, témánk a 2023. évi program-tervezés volt.

Február: Kéri György író, Magyarország első skótdudása jött el hozzánk, hogy megidézze Skóciát, a skót életérzést. A klubról készült képes beszámolónk megtekinthető az újpesti klub Facebook-oldalán, az alábbi linken: <https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1152148835492759&type=3>

Március: Varga Brigitta főtörzszászlós volt a vendégünk, akitől különféle átverésekről, csalásokról hallhattunk. Ezután Ajala, azaz Illés István gitározott és énekelt nekünk – igen vidám hangulat volt.

Április: egy újpesti orvos nyomában - vendégünk Bernolák Béla író volt, aki egy kutatásról tartott beszámolót, amelyet a második világháborúban elesett nagyapja után folytatott.

Május: tere-fere, vendégünk Pesa Anna Mária volt, aki a Vakvezető Kutyák Világnapja kapcsán mesélt nekünk ezekről a különleges munkakutyákról.

Június: kirándulásunk középpontjában Szeged-Csanádi egyházmegye főtemploma, a Szegedi Dóm volt, 81 méteres magasságával az ország 5. legmagasabb temploma,

Július: beszélgetés a köz- és közlekedésbiztonságról Szó esett az igen gyakori „banki” csalók hívásairól, az online vásárlás buktatóiról és a távoli hozzáférés megadásának veszélyein át a budapesti navigációig.

Augusztus: kilenc élet – Erdélyi Tünde könyvbemutatója. Témául a női életutakat, sorsokat választotta. A klub második felében Varga Brigitta hozott tanulságos eseteket csalás, átverés témakörében.

Szeptember: ezúttal a VGYKE Louis Braille Támogató Szolgálata látogatott el hozzánk, akiket Szabó Pálma képviselt. Pálmától megtudtuk, mivel is foglalkozik a támogató szolgálat.

December: Mikulás-napi vásárt tartottunk, ahol kaphatóak voltak segédeszköz boltunk termékei és Séra Edina textilmunkái; V. A. Design valódi ásványokból készített ékszerei, Szilágyi Kirtida karácsonyi illatviaszokkal jött el hozzánk. Az újpesti Lámpás-klub ezévben ünnepelte fennállásának tizedik évfordulóját ennek örömére tortát rendeltünk a Harangvirág Cukrászdából.

**Külsős programjaink:**

Február: Fényből szőtt álmok: kirándulás a Lumina Parkba, a szűk két kilométeres, akadálymentes séta során bejárhattuk az egész világot! A bővebb, képes beszámoló megtalálható a klub Facebook-oldalán:

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1168508287190147&type=3>

Március: Bajor Gizi Színészmúzeumba kirándultunk.rengeteg anekdotát, vicces és drámai történetet is hallhattunk Szebényi Ágnes színháztörténésztől. A bővebb, képes beszámoló megtalálható az újpesti klub Facebook-oldalán:

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1203263103714665&type=3>

Április: A Cri Du Chat Baráti Társaság “Nincs már madaram a magasban” címmel előadást szervezett a Magyar Költészet Napja alkalmából, melyen Hervay Gizella költőnő történetét ismerhettük meg

Április: a VII. kerületi Lámpásokkal közösen látogattunk el a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeumba, hogy interaktív tárlatvezetés keretében ismerkedhessünk meg a vendéglátás múltjával. Majd hanamiról, ehető szakurás ételekről hallhattunk.

Április: slambuc-főzés az Újpesti Sportpartin. A kerület legjobb slambucának elkészítése volt a feladat szabadtűzön, bográcsban.

Május: épületséta az újpesti Városházán, idegenvezetőnk, Szöllősy Marianne, az Újpesti Városvédő Egyesület elnöke volt.

Június: **a** Sárga Császár seregének nyomában indultunk Szegedre, a Várkertbe. Majd Kína első császára híres terrakotta hadserege kiállításának megtekintése volt a cél.

Július: ezúttal az újpesti rendőrséghez látogattunk el. Megismerkedtünk a rendőrségi helyszínelés menetével: megtudtuk, mik azok a bűnjelek, miket figyel a helyszínelő, hogyan jelölik ezeket.

Augusztus: Szilvásvárad - utunk első állomása az Állami Ménesgazdaság Szilvásvárad Hajtókocsi-kiállítása, majd a híres Fátyol-vízesés és a pisztrángos, ahol kályhában sült sebes pisztrángot vettünk.

Szeptember: a hangtálaké és a gongé volt a főszerep, melynek használata számos pozitív hatással bír. Erről mesélt nekünk Krayné Faragó Zsuzsanna és férje, Kray György.

Október: klubunk tíz éves születésnapját és a Fehér Bot Napját ünnepeltük. Tagjainknak kis műsorral kedveskedtünk T. Almási Edit „Ki ne aludjék” című írását hozta el nekünk hangoskönyv formájában.

November: ismét a Lumina Parkba mentünk. Ezúttal az idén 150 éves Budapest fényes történelmével ismerkedtünk meg.

December: Petőfi Sándor születésének 200. évfordulójának megemlékezése volt. A Nefelejcs Népdalkör és Citeraegyüttes az 1845. úti jegyzetek, barangolások feldolgozását hozta el nekünk népdalokkal.

December: az Újpesti Önkormányzat által biztosított támogatásnak köszönhetően idén is módunk nyílt karácsonyi meglepetéssel kedveskedni a kerületben lakó tagjainknak. Tartalmas, hasznos kis csomagot állítottunk össze. Köszönjük!

December: tagjainkkal a Karinthy Színház nagysikerű darabját, a „Maga lesz a férjem!” című zenés vígjátékot néztük meg. A három felvonás alatt a szerelmi történet minden szála lassan összeért, melyet mi, nézők hosszas vastapssal és ovációval jutalmaztunk.

**Szemléletformáló programok:**

Ezeken az alkalmakon az óvodai, általános iskolai-, gimnáziumi gyerekeknek, korosztálynak megfelelően igyekszünk megmutatni, hogy merjenek odamenni, merjenek jól segítséget nyújtani.

 január 4. – Ifjúsági Központ

 február 27., március 20., 29. – Károlyi István Általános Iskola és Gimnázium

 április 17., 19. – Aradi Óvoda

 május. 8., 10., 17. – Karinthy Frigyes Óvoda

 május 12. – Ambrus Óvoda Vörösmarty Tagóvodája

 május 15. – Ambrus Óvoda

 június 7-10. – Szemléletformáló program

 június 2. – Újpesti Ifjúsági Központ

 július 7. – Újpesti Ifjúsági Központban

 augusztus 26. – Újpesti Városnapokon

 szeptember 27. – Újpesti Virág Óvodába

***VII. kerület - Erzsébetváros***

Klub helyszín: KlauDió Civil Központ

Cím: Budapest, Nagydiófa utca 34. 1072

Klubnapok: minden hónap harmadik csütörtök 14 – 16 h-ig

Klubnapjaink száma (személyes): 11

Résztvevők száma összesen:118 fő

Online klub: 7, Résztvevők száma az online klubokon összesen: 537 fő

Az események az alábbi linken tekinthetők meg: <https://www.facebook.com/kozosseglampasaierzsebetvaros>

Programjaink külsős helyszínen összesen: 11

Résztvevők száma összesen: 107 fő

Facebook követők száma: 237

Közösségi civilszervező: Jánosi Veronika

**Klubjaink:**

Január: „újranyitó” klubot tartottunk annak tiszteletére, hogy ismételten van mód a kerületben személyes jelenléttel történő klubfoglalkozásra.

Február: a farsangi népszokásokkal ismerkedtünk játékos formában.

Március: Acsay Péter történelemszakos tanárt láttuk vendégül, aki március 15-ével kapcsolatos érdekességekről tartott nekünk előadást.

Április: a Slam Poetri Egyesület tagjai és Vasné Pintér Teréz kápráztattak el bennünket előadásukkal a költészet napja tiszteletére.

Május: Karvai Sándor mesélt nekünk motoros és rádiós élményeiről.

Június: Budapest 150 éves évfordulójára emlékeztünk egy várostörténeti játékkal.

Július: akadálymentes nyaralási lehetőségekről beszélgettünk.

Szeptember: Dvarieczki Bálint az Alko-Soft Nonprofit KFT munkatársa mutatta be a Kft újdonságait.

Október: a Fehérbot Napjára emlékeztünk műsorral és szeretetvendégséggel.

November: egyesületünk ügyfélszolgálata és Láthatárboltja látogatott el a klubra.

December: a karácsonyi készülődésről esett szó.

**Külsős programjaink:**

Január: a Rázene fúvós zenekar koncertjén jártunk.

Február: meglátogattuk a Vakok Iskolájában immár több éve működő Péktanműhelyt és az ő munkájukba nyerhettünk betekintést.

Március: a Mezőgazdasági múzeum pásztorkodásról szóló kiállítását látogattuk meg, tárlatvezetéssel.

Április: a Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum (Vendégül látni, Vendégnek lenni) elnevezésű kiállításának lehettünk részesei.

Május: a Postamúzeumban jártunk, ahol megismerhettük a Posta történetét.

Június: a Sashalmi piacon kalandoztunk.

Július: az Orvostörténeti Múzeum kiállításának lehettünk részesei.

Augusztus: a Vakok Kertjében tekéztünk és beszélgettünk nyári élményeinkről.

Szeptember: a vasutak birodalmában jártunk, a Vasúttörténeti Parkot látogattuk meg.

November: a Budapest Retro Élményközpontban utazhattunk vissza a 70-80-as évek Magyarországára.

December: a Nemzeti Múzeum karácsonyi interaktív kiállítását látogattuk meg.

**Kitelepülésünk**:

2023. 09. 23., Civil Korzó rendezvény.

***IX. Kerület - Ferencváros***

Klub helyszín: Ferencvárosi Művelődési Központ fsz. 41. (FMK).

Cím: Budapest, Haller utca 27. 1096

Időpont: Minden hónap első péntek 14 – 16 h-ig

Klubok száma (személyes): 11 - résztvevők száma:129 fő

Programok száma: 14 - résztvevők száma: 168 fő

Facebook oldal követőinek száma: 316 fő

Online klubok száma: 12

Online klubok linkje:

[https://www.facebook.com/lampas.ferencvaros - megtekintések száma: 1095 fő](https://www.facebook.com/lampas.ferencvaros%20-%20megtekint%C3%A9sek%20sz%C3%A1ma%3A%201095%20f%C5%91)

Közösségi civilszervező: Szalai Miklósné Tündi

Szemléletformálások száma 10 - résztvevők száma 910 fő

**Klubjaink:**

Február: Megünneplésre került a ferencvárosi lámpás klub 5 éves születésnapja, tortával, gyerekpezsgővel, Lenkainé Vajda Viktória volt a vendég, a klub első lámpása. Megtervezésre került az év programja.

Március: Nagyné Antal Judit üvegművész mutatta be az üveg útját a tervezéstől a viselésig. A tagok megismerkedtek a Tiffany üveg, az ólomüveg fogalmával, illetve a különböző hajlítási technikákkal.

Április: Ez a nap az „Aroma-party“címet kapta, melyen kiderült, hogy a természetes illóolajok széleskörben használhatóak, sokszor gyógyszerek, vagy különböző vegyszerek helyett.

Május: Márton Csilla numerológiai előadására került sor. Megtudtuk, hogy a születési számok az életünkben milyen befolyásoló erővel rendelkeznek, a sorsszámunk mit vetít előre az életünkben.

Június: kézműves foglalkozásra került sor ezen a nyári napon, gyöngyökből karkötők, nyakláncok készültek, melyeket a foglalkozás után hazavittünk

Július: Lombos Petra, a FESZGYI munkatársa a kerület példaértékű tevékenységét mutatta be, a párkapcsolati erőszakot elszenvedők védett lakásokba költözhetnek. szórólapokon tájékoztatnak és több más módon is segítenek a rászorulóknak.

Augusztus: Bizsók Virgil László látássérült rajzművész bemutatta, hogy lehet minimális látással „old-timer”, régi-módi autókat rajzolni, melyek szinte legördültek a rajzlapról.

Szeptember: Nemes Nagy Tünde, a nyíregyházi egyesület elnöke bemutatta a Braille olvasóversenyt, és annak fontosságát, valamint a Braille-és nagybetűs naptárakat, melyeket egyesülete készít.

Október: 15.-e a „Fehér Bot Napja“. Művészeink, Fehér Kinga író, Szepesi Richárd énekes, Balogh Rebeka, a Színitanoda növendéke szavalt. Az ünnepségen részt vevők vendéglátásban részesültek.

November: Soft laeser a mindennapokban, avagy nem mindig a gyógyszer a megoldás, a legújabb kutatások, eredmények ezt tanúsítják, példákkal illusztrálva.

December: Csider Zoltán hozta el a fogyatékkal élőknek a LIFE MAX okosóráját. Az óra biztonságérzetet ad, ugyanis elesésgátló funkcióval is rendelkezik, a diszpécser-központ állandó, 24 órás ügyeletben van.

**Külső programjaink:**

Január: Színházi program keretében a IX. kerületi Pinceszínházban fiatalok vizsgaelőadását, Csehov: Szakadékban c. drámáját láthatták a színházkedvelő érdeklődők.

Február: A Nemzeti Színházban a Don Juan, avagy a kőszobor lakomája c. előadását láttuk.

Március: a „Betyárbecsület“ című mozifilmet néztük meg, hiszen az otthon mozizás nem pótolja a közösségben eltöltött időt, és a sztereo hangzást sem.

Április: A Sziklakórház látogatására került sor tárlatvezetéssel. Érdekes és hátborzongató élmény.

Május: A Csodák Palotájában a fizika, kémia, gravitáció csodáit élhettük át, melyet még Öveges József professzor álmodott meg. Kicsit mindenki visszarepült az iskolapadba, a kémia-fizika órákra.

Június: a Metal Art Gallery kiállításra látogattunk, ahol autóalkatrészekből készült élethű figurákat néztünk meg, melyek tapinthatóak voltak, Transformers, Alien, Predator, Sárkány.

Július: „Zene füleinknek“, vagyis a Magyar Zene Házába volt látogatás, audionarrációval kísért tárlatvezetéssel egybekötve. Másik programunk a Győrben folyó Mosoni Dunán hajózás, a belváros megtekintése ebéddel egybekötve.

Augusztus: Visegrádon Chili fesztiválba cseppentünk, valamint egy csodás hajózáson vettünk részt, úticél a Dunakanyar volt.

Szeptember: szabadulószobai programunk keretében a tengeren kalózok közé kerültek a tagok, bizony nem volt könnyű kiszabadulni, és Jack Sparrow kalózkapitány kincseit megtalálni.

Október: „Ja, das ist ein Unicum“, ki ne ismerné a szállóigévé vált mondatot? Az Unicum gyártásának titkaiba tekinthetett be és kóstolhatott, aki e múzeum látogatását választotta havi programnak.

November: Az Operettszínházban musicalmeséket hallhattunk. A másik programunk a Christmas Miracle zenés est volt.

December: A József Attila Művelődési Házban a Nemzeti Színház művészei által összeállított zenés programmal, karácsonyi műsorral ünnepeltünk.

**Szemléletformáló programok:**

Április 5. - Közgazdasági Polytechnikum Bp. Vendel utca - 50 fő

Április 27. - FMK Gyermeknap Bp. Haller u. 27. - 190 fő

Június 17. - Bp. József A. ltp. Gyermeknap -130 fő

Június 30. -Tudorka Tábor Zátony Étterem - 45 fő - 1 alkalom

Július 21. - Tudorka Tábor Zátony Étterem - 45 fő - 2 alkalom

Augusztus 18. - Karotinka Nonprofit Kft. - 33 fő

Szeptember 2. - Bakáts-feszt - 100 fő - 1 alkalom

Szeptember 3. - Bakáts-feszt - 100 fő - 2 alkalom

Szeptember 9. - József A. ltp. Mulatság - 80 fő

December 4. - Dömsöd Általános Iskola - 137 fő

***X. kerület – Kőbánya***

Klub helyszín: Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ fsz. 53.

Cím: Budapest, Szent László tér 7. 1105

Klubnapok: minden hónap második hétfő 15 – 17 h-ig

Klubok száma (személyes): 11

Klubokon résztvevők száma összesen: 90 fő

Facebook követők száma: 97

Közösségi civilszervező: Duplinszky Kata

Január: évnyitó klubot tartottunk programtervezéssel.

Február: a farsangot ünnepeltük meg, játékokkal fűszerezve.

Március: 15.-ről emlékeztünk meg egy történelmi előadás keretében.

Május: a Braille írást ismerhettük meg.

Június: a hangtálak világába kalauzolt el bennünket Krayné Faragó Zsuzsanna.

Július: akadálymentes nyaralási lehetőségekről beszélgettünk.

Augusztus: 20-áról, az államalapításról emlékeztünk meg.

Szeptember: Ruzsa Viktor kollégánk mesélt korábbi, rádiós munkájáról.

Október: megünnepeltük a klub fennállásának 6. születésnapját és a Fehér Bot Nemzetközi Világnapját.

November: egyesületünk Ügyfélszolgálata és Láthatár Boltjának munkatársai jártak nálunk.

December: közösen, ünnepélyes hangulatban készültünk a karácsonyra.

Online klubok száma összesen: 1

Megtekintések száma összesen: 30

Egy alkalommal az online térben is elérhetővé tettük klubunkat.

Az esemény az alábbi linken tekinthető meg:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100071025903173&paipv=0&eav=AfaGaCIlK9Nakdsxpef>

**Külsős programjaink:**

Külsős helyszínen összesen: 4

Résztvevők száma összesen:32 fő

Február: a Vakok Általános Iskolájában működő Péktanműhelyt látogattuk meg.

Március: a pásztorkodással ismerkedhettünk meg a Mezőgazdasági Múzeum kiállításán.

Május: a Posta történetébe nyerhettünk betekintést a Postamúzeumban.

December: a Nemzeti Múzeum interaktív karácsonyi kiállítására látogattunk el.

**Szemléletformáló programjaink száma összesen**: 1

Résztvevők száma összesen: 220 fő

December: a Pestújhelyi Általános Iskola felkérésére jártunk náluk szemléletformáló programot tartani.

***XI. Kerület – Újbuda és XXII. Kerület Budafok - Tétény***

A két kerületnek egy közösségi civilszervezője van, Lenkainé Vajda Viktória.

***XI. kerület – Újbuda***

Klub helyszín: Gazdagréti Közösségi Ház

Cím: 1118 Budapest, Törökugrató utca 9.

Klubnapok: minden hónap első hétfője

Klubok száma (személyes): 8

összes résztvevő: 94fő

külsős programjaink száma: 5

Összes résztvevő: 44 fő

Szemléletformáló programjaink száma: 5

Összes résztvevő: 521 fő

Facebook-oldal neve: <https://www.facebook.com/KozossegLampasaiUjbuda>

Oldal kedvelőinek száma: 184 kedvelés

Oldal követőinek száma: 201 követő

Facebook-oldal indulásának időpontja: 2022. május 31.

Első online klub időpontja: 2023. 02. 24.

Online klubok száma: 5

**Online klubjaink:**

Február: a klub vendége Helle Maximillian, akivel az életéről és a munkájáról beszélgettünk.

A beszélgetésről készült videó a közösségi facebook oldalunkon az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/KozossegLampasaiUjbuda/videos/174419465306118>

Március: Beszélgetés Baldóci Katalinnal a szemléletformálásról.

A beszélgetésről készült videó a közösségi facebook oldalunkon az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/KozossegLampasaiUjbuda/videos/911204263455508>

Március: Nyitóklub

A rendezvényről készült videó a közösségi facebook oldalunkon az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/KozossegLampasaiUjbuda/videos/887794162329309>

Július: 10 évesek a lámpások

A beszélgetésről készült videó a közösségi facebook oldalunkon az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/KozossegLampasaiUjbuda/videos/1466866390773969>

Július: Beszélgetés Gangl Tamással, az erről készült videó a közösségi facebook oldalunkon az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/KozossegLampasaiUjbuda/videos/219872817210438>

**Klubjaink:**

Április: Újbudán, új helyszínen indult újra a személyes klubélet, melyet a Gazdagréti Közösségi Házban tartottunk. Mostantól minden hónap első hétfőjén 14-16 óra között itt találkozunk.

Május: a klub vendége a Láthatár Bolt munkatársa Németh Róbert volt. Megismerkedtünk a bolt termékeivel és a szolgáltatásaival.

Június: Beszélgetés a látássérülteket érintő kérdésekről.

Július: megtartottuk szokásos klubunkat a Gazdagréti Közösségi Házban. Felelevenítettük az első félév programjait. Megterveztük a 2. félévünket.

Szeptember: vendégünk voltak a Narradívák, majd beszélgettünk az infókommunikációs akadálymentesítésről.

Október: Fehér Bot Napi ünnepséget tartottunk.

November: klubnapunkon vendégünk volt Hogya Anna, a XI. kerületi fogyatékosságügyi tanácsadó.

**Programjaink külső helyszíneken:**

Május: a Vakok Kertjében barangoltunk és gyönyörködtünk a kert szépségében.

Augusztus: őszi programként elmentünk kirándulni a Bikás parkba. A séta különlegességét az adta, hogy audiónarrációval volt egybekötve.

Szeptember: Kirándultunk a Feneketlen-tó körül, séta közben Gazdik Kati audiónarrátor elmesélte, hogy milyen a környék, s miket lehet látni a parkban.

November: kulissza bejárásunk volt a Karinthy színházban. Különleges jelmezekkel, kellékekkel ismerkedhettünk meg, és mindegyikről izgalmas történetet hallgathattunk.

December: a Természetrajzi Múzeumba látogattunk, ahol tárlatvezetéssel és audiónarrációval tették színesebbé élményeinket. Két kiállítóteret, az Ásvány- és Kőzettár és a biológiai Gyűjteményt látogattuk meg.

**Szemléletformáló programok:**

február: ÉKÓ Újbuda Palánták óvoda - létszám: 145fő

február: ÉKÓ Újbuda Palánták óvoda - létszám: 151fő

november: Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola - létszám: 96fő

november: Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola - létszám: 79fő

november: Nyitníkék óvoda - létszám: 50fő

***XXII. Kerület – Budafok-Tétény***

Facebook-oldal neve: <https://www.facebook.com/KozossegLampasaiBudafokTeteny>

Oldal kedvelőinek száma: 163 kedvelés

Oldal követőinek száma: 172 követő

Facebook-oldal indulásának időpontja: 2022. május 31.

Első online klub időpontja: 2023. 02. 24.

online klubok száma: 4

A kerületi önkormányzatok, a művelődési házak,

a VGYKE és az MVGYOSZ híreit osztottuk meg az oldalakon. Egyéb látássérülteknek szóló információkat, hasznos tudnivalókat, érdekességeket is posztoltunk.

A tagokkal telefonon, e-mailen folyamatos volt a kapcsolattartás, minden eseményről így tájékoztattuk őket.

**Online klubjaink:**

Február: beszélgetés Budaházy Gabriella Kingával

A beszélgetésről készült videó a közösségi facebook oldalunkon az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/KozossegLampasaiBudafokTeteny/videos/614366533848689>

Március: beszélgettünk a Láthatár Segédeszköz Boltról. Az elkészült videó a közösségi facebook oldalunkon az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/KozossegLampasaiBudafokTeteny/videos/263780715974400>

Július: születésnapot tartottunk. A beszélgetésről készült videó a közösségi facebook oldalunkon az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/KozossegLampasaiBudafokTeteny/videos/176171038787409>

Július: Siketvakok világnapja alkalmából készült videó a közösségi facebook oldalunkon az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/KozossegLampasaiBudafokTeteny/videos/181418674770325>

***XIII. kerület - Angyalföld***

Klub helyszín: Prevenciós Központ

Cím: Budapest, 1134. Tüzér u. 56-58.

Klubnapok: minden hónap 4. hétfő 15-17 h-ig

Klubok száma (személyes): 11

Programok száma: 9

Facebook oldal követőinek száma: 439

Online klub: 11

Online klubok linkje: <https://www-facebook.com/lampas.bp13/>

Közösségi civilszervező: Majlát Mónika

Szemléletformálások száma: 1

Összes résztvevő: 176 fő

**Klubjaink:**

Januártól - december hónapig minden hónap utolsó hétfőjén 15-17 óráig tartottunk klubnapot a Prevenciós Központban, ahol személyesen tudtunk találkozni a klubtagokkal.

Online klubnapokat is tartottunk a kerületi lámpás Facebook oldalunkon, összesen 12 alkalommal.

Az események az alábbi linken tekinthetők meg:

<https://www.facebook.com/lampas.bp13/>

Január: klubunk vendége Samu Attila volt, aki arról beszélt, hogyan közlekedjünk látássérültként fehér bottal, illetve vakvezetőkutyával.

Február: a Nemzetközi Nőnap jegyében telt. Felolvastuk, hogy miként harcoltak a nők a saját jogaikért és hogyan alakult ki a március 8-ai dátum, miért ezt a napot választották a nők ünneplésére.

Március:Meghívott vendégünk Szalainé Erdélyi Tünde, aki egy kedves verset: „A tavasz”, és egy igazán szórakoztató novellát: „A gólya” címmel olvasott fel.

Április: Rácz László és Enyedi Sugárka volt, akik a Dame Una Salsa Tánciskola alapítói és vezetői. Arról beszéltünk, honnan jött az ötlet, hogy tánciskolát alapítsanak és miért éppen salsa tánciskolát.

Május: a siketvakságról beszélgettünk. Lenkainé Vajda Viktória elmondta, hogy az embereket tekintjük siketvakoknak, akik egyidejűleg látás- és hallássérültek.

Június: Tagjainkkal a Szent István parkba látogattunk, ahol megünnepeltük klubunk 10. születésnapját. Arról beszélgettünk kinek, milyen kötődése van a XIII. kerülethez.

Július: a Margitszigeten jártunk. A zenélő szökőkútnál meghallgattunk három zeneszámot, majd a vadaspark felé vettük az irányt, ahol vadakat, vízimadarakat, pónilovakat és ékes madarakat láttunk.

Szeptember: Angyalföld vendége Czagány Izabella volt, aki bevezetett minket a teázás rejtelmeibe. Kóstolhattunk japán, kínai és angol teákat. Elmondta, milyen eszközöket használnak a tea főzéséhez és miből isszák a finom, illatos teát.

Október: Fehér bot napi ünnepséget tartottunk. Fodor Ágnes Egyesületünk elnökasszonya az ünnepek fontosságát méltatta, Csiga Gergely alpolgármester úr, aki a Lámpás Klubot további támogatásról biztosította, majd Szalkai Lajos pedig a kerület dinamikus fejlődéséről tájékoztatta a hallgatóságot.

November: egy utó-Halloween-i partival készültünk meghívott tagjainknak és vendégeinknek. A partira sok-sok finomsággal készültünk, matcha kekszet, sütőtököt, chipset kóstoltunk.

Vendégünk volt Kormányos Ágnes a VGYKE ügyfélszolgálati munkatársa, akinél tagdíjbefizetési lehetőséget is biztosítottunk klubunk helyszínén.

December: A 2023-as év utolsó klubját egy interaktív nap keretében tartottuk meg. Tagjainkkal ellátogattunk a Gödöllői karácsonyházba, ahol egy igazi mesevilágba csöppentünk. Belépve igazi karácsonyi hangulat várt ránk.

**Külsős programok:**

Január: Az első hétvégén a XIII. kerületi lámpás klub tagjai egy izgalmas kalandjátékban vettek részt a Szent István parkban a Speckó közreműködésével.

Február: idegenvezetővel a Szent István Bazilikában jártunk. Megnéztük a főoltárt és a Szent Jobbot is, melyet egyedül augusztus 20-án mozdítanak el a helyéről a körmenet keretében.

Március: Márciusi programunk alkalmából a XVI. kerületi Hősök terére látogattunk el tagjainkkal. A tér egy gyönyörűen fejlődő kertvárosi részen található, ahol minden fontos intézmény megtalálható.

Június: A Siófoki fordított házakhoz kirándultunk, mely a Széplaki városrészen található. A fordított házban tényleg minden a feje tetején áll. Az épületben több szoba is van, minden megtalálható benne, ami egy átlagos családi házban.

Július: Tagjainkkal a Magyar Zene Házába, ahol „Audio Guide”, hangos útmutató segítségével meghallgathattuk az összes zenei stílust, kódexet lapozhattunk, megtanulhattunk néhány tánclépést, sőt még népi táncos ruhába is beöltözhettünk.

Szeptember:a Gödöllői Grassalkovich Kastélyban tárlatvezetéssel egybekötött látogatás során megtudtuk, hogyan élt itt a Grassalkovich család. Megismerhettük Erzsébet (Sisi) teljes életútját.

Október: Kirándulással egybekötött őszi sétát tettünk a Budai várnegyedben, amely 1987 óta szerepel az UNESCO világörökség listáján.

November: egy orosz hölgy, Zsenya tárlatvezetésével a Holokauszt Emlékmúzeumban láthattuk a faji ideológia által fizikai megsemmisítésre ítélt zsidók és romák szenvedéseit a II. világháborúban

December a Gödöllői karácsonyházba látogattunk, ahol egy igazi mesevilágba csöppentünk 300 négyzetméteren, 9 szobában különböző módon feldíszített karácsonyfákat, karácsonnyal kapcsolatos tárgyakat nézhettünk meg.

**Szemléletformáló programok:**

 április 5.: Hunyadi Mátyás Általános Iskola 130 fő

***XIV. KERÜLET - ZUGLÓ***

Klubhelyszín: Zuglói Civil Ház

Cím: 1144 Budapest Csertő park 12.

Klubnapok: minden hónap második szerda 14-16 h-ig.

Klubok száma: 11

Összes résztvevő: 167 fő

Programok száma: 11

Összes résztvevő: 277 fő.

Közösségi civilszervezők: Kiss Márta és Tanai Csaba

Szemléletformáló programjainkat 12 alkalommal tartottuk meg, ezeken az alkalmakon összesen 591 fő vett részt.

Médiamegjelenések: 3 alkalommal

A klubnapok témája 2023-ban is a tagok érdeklődési köréhez, az aktuális ünnepekhez és a tagokat érintő fontos információkhoz kapcsolódtak.

**Klubjaink:**

Január:Krayné Faragó Zsuzsa a Gong Akadémia hang-masszőre volt a vendégünk.

Az élő bejelentkezés az alábbi linken tekinthető meg: <https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=703636947874155>

Február: vendégünk volt Karvai Sándor az első vak motoros, többszörös Guinness és magyar rekorder, rádiós műsorvezető, aki élő bizonyítéka annak, hogy vakon is lehet hódolni a járművezetés iránti szenvedélynek.

Március: Dvarieczki Bálint az Alko-Soft Nonprofit Bt. ügyvezetője látogatott el klubunkra. Az Alko-Soft Bt. a látássérültek számára forgalmaz segédeszközöket. Különböző szolgáltatásokat is nyújtanak, számítógépek, laptopok telepítése, beindították az eRikkancs nevű szolgáltatásukat is.

Facebook oldalunkon élőben is bejelentkeztük, az alábbi linken megtekinthető: <https://www.facebook.com/lampas.zuglo/videos/192970233349085>

Április: A siketvakságról beszélgettünk, előadónk Lenkainé Vajda Viktória gyógypedagógiai asszisztens volt. A kommunikáció eszköze a jelnyelv, lorm, taktilisnyelv stb. Június 27.-e a Siketvakok Világnapja.

Május:beszélgettünk a mindennapi társadalmi eseményekről, látássérülteket érintő kérdésekről és megoldandó feladatainkról. Megbeszéltük a közeljövőben tervezett programjainkat.

Június: Hangfürdő a Zuglói Civil Házban - ahogy ezt még januárban megígértük tagjainknak - újra meghívtuk Kray Zsuzsit, hogy tartsa meg a hangtálakkal és a gonggal a hangfürdő programot a Zuglói Civil Házban. A programra szép számmal jelentkeztek az érdeklődők.

Július: Klubnapunk vendége Okos Levente a DULÁTE elnöke volt, akinek első könyvéről beszélgettünk. Könyvének címe: Ukami, a farkas, a könyvet melyet 6 részesre tervez. A regény karaktereinek drámája, jellemfejlődése még izgalmasabbá teszi a történetet.

Szeptember:Klubnapunk vendége Sebőkné Barad Márta rendőr törzsszászlós a XIV. kerületi Rendőrkapitányság körzeti megbízottja volt. Idén az internetes, banki és a csomagküldős csalásokra hívta fel figyelmünket.

Október: Polgármester úr köszöntötte a tagokat és kísérőiket a Vakok Világnapja alkalmából Köszöntőjében beszélt a látássérültek közlekedését segítő eszköz, a fehér bot fontosságáról és kiemelte, hogy Budapesten Zugló a leginkább érzékeny a fogyatékossággal élők segítségnyújtásában, az akadálymentesítés figyelemmel kísérésében és megvalósításában.

November: Németh Róbert a Láthatár Segédeszköz Bolt munkatársa hozott el a bolt termékeiből néhány fontos segédeszközt, melynek bemutatta a használatukat is. Tagjaink nagy érdeklődéssel próbálták ki az eszközöket.

December:Utolsó klubnapunkon a karácsonyi ünnepre hangolódtunk. Tagjainkkal felidéztük a régi karácsonyi szokásokat, ételeket. Érdekes történeteket hallottunk idősebb tagjainktól arról, hogy az ő gyerekkorukban hogyan zajlott az ünnepi készülődés.

**Programjaink külső helyszínen:**

Január:a Holokauszt Emlékközpontban jártunk. A kiállítás témája a magyar holokauszt.

Február:a Bibliamúzeum volt az úticélunk. A múzeum munkatársai nagyon lelkesen fogadtak, mert Tímár Gabriella tárlatvezetőnk emlékezett is néhányunkra.

Másik februári programunk Ukrán artistaművészek által megelevenedő „Jégkirályság” című mesés előadás volt a Fővárosi Nagycirkuszban. A show-műsor, bohócokkal, kisállatokkal, jégrevüvel egy izgalmas mesevilágba kalauzolta a közönséget.

Március:Földalatti Vasúti Múzeum volt a következő célállomásunk. A múzeum létrehozásakor célként fogalmazódott meg, hogy a millenniumi földalatti vasút és a budapesti metró története hiteles környezetben kerüljön bemutatásra.

Április:Éless-Szín kiállítása és vására. A kiállításnak a Zuglói Civil Ház adott otthont, tisztelegve ezzel a Zuglóban működő Éless-Szín alapítójának, dr. Éless Bélának. A kiállított jelmezeket és kiegészítőket a program kiállításszervezője, az elhunyt színész felesége, Valler Gabriella mutatta be.

Május:Májusi külsős programunkon a Deák17 Gyermek és Ifjúsági Művészeti Galériába látogattunk el. A Budapesti Bábszínházban mi voltunk az első látássérült csoport, ezért érdekes feladatokkal tették egyedülállóvá számunkra ezt az interaktív foglalkozást.

Június:Budapesten is megnyitotta kapuit a Madame Tussauds kiállítás. Megtudhattuk, hogy ki volt Madame Tussauds, hogyan tanulta meg a viasz bábuk készítését

Július:Az Andrássy úton található Terror Háza Múzeumba látogattunk el a Zuglói Lámpás klub tagjaival. A történelmi helyszínen speciális tárlatvezetés segítségével jártuk be a múzeum tereit

Augusztus:A Vígadó téri hajóállomásról menetrend szerint induló „BUDAPESTI KÖRJÁRAT”- tal hajózva csodálhattuk meg a Világörökség részét képező budai, illetve pesti panorámát.

Szeptember: **„**Bringára váltva” kiállításon tárlatvezetőnk a kerékpár történetéről, fejlődéséről mesélt. A kerékpár francia találmány és az első szerkezetek kezdetlegesek voltak, így lábbal hajtották. Az ipari forradalom idején természetesen a bringák is fejlődtek, bár még mindig kezdetlegesek voltak.

Október:A Zuglói Önkormányzat az idén is megemlékezett a kerületben élő idősekről. Az Idősek Világnapja alkalmából tagjaink is kaptak jegyet a Stefánia Palotába, ahol a Négy Arc Színház két részes vígjátékát „Házasságról szó sem lehet” c. előadást nézhettük meg.

November:Kávéházi hangulatot öltött a Zuglói Civil Ház nagyterme. Zeke Gyula írót, Budapest-történészt láttuk vendégül, akitől egy nagyon érdekes előadást hallgathattunk meg a budapesti kávéházak és eszpresszók történetéről.

December: Az ELTE Természetrajzi Múzeumának két kiállítóterében jártunk. Alexandra Pavlovna az Orosz Hercegnőből lett Nádorné gyűjteménye is itt található.

**Kitelepülések:**

Május: Esélynap Zuglóban. “Ha lebontjuk a korlátokat és akadálymentesítjük környezetünket, akkor sérült társainknak is egyenlő esélyeket biztosítunk – ez volt e nap egyik fő üzenete.

Szeptember: Zuglói Patakfeszt idén a megszokottól eltérően, a zuglói „Civilek uccája” a Patakfeszt nevű programmal közösen valósult meg, ahol szemléletformáltunk. A színpadon változatos műsorok zajlottak.

**Szemléletformáló programok:**

 január 27. Tengerszem Óvoda

 október 28. Petrik Lajos Technikum

 november 15., 27. Zuglói Arany János Általános Iskola és AMI

 december 06., 08. Zuglói Arany János Általános Iskola és AMI

**Kerületen kívüli:**

 május 4. Csokonai Művelődési és Rendezvény Ház

 június 17. Aszódi Integrált Kulturális Intézmény

augusztus 8. Cserkésztábor- Batthyány Cserkész csapat

 december 1. Piarista Gimnázium

**Média megjelenések:**

 március 30. Tíz éves a Zuglói Lámpás klub<https://www.youtube.com/watch?v=4ZC9K_Tlz7A>

 november:

<https://www.zuglo.hu/wp10content/uploads/2023/11/ZL_2023november_web.pdf> (4. oldal)

 december:

<https://www.zuglo.hu/wp-content/uploads/2023/12/ZL_2023december_web.pdf> (5.oldal)

***XVI. KERÜLET***

Klubhelyszín: Napraforgó Család-és Gyermekjóléti Központ

Cím: 1163 Budapest, Cziráki u 22.

Klubnapok: minden hónap 3. hétfő 15:00-16:30 h-ig

Klubok száma (személyes): 11

Online klub: 9

Programok száma: 11

Összes résztvevő: 103 fő

Facebook-oldal: <https://www.facebook.com/lampas16bp/>

Közösségi civilszervezőink: Kollárszki Boglárka, Majláth Mónika, Czagány Izabella.

**Klubjaink:**

Január: az éves programjainkról beszélgettünk, megterveztük a 2023-as évet. A klubnaphoz tartozó online bejelentkezés az alábbi linken tekinthető meg:

<https://fb.watch/i6dIfQht_i/>

Február: vendégünk Bizsók László Virgil látássérült rajzművész volt. Virgil sohasem tanult rajzolni iskolai rajzórákon kívül. Specialitásai az autók, melyeket igen nagy részletességgel ábrázol.

Március: klubunk 5. születésnapját ünnepeltük. Ajándékot is kaptunk: Bizsók László Virgil saját készítésű képet ajándékozott klubunknak! Online bejelentkezésünk az alábbi linken tekinthető meg:

<https://fb.watch/jrgKy81wc1/>

Április: különleges tárgyakat hozott meghívott vendégünk, Krayné Faragó Zsuzsanna, hangtálakat és gongokat. A klubon készült online adás az alábbi linken tekinthető meg:

<https://fb.watch/kjoiDshi1j/>

Május: a vakvezetőkutyáké volt a főszerep. Vendégünk, Samu Attila mesélt a vakvezetőkutyák kiképzéséről. Természetesen teret engedtünk a személyes élményeknek és gondolatoknak is.

Online bejelentkezésünk az alábbi linken tekinthető meg:

<https://fb.watch/k_F7fKwHHc/>

Június: klubvezetőnk, Kollárszky Bogi különleges Rubik-kockáit hozta el a klubnapra. A Rubik-kocka kirakásának mikéntjéről, hogyan is lehet ezt vakon megcsinálni. Az online bejelentkezés linkje:

<https://fb.watch/lllADoLZK6/>

Július: Kollárszky Boglárka újabb anyai örömök elé néz, így búcsúzott tőlünk, Czagány Izabella személyében pedig új szervezőt kaptunk. Online bejelentkezésünk az alábbi linken tekinthető meg: <https://fb.watch/nW5vxlBzrv/>

Szeptember: klubnapunk vendége Szalai Tünde volt, akinek sok novelláját olvashatjuk már nyomtatásban. A mai alkalomra több történetet is hozott magával.

Az online bejelentkezés linkje:

<https://fb.watch/nW68OyuFJF/>

Október: Mint évek óta minden októberben, idén is a Fehér Bot Napja jegyében szerveztük meg klubalkalmunkat. Pesa Anna Mária verseit, Horváthné Dunaveczki Leona énekét nagy élvezettel hallgattuk. A kis ünnepség végeztével némi eszem-iszomra invitáltuk vendégeinket.

November: Beszélgettünk az őszeleji ünnepekről – mi is az a Halloween, mi köze a kelta Samhain-hoz, hogyan változott jelentősége. Mindemellett – az Ügyfélszolgálat kitelepült hozzánk és lehetőség nyílt a jövő évi VGYKE-tagdíj helyben történő befizetésére is. Az online bejelentkezés az alábbi linken tekinthető meg: <https://fb.watch/oAG64Daf2y/>

December: Átadtuk karácsonyi ajándékunkat jelen lévő tagjainknak, néhányan pedig otthonukban kapták meg a kis csomagot. Mindenkinek jutott egy jó szó is. A videó megtekinthető ezen a linken: <https://fb.watch/p34uLPBpU1/>

**Programjaink külső helyszínen:**

Alkalom: 11 db

Összlétszám: 139 fő

Január: kalandjátékban vettünk részt a Szent István parkban. A varázskulcs megleléséhez különböző feladatokat teljesítettünk. Az ügyes csapattagokat természetesen finomságok várták a végén.

Február: a Szent István Bazilikát látogattuk meg idegenvezetéssel. Vezetőnk elmondta a templom történetét, bemutatta a festményeit, szobrait és üvegablak-mozaikjait. Csodálatos volt.

Március: a XVI. kerületi Hősök terére látogattunk el. A hangulatos tér a fejlődő kerületben elkápráztatott bennünket. A téren ücsörögve régi nosztalgikus emlékeket elevenítettünk fel.

Április: két kirándulást is szerveztünk. Először a Magyar Nemzeti Múzeumba mentünk. Második alkalommal pedig a Hősök terére, a Városligeti tóhoz és a Vajdahunyad-várához vezetett idegenvezetőnk, Gámánné Morvay Katalin.

Májusban a Csodák Palotájába látogattunk el. A többórás program élmény volt gyermeknek, felnőttnek egyaránt, az interaktív kiállítás cselekvést kívánt mindenkitől.

Június: a Szív-Hang Kulturális és Egészségnevelő Egyesület és a Sashalmi Piac egésznapos, színes programokkal tarkított vakációváró partyval várt mindenkit.

Július: a XVI. kerületi Fazekas Torta- és Desszertszalonban jártunk. A legjobbnak ítélt fagyikat kóstolhattuk meg Fazekas Ádám cukrászmester keze nyomán.

Október: a Liget Táncakadémia oktatói, Éva és Bence a magyar néptánc alapjaival ismertettek meg minket.

November: a Mozdulj! Közhasznú Egyesület zenés színházi előadást rendezett az Aranytízben amire ellátogattunk. A program adománybevételét a 2024-es évi, látássérültek számára szervezendő tandemtúrára fordítják majd.

December: a Sashalmi Piac adventi vásárának felfedezésére indultunk. Mindenki megtalálta a számítását: apróbb karácsonyi ajándékokat akácmézet, méhviasz gyertyát vásároltunk.

**Szemléletformáló programok:**

Március első napján a XVI. kerületi Derűs Alkony Idősek Klubjában tartottunk szemléletformáló előadást.

Március végén a XVI. kerületi Játszókert Óvoda Varázskorona 1. tagóvodájában jártunk. Két napos program volt.

Létszám: 156 fő

Kertvárosi Majálisra kaptunk meghívást, ahol sok gyerek próbálta ki taktilis játékainkat.

Létszám: 65 fő

A Szív-Hang Kulturális és Egészségnevelő Egyesület, valamint a Sashalmi Piac által szervezett júniusi Vakációváró Party-n a VGYKE is standot állított.

Április: Hunyadi Mátyás Általános Iskola - 130 fő

***XVII. KERÜLET – RÁKOSMENTE***

Klub helyszín: Rákoshegyi Közösségi Ház

Cím: Budapest, Kép u. 7-9. 1174

Klubnapok: minden hónap első hétfő 14 -16.30-ig

Klubok száma (személyes): 12, - 179 résztvevő

Programok száma: 14, - 399 fő

Érzékenyítésben résztvevők száma: 655 fő

Klubjainkat a Rákoshegyi Közösségi Házban (1174 Kép u. 7-9. és a Rákosligeti Katolikus Körben (XV. u. 2.) tartottuk januártól decemberig 12 személyes és 12 online alkalommal.

Közösségi civilszervező kollégáink Krayné Faragó Zsuzsanna és Acsay Péter.

Facebook oldal követőinek száma: 274

Online klubok száma: 12, - 1025 megtekintés

Szemléletformálások száma: 19 alkalom, 655 fő

**Klubjaink:**

Januári klubunkat az új helyszínen, a Csekovszky Árpád Művelődési Házban tartottuk, Az online klub az alábbi linken érhető el: <https://www.facebook.com/lampas17/videos/443900207957271>

Február: a hangtálakkal kapcsolatban hallgattunk előadást Kray Zsuzsától. Megtapinthattuk és meg is szólaltathattuk a tálakat és a szélcsengőt is. Az online klub az alábbi linken érhető el: <https://www.facebook.com/lampas17/videos/3343137205939090>

Március: klubunkat a Rákosligeti Katolikus Körben tartottuk. Egyesületünk informatika oktatója, Berkó Norbert volt a vendégünk, aki bemutatta az MVGYOSZ hangoskönyvtár alkalmazását. Az online klub az alábbi linken érhető el: <https://www.facebook.com/lampas17/videos/1841017996283351>

Április: kolléganőnkkel, Szalai Tündével emlékeztünk a költészet napjáról. Az online klub az alábbi linken érhető el: <https://www.facebook.com/lampas17/videos/608421121140190>

Május: Bernolák Béla rendőrségi fényképészt hívtuk meg, akinek nagyapja városi gyermekorvos volt Újpesten és a Don-kanyarnál halt hősi halált.

A klubról online is bejelentkeztünk, amely az alábbi linken érhető el: <https://www.facebook.com/lampas17/videos/3530816497201394>

Június: Págány Noémi érkezett hozzánk a masszázs koordinációból, aki röviden ismertette a masszázs szolgáltatás működését és menetét. Az online klub az alábbi linken érhető el: <https://www.facebook.com/lampas17/videos/1313146009412599>

Július: Vendégünk volt Németh Róbert a Láthatár bolt munkatársa, aki ízelítőt adott az újonnan kapható termékekből. Az élő FB-os bejelentkezés elérhető: <https://www.facebook.com/lampas17/videos/1230610934290268>

Augusztus: Dr. Kiss Jánost, egyesületünk elnökségi tagját hívtuk meg, aki reumatológiai témában adott elő. A tagok kérdéseket tehettek fel nemcsak a reumával, hanem szembetegségekkel kapcsolatban is.

Szeptember: Kormányos Ágnes kolléganőnk látogatott el hozzánk, aki röviden bemutatta az ügyfélszolgálat tevékenységét majd lehetőség volt a jövő évi tagdíjak befizetésére.

Az eseményről élő Facebook bejelentkezés az alábbi linken érhető el: <https://www.facebook.com/lampas17/videos/697242078935669>

Október: végre „birtokba vettük” új otthonunkat a Rákoshegyi Közösségi Házban! Az eseményről élő Facebook bejelentkezés is történt, amely az alábbi linken érhető el: <https://www.facebook.com/lampas17/videos/2708199492645052>

November: Czagány Izabella röviden bemutatta az angol teázási szokások kialakulásának történetét. Alkalomhoz illő teáscsészékből finomabbnál finomabb teákat kortyolgattunk.

Az eseményről élő Facebook bejelentkezés is történt, amely az alábbi linken érhető el: <https://www.facebook.com/lampas17/videos/345224528056309>

December: Csider Zoltánt, a LifeMax Egyesület képviselőjét láttuk vendégül, aki bemutatta a segélyhívó szolgáltatásukat. Majd megérkezett a Mikulás, aki szaloncukorral és csokival kedveskedett a tagoknak.

A klubról élőben is bejelentkeztünk a facebookon, melynek linkje alább érhető el: <https://www.facebook.com/lampas17/videos/229902806799814>

**Programjaink külső helyszínen:**

Január: a Rákosmenti Zenebarátok Egyesülete újévi koncertjére látogattunk Az eseményen három karmester működött közre: Dely Csaba, aki látássérültként tagja a rákosmenti lámpás klubnak, valamint R. Szabó István és Balogh Lázár.

Február 26-án a Jégkirályság című audionarrált előadást néztük meg a Nagycirkuszban. A program manézs bejárással vette kezdetét, melynek az volt a különlegessége, hogy ráléphettünk a jégre és ott adták a kezünkbe a tapintható kellékeket.

Március: külsős programként megtekintettük Csekovszky Árpád rákosligeti keramikus művész hagyatékát. A művész özvegye vezetett körbe a kiállítóházban és a kertjében, ahol megtapinthattuk a szabadtéri plasztikákat.

Április: a Pesti Magyar Színházba látogattunk a „Valahol Európában” c. narrált előadásra.

Május: Rákosmente önkormányzata Majálist szervezett a rákosmenti Népkertbe, részt vettünk érzékenyítő programunkkal. Az érdeklődők megismerkedhettek a tapintós játékokkal és a Braille írás rejtelmeivel. A kitelepülés alkalmával adományt is gyűjtöttünk

Június: a Szabolcsi Látássérültek Egyesülete Hangverseny elnevezéssel szavalóversenyt hirdetett meg a Vakok Állami Intézetében. Az esemény Petőfi születésének 200. évfordulója jegyében zajlott.

Július: a ruhatörténeti kiállításon vettünk részt, amelyen Hódos Mária kiállításszervező kalauzolt végig bennünket. A kiállítás Rákosmente népi viseleteit mutatta be a 30-as évektől kezdve.

Augusztus: látogatást tettünk a gödöllői királyi kastélyba. Programunk helyszínén interaktív idegenvezetést kaptunk a kastély történetéről.

Szeptember: utolsó napján rendezték meg a hagyományos Rákoshegyi napokat. A kerületben működő Lámpás munkatársként érzékenyítő programmal készültünk.

Október: Megtartottuk a Fehér Bot Napi ünnepségünket, egybekötve a klub megalakulásának 10. évfordulójával. Fodor Ágnes elnökünk és dr. Bakos András alpolgármester úr üdvözölte a résztvevőket, majd Színes műsor következett,

Novemberben a budapesti kávéházak történetéről adott elő Zeke Gyula újságíró. A történeti áttekintést Helle Maximilian zongorajátéka színesítette, aki az alkalomhoz illő slágereket játszott.

Decemberben a rákosmenti adventi vásárban meghallgattuk a nagyszínpadon fellépő Dram Art Egyesület karácsonyi dalait, gyönyörködtünk az óriás buborék show-ban boldog karácsonyt kívánva egymásnak.

**Szemléletformáló programok:**

Ezeken az alkalmakon vakvezetőkutyás program, tapintós, illatolós játék, a látássérültség, Braille írás, vakvezetőkutyás és fehérbotos közlekedés, segédeszközök ismertetése zajlott az óvodákban és iskolákban. A nagyobb tanulók beszélő eszközökkel, a pénzfelismerő alkalmazással ismerkedtek.

Február: Balassi Bálint Nyolcévfolyamos gimnázium

Március: XVII. Kerületi Napsugár Óvoda, Napsugár Óvoda Bulyovszky utcai telephely, Csoma Sándor Általános Iskola és Gimnázium

Április: Kossuth Lajos Általános Iskola

Május: Gregor Általános Iskola

Október: Czimra Gyula Általános Iskola

**Kitelepülések:**

Május: Rákosmente önkormányzata Majálist szervezett a rákosmenti Népkertbe.

Szeptember utolsó napján rendezték meg a hagyományos Rákoshegyi napokat, melynek keretében sor került az új Közösségi Ház megnyitására.

***XVIII. kerület – Pestszentlőrinc-Pestszentimre***

Klub helyszín: Kondor Béla Közösségi Ház

Cím: 1181 Budapest, Kondor Béla sétány 8.

Klubnapok: minden hónap utolsó szerda 15-17 h-ig

Klubok száma (személyes): 10

Online Klub: 0

Programok száma: 16

Összes résztvevő: 381 fő

Közösségi civilszervező: Pázmán Krisztina

A 2023. évben közösségépítő munkánkat a havi rendszerességgel megrendezett klubnapjainkon és klubprogramjainkon végeztük. Több alkalommal érzékenyítő foglalkozásokat is tartottunk általános és középiskolás gyermekek részére, valamint online képzéseken is részt vettünk.

**Klubnapok:**

Klubnapjainkat minden hónap utolsó szerdáján tartottuk meg a Kondor Béla Közösségi Házban, barátságos, segítőkész légkörben.

Január: klubnapunkon vendégeink voltak az Alko-Soft Kft munkatársai Dvariecki Bálint ügyvezető és Gergely Csaba vezető informatikus. Beszéltek az általuk nyújtott informatikai szolgáltatásokról. Néhány eszközt a helyszínen a kezünkbe is vehettünk.

Február: farsangoltunk és vendégünk volt Vaskó Gergely harsonaművész, aki megismertetett bennünket egy különleges hangszerrel, a didgeridooval.

Március: Dr. Szombati Zsigmondné Panni látássérült gyógypedagógus látogatott el hozzánk. Egy olyan általa kifejlesztett eszközt mutatott be nekünk, melynek segítségével a látássérült tanulók számára is érthetőbbé válik a kémia tananyag.

Április: a Magyar Költészet Napjáról emlékeztünk meg. Taskovics Adél látogatott el hozzánk, aki „A Kereszt nem szívsorompó” című kötetéből néhány novellát, valamint saját verseit mutatta be

Május: klubnapunk vendége Bozzai Andrea, a Widex Kft munkatársa volt, aki bemutatott nekünk néhány, hallást segítő eszközt. Tagjaink lehetőséget kaptak arra, hogy hallásukat a helyszínen megvizsgáltassák.

Június: Budapest egyesítésének 150 éves évfordulója, valamint a XVIII. Kerületi Lámpás Klub eddigi hét évének történései volt a téma.

Július: klubnapunk vendége Huszár Rita keramikus és festőművész volt. A bemutatkozást követően az agyag, a kerámiák alapja került szóba és egy speciális művész-agyagból mindenki elkészíthette saját kis alkotását.

Augusztus: klubnapunkat szabadtéri helyszínen a Bókay Kertben tartottuk meg a nyári élmények elmesélésével. A napot dinnye-partyval zártuk.

Szeptember: klubnapunk az esélyegyenlőségről és a szüretről szólt. Vendégeink a XVIII. Kerület Önkormányzatának munkatársai voltak. Ellátogatott hozzánk Kőhegyi Edit esélyegyenlőségi referens és Kelemenné Fejérpataky-Herceg Szilvia a Humánszolgáltatási Főosztály főosztályvezető-helyettese.

November: **v**endégeink voltak: Kormányos Ágnes, a VGYKE ügyfélszolgálati munkatársa, valamint Csider Zoltán a LifeMax Egyesülettől, aki egy mindenki számára elérhető és rendkívül hasznos segélyhívó szolgáltatást mutatott be a jelenlévőknek.

**Külsős programok:**

Január: a Holokauszt Emlékközpontban jártunk, ahol tárlatvezető segítségével ismerkedtünk a zsidóság életével, üldöztetésével.

Február: a Fővárosi Nagycirkuszban látogattunk el, ahol egy ukrán társulat Ice Kingdom - Jég királyság című előadását tekintettük meg audionarráció kíséretében.

Március: a Budapest Retro Élményközpontban jártunk.Nagy időutazást tettünk gyermek- és fiatalkorunk emlékei között.

A Pinceszínházbanis jártunk, ahol Grecsó Krisztián: Vera című előadását láthattuk audionarráció kíséretében az AKKU Egyesület tolmácsolásában.

Április: a Városligetbe látogattunk el a Magyar Zene Házába. Egy zenepedagógiai foglalkozáson vettünk részt, majd a „Hangdimenziók - zenei utazások térben és időben” című állandó kiállítás megtekintésére nyílt lehetőségünk.

Május: a gyönyörű májusi idő kicsalogatott bennünket a szabadba és hatalmas gyalogtúrát tettünk Gárdonytól egészen Velencéig.

Július: Romanek Inka és Huszár Rita közös tárlatának megnyitóján jártunk a Pestszentimrei Közösségi Házban. Tapintható festmények és kerámiák kerültek kiállításra.

Az etyeki Korda Filmparkba is ellátogattunk. Később meghallgattunk a Magyar Zene Háza szabadtéri színpadán egy komolyzenei koncertet.

Szeptember: egy remek kerti partin vettünk részt klubunk önkéntes segítője Ráczné Bojczán Magdolna meghívásának köszönhetően.

Október: két alkalommal jártunk a Thália Színházban, ahol az „Alul semmi” és az „Oscar” című előadásokat láthattuk audionarráció kíséretében az AKKU Egyesület tolmácsolásában.

Ebben a hónapban került sor Fehér Bot Napi rendezvényünkmegtartására is. A nézőket színvonalas prózai előadásokkal vártuk, a zenés produkciók pedig táncra csábították őket.

December: a Pinceszínházban a „Három és fél nővér” című előadást láthattuk audionarráció kíséretében az AKKU Egyesület tolmácsolásában.

A Thália Színház Télikertben „A koponya” című előadást láthattuk audionarráció kíséretében az AKKU Egyesület tolmácsolásában.

**Személyes és online találkozók, fórumok:**

Február: részt vettünk az Áldozatok Világnapja alkalmából a BRFK XVIII. kerületi Rendőrkapitányság szervezésében megtartott szakmaközi találkozón a Kondor Béla Közösségi Házban.

Október: közösségi civilszervezőnk a NIOK Alapítvány szervezésében megvalósuló online képzésen „Szemtől szemben a félretájékoztatással” címmel vett részt egy előadáson, amely egy 90 perces interaktív csoportos munkát is igénylő workshop keretében valósult meg.

**Szemléletformáló alkalmak a XVIII. kerületben és Budapest más részein**

Az alábbi helyszíneken dolgoztunk:

Január: a XIV. kerületi Tengerszem Óvoda 4 csoport,

Február: Dunaharaszti Szivárvány Óvoda több csoport

Március: XX. kerület Csili Művelődési Központ a Magyar Parasport Napja - „Lélekmozgató” című rendezvény.

Május: Pesterzsébet - Sportnap,

Október: Kondor Béla Közösségi Ház – Állatok Világ Napja - ezer gyerek vett részt.

December: a Lőrinci Könyvtárban a BRFK XVIII. kerületi Rendőrkapitánysága a Fogyatékkal élők világnapja alkalmából érzékenyítési céllal rendezvényt szervezett közép- és általános iskolai osztályok részére. Az öt állomásból három helyszínen a látássérült emberek életével ismerkedhettek a gyerekek.

***XIX. kerület – Kispest***

* **Újra világít a Kispesti Lámpás - Online újraindító klub**

A közösségi civilszervezői feladatokat 2023. augusztus 1-jével Ruzsa Viktor vette át. Bernát Zsuzsanna halálával és Puchnyák István nyugdíjba vonulásával 2022. őszén kialudt a lámpás Kispesten - azonban eljött az idő, hogy „Zsu” (így hívtuk Zsuzsit) emlékét és István által szervezett gazdag programok élményét megőrizzük, újra életre hívjuk a klubot - egyelőre online.

Augusztus 16-án megtartottuk újraindító klubnapunkat. Mivel az augusztus egyik legemlékezetesebb jeles napja 20-a, államalapító Szent István királyunk és maga az államalapítás ünnepe, szóltunk az ünnep eredetéről, jelentőségéről, a sokak által kedvelt, és minden évben várt tűzijátékról, valamint néhány, az ünnephez kapcsolódó hétvégi programról. Szóba került az idén immár negyven éve a városligeti Királydombon bemutatott "István, a király" című rockopera is. Augusztusban több jeles évforduló is van, többek között Ziegler Géza születésének, vagy az anyák megmentőjeként emlegetett Semmelweis Ignác halálának évfordulója is. Végezetül egy újonnan induló rovattal, könyvajánlóval zártuk a délutánt. Hogy mely könyvről volt szó? Aki jelen volt, már tudja, aki pedig lemaradt volna, itt megtudhatja: <https://www.facebook.com/KozossegLampasaiKispest/videos/1454504125324914>

Szeptember: “Vége van a nyárnak, hűvös szelek járnak”

…De mi ne legyünk bánatosak, mert azért szerencsére a szeptemberi napok tartogatnak számunkra még napsütést! Ilyenkor, ebben a késő nyári időben pedig jól esik egy kellemes beszélgetés. Kivel? Szeptemberi online klubunk vendége Taskovics Adél író, a Siketvakok Országos Egyesületének munkatársa volt, akivel annak kapcsán beszélgettem, hogy idén nyáron két verse is megjelent a 2023-as Kláris Antológiában. A klub második részében ezúttal sem maradt el a hangoskönyv-ajánló. Szeptember 9-én volt Máté Péter, a legendás előadóművész, zeneszerző, énekes halálának 39. évfordulója. Halálát követően pályatársa, jóbarátja, S. Nagy István gyűjtötte egy kötetbe a többi pályatárs, kolléga, barát visszaemlékezéseit, közös élményeiket, történeteiket. A könyv címe “Elmegyek” – utalva ezzel az énekes egyik leghíresebb dalára, melyet több nyelven is elénekeltek a világon. A könyv megtalálható az MVGYOSZ Bodor Tibor Hangoskönyvtárában Forgács Sára felolvasásában. Kicsivel hosszabb, mint 5 óra, de nem lehet letenni, maga egy este alatt hallgattam végig – éppen ezért jó szívvel ajánlottam érdeklődő tagjainknak, hallgatóinknak.

Az online klub felvétele az alábbi linken hallgatható meg: <https://www.facebook.com/KozossegLampasaiKispest/videos/326805533207364/>

Október: Fehér bot napi megemlékezés az Online klubnapon

Október a látás hónapja. Október 15-e pedig a Fehér bot Nemzetközi Napja. Sokan ünnepnapként tartják számon – azonban fontos megjegyezni, hogy ez a nap sokkal inkább egy figyelemfelhívó nap arra, hogy a látássérültek is hasznos tagjai a társadalomnak, hogy mi is képesek vagyunk maradandó értéket alkotni.

Erről beszéltem online klubunk első részében. Majd ezt követően szóltam a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége október 13-án a városligeti Vakok Kertjében megtartott Fehér bot-napi ünnepségéről, melyen idén is átadták a Louis Braille Emlékérmeket és a Hangomat Adom Díjakat. Immár hagyományainkhoz híven, októberi klubunk végén sem maradhatott el a hangoskönyv-ajánló. Ezúttal Spiró György Tavaszi tárlat című művét ajánlottam Közönségünknek. A történet az 1956-os forradalom és szabadságharc napjaiban és az azt követő sötét időszak, a megtorlások idején játszódik. Az MVGYOSZ Bodor Tibor Hangoskönyvtárából online kikölcsönözhető könyvet Mach András olvasta fel.

A klub felvételét itt hallgathatják meg: <https://www.facebook.com/KozossegLampasaiKispest/videos/3535138163426875>

November:Operától a fociig **–** Bánk Bántól Tordáig

Milyen jeles napok vannak novemberben, Mindenszentek és Szent András havában?

Tudjuk-e, miről nevezetes november 7-e? Nem, nem! Nem arról, amire sokan gondolnak. Tudjuk-e, mikor volt és miért volt nevezetes a XX. század futball mérkőzése? És kik hozták meg a dicsőséget Magyarországnak?

Ilyen és hasonló kérdésekre kaphat választ a kedves érdeklődő Olvasó, Hallgató, ha ellátogat a kispesti online Lámpás Klubra, amelyhez nincs más dolga, mint ide kattintani:

[https://www.facebook.com/KozossegLampasaiKispest/videos/1324070581807540](https://www.facebook.com/KozossegLampasaiKispest/videos/1324070581807540%20)

December:Adventi online klub

Adventi Online Klubunk alkalmával az Advent eredetéről és az adventi szokásokról beszéltem, valamint a klub végén – hagyományainkhoz híven – egy hangoskönyvet ajánlottam hallgatóink figyelmébe. Ezúttal az MVGYOSZ Bodor Tibor Hangoskönyvtárának önkéntes felolvasói által felolvasott, több szerző írásából készített Budapest nagyregény című könyvet ajánlottam.

Adventi online klubunk az alábbi linken hallgatható meg: <https://www.facebook.com/KozossegLampasaiKispest/videos/1383278092302276/>

**Külsős program:** Utazás a Múltba

Néha jól esik kicsit nosztalgiázni, és visszagondolni a múltbéli dolgokra. Ha pedig az ember egy kiállítás segítségével még inkább felelevenítheti régi, gyerekkori-, fiatalkori emlékeit, az különösen izgalmas. Így tettünk mi is a VGYKE Kispesti Lámpás Klubjával amikor a Budapesti Retro Élményközpontban tettünk látogatást. A múzeum a XX. század második felének életstílusát mutatja be, képekben és kézzel fogható tárgyakkal egyaránt. Nekünk nosztalgia, a fiatalabb korosztály számára történelem. Hogyan is néztek ki a múlt század hatvanas éveinek második felétől épült panel lakótelepek? Milyen járművekkel közlekedtünk? Milyen ételeket, italokat fogyasztottunk? Melyek voltak közülük a legnépszerűbbek? Milyen volt, amikor még nem létezett az internet, nem voltak okostelefonok, okostévék? Milyen reklámokból tájékozódhattunk a legújabb termékekről? Egyáltalán, hogyan tájékozódtunk a legfrissebb hírekről? – számtalan kérdést juttat eszünkbe ez a felejthetetlen kiállítás, melyhez egy remek tárlatvezetőt is kaptunk Pucz Attila személyében, aki maga is a hetvenes évek szülöttjeként lelkesen mesélt saját személyes élményeiről, és mutatta meg nekünk a kiállítást, benne saját maga által is gyűjtött ereklyékkel, játékokkal. Az interaktív kiállításban felülhettünk régi motorkerékpárra, beülhettünk egy Lada rendőrautóba, utunk során benézhettünk az 1986-ban indult első digitális Híradó díszletébe – mindezekről fényképeket is készíthettünk. Az eseményről készült képek a Közösség Lámpásai – Kispesti Látássérültek Klubja Facebook-oldalán láthatók, mely az alábbi linken érhető el: <http://www.facebook.com/KzossegLampasaiKispest>

***XX. KERÜLET ERZSÉBET ÉS XXIII. KERÜLET SOROKSÁR***

A két kerületnek egy közösségi civilszervezője van, Dudikné Rácz Andrea.

***XX. KERÜLET – PESTERZSÉBET***

Klubhelyszín: Csili Művelődési Központ „B” épület

Cím: 1201 Budapest Baross utca 55.

Klubnapok. 2023. júniustól minden második hónap második csütörtök

Klubok száma (személyes): 4

Online klubok száma: 11

Klubnapok száma: 4

Klubnapon résztvevők összesen: 101 fő

Facebook oldal indulásának időpontja: 2022. október 09.

Facebook oldal neve: Közösség Lámpásai – Pesterzsébeti Látássérültek Klubja

Oldal kedvelőinek száma: 109.

Oldal követőinek száma: 126.

Első online klub közzétételének dátuma: 2023. január 30.

Kitelepülések száma: 2

Szemléletformálások száma: 12

Szemléletformáláson résztvevők összesen: 664 fő.

Külsős programok száma: 8

Programon résztvevők összesen: 91 fő.

**Klubjaink (személyes és online):**

Január: online klubunk vendége Pásztor Tibor szoftverfejlesztő volt, aki az Okosotthon – Automatizálásról beszélt.

Megtekinthető az alábbi linken: <https://fb.watch/iqjqJylWUu/>

Február: online klubunkon beszélgetőpartnerem ismét Pásztor Tibor szoftverfejlesztő volt, akivel beszélgettünk az Akadálymentes videojátékról, és egy rövid bejátszáson keresztül megmutatta, hogyan is kell ezt elképzelni a gyakorlatban.

Megtekinthető az alábbi linken: <https://www.facebook.com/100086231424324/videos/6125667870854999>

Március: a klubnapon vendégünk volt Mayer Mónika, az MVGYOSZ Vakvezető – kiképző Központ szolgáltatási koordinátora, aki választ adott nekünk számos, a témát érintő kérdésre.

Az online klub megtekinthető az alábbi linken: <https://www.facebook.com/100086231424324/videos/1424463564960467>

Április. online klubnapunkon ezúttal Finta Lajos atya mesélt nekünk élményeiről, aki közel 20 évig folytatott missziós tevékenységet az amazóniai őserdő indián közösségeiben Dél-Amerikában.

A video megtekinthető az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/100086231424324/videos/6197381320354034>

Május: online klubnapunk keretében beszélgetést folytattam Egyesületünk pszichológusával, H. Nagy Krisztinával a látásvesztéshez, látáscsökkenéshez kapcsolódó gyász feldolgozásáról.

A video megtekinthető az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/100086231424324/videos/612095840881981>

Június: nagy örömünkre megrendezésre került a pesterzsébeti Lámpás Klubnyitó. Résztvevők száma: 28 fő

Az eseményről felvétel készült, mely megtekinthető az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/100086231424324/videos/230221396483736>

Augusztus: első alkalommal tartottunk klubdélutánt, ahol lehetőségünk nyílt jobban megismerni egymást.

Október: idén először került megrendezésre Pesterzsébeten a Fehér Bot Napi ünnepségünk.

November: A Fehér Bot Napi ünnepségünkön készült felvétel a novemberi online klub keretében az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/100086231424324/videos/725533746106254>

December: megvalósult az első közös karácsonyunk. A tagok örömteli meglepetésére Horváthné Dunaveczki Leona karácsonyi énekekkel hozott minket ünnepi hangulatba.

A klubnapon felvétel készült, mely az alábbi linken tekinthető meg:

<https://www.facebook.com/100086231424324/videos/2059784911032331>

**Programjaink külső helyszínen, online klubok:**

Június: Ellátogattunk a Szépművészeti Múzeumba a Csontváry kiállításra

A júniusi online klub keretében megtekinthető az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/100086231424324/videos/973226447462868>

Július. a Semmelweis Orvostörténeti Múzeumba látogattunk el.

Augusztus: két programon vettünk részt, ellátogattunk a Vakok kertjébe, ahol többek között lehetőségünk volt kipróbálni a lengő tekét,

A Bibliamúzeumban tárlatvezetéssel nyílt lehetőségünk betekinteni a Biblia világába.

Szeptember: a Postamúzeumban jártunk, ahol lehetőségünk nyílt tárlatvezetéssel megtekinteni az időszakos kiállítást.

A program után készült felvétel megtekinthető az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/100086231424324/videos/1564734160601019>

Október: ellátogattunk a Sziklakórház Atombunker Múzeumba

A program után felvétel készült, mely megtekinthető az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/100086231424324/videos/354348247047031>

November: Gödöllőre látogattunk el a karácsonyházba, ahol belecsöppentünk a karácsony varázslatos világába -

December: Mikulás napján a Budapesti Operettszínházban megtekintettük a „Musicalmesék” című válogatást, amely egyben karácsonyi ajándék is volt

**Kitelepülések:**

A rendezvények alkalmábóla gyerekek szemtakaró használata mellett kipróbálhattak speciális játékokat, ahol a tapintás és a szaglás játszott főszerepet. szimulációs szemüvegekkel kipróbálhatták a szembetegségekkel együtt járó csökkent látást.

Február: a Csili Művelődési Központban megrendezésre került Para sport rendezvény

Résztvevők száma: 128 fő.

Május: Csili Művelődési Központ szervezésében megrendezésre került Egészség és Sportnap.

**Szemléletformálások:**

Február: Dunaharaszti - Szivárvány Óvodában - résztvevők száma: 150 fő.

Április: Gyermekmosoly Óvoda Kékcinke Tagóvoda - résztvevők száma: 71 fő.

Gyermekmosoly Óvoda Mákvirág Tagóvoda - résztvevők száma: 74 fő.

Május: Gyermekmosoly Óvoda - résztvevők száma: 150 fő.

Június: Szent László római katolikus Templom hittantábor - résztvevők száma: 40 fő.

Július: Szent Kereszt Plébánia római katolikus hittantábor - résztvevők száma: 60 fő.

Nyári Napközis Tábor - Ady Endre Általános Iskola - résztvevők száma: 33 fő.

Augusztus: Nyári Napközis Tábor Ady Endre Általános Iskola - résztvevők száma: 22 fő.

Szeptember: Dunavarsány Árpád Fejedelem Általános Iskola- résztvevők száma: 34 fő.

November: Dunavarsány Árpád Fejedelem Általános Iskola - résztvevők száma: 30 fő.

***XXIII. KERÜLET - SOROKSÁR***

Facebook oldal neve: Közösség Lámpásai – Soroksári Látássérültek Klubja

Közösségi civilszervezője: Dudikné Rácz Andrea

Oldal kedvelőinek száma: 89.

Oldal követőinek száma: 95.

Facebook oldal indulásának dátuma: 2022. október 09.

Első online klub közzétételének dátuma: 2023. január 31.

Online klubok száma: 11

**Online klubjaink:**

Január: élőben jelentkeztem be Egyesületünk Láthatár Segédeszköz Boltjából, ahol Németh Róbert, a munkatársunk beszélt a bolt kínálatáról, webshopjáról. Az online klub az alábbi linken tekinthető meg:

<https://fb.watch/ivVHf4Wj2j/>

Február: beszélgetőpartnerem volt Gágyor Ramóna alternatív képességfejlesztő terapeuta, Az online klub megtekinthető az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/100086490647357/videos/965959331452679>

Március: Benke Richárd, az Ügyfélszolgálat munkatársát kérdeztem, arról miben lehet segítségére tagjainknak az Ügyfélszolgálat. Az online klub megtekinthető az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/100086490647357/videos/1935710036775784>

Április: Csizmadia Anett, egyesületünk Támogató szolgálatának vezetője ismertette a nyújtott szolgáltatásokat. Az online klub megtekinthető az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/100086490647357/videos/1314818135913700>

Május: egyesületünk pszichológusával, H. Nagy Krisztinával a látásvesztéshez, látáscsökkenéshez kapcsolódó gyász feldolgozásáról beszéltem.

Az online klub megtekinthető az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/100086490647357/videos/1357107641520689>

Június: Págány Noémi, egyesületünk masszázs koordinátora beszélt masszázs szolgáltatásunkról.

Az online klub az alábbi linken tekinthető meg:

<https://www.facebook.com/100086490647357/videos/2289854331187471>

Július: ízelítő gyanánt bemutatásra került a kiskunhalasi Péter és Pál apostolok római katolikus templom. Az online klub megtekinthető az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/100086490647357/videos/244036555130989>

Augusztus: Dudikné Rácz Andrea Gelej községben járt annak okleveles említésének 700. évfordulója alkalmából. Megtekinthető az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/100086490647357/videos/325769276485694>

Szeptember: ellátogattunk a Postamúzeumba. A program az alábbi linken megtekinthető:

<https://www.facebook.com/100086490647357/videos/1998981987102090>

November: a Sziklakórházban betekintést nyerhettünk a kórház múltjába és jelenlegi működésébe. A program után készült felvétel megtekinthető az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/100086490647357/videos/894196738799842>

December: az első közös karácsonyozás. A készült felvétel megtekinthető az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/100086490647357/videos/730971858954352>

 Budapest, 2024. május28.