



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

# Down Alapítvány

## Kuratóriumi Hírlevél

## Kedves kuratóriumi tagok!

Szeretettel köszöntünk mindenkit 2015 első negyedéves hírlevelünkkel.

Elsőrendű célunk, rendszeresen informálni az alapítvány működéséről, az eseményekről, a sikerekről, de a problémákról is. Igyekszünk a különböző projektekről és témákról olyan összefoglalókat adni, hogy lehetőleg mindenki egy egységes, általános képet kapjon. Megnevezzük a felelősöket is és felhívjuk a figyelmet arra, hogy hol találhatóak részletesebb információk.

További célunk, a kuratórium tagjainak erőteljesebb bevonása a mindennapok és a jövő munkájába.

Nagyon reméljük, hogy hírlevelünk serkenteni fogja a rendszeres és többoldalú kommunikációt:

- a kuratórium és a különböző projekt- és témafelelősök között,
- az egyes kuratóriumi tagok között,
- a tagok és az alapítványon kívüli potenciális partnerek között.

Mint tudjuk, az alapítvány, céljai elérése érdekében, egy komplex szolgáltatási rendszert kell hogy fenntartsion. Ennek eredményes és sikeres működtetése, nem utolsó sorban függ a támogatóktól és az önkéntesektől.

Üdvözlettel:

*Kirchner Zsuzsanna*

Kuratórium tagja, szerkesztő



*Grúz Katalin*

Kuratórium elnöke, kiadó





Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

**Down Alapítvány**

Kuratoriumi Hírlevél

## Összefoglaló az alapítvány pszichológiai munkájáról (2014–2015)

### Pszichológiai munka-alkalmassági vizsgálatok

- Fogyatékos ügyfelek vizsgálata: (látás-, reakcióidő-, figyelem-, munkamód-vizsgálat. stb)
- Támogatott foglalkoztatás: Komplex munkaalkalmasság és személyiség-vizsgálat, pályorientációs- és életvezetési tanácsadás
- MMK-sok (akkreditált) alkalmasság-vizsgálata: látás-, társas kapcsolati készség-, konfliktuskezelési stratégiák-, munkaérdeklődés-, motiváció vizsgálata Cél: az alkalmasságon túl, önismeret-fejlesztés
- Külső jelentkezők (fogyatékossgal élő személyek) alkalmasság-vizsgálata: pályorientációs-, és életvezetési tanácsadás (2015.-óta költségtérítéses)

### Tréningek

- Önálló Élet tréning: Napközi Otthonosoknak, bentlakóknak,
- Felnőtt Élet tréning: Lakóotthonba költözőknek, már ott lakóknak
- Eseti tréningek (problémafeltáró-, önbizalom-erősítő tréning, stb)
- Szülő Tréning: igény szerint
- Szülő Klub (minden hónap utolsó péntekén)
- Készségfejlesztő-, szinten tartó tréning: zenei foglalkozás, meseterápia
- Drámapedagógiai foglalkozás: kísérlet,

Egyéni foglalkozások, – terápia: igény szerint – projektvezető, szülő, ügyfél kérésére

Esetmegbeszélés: igény szerint

Családterápiás foglalkozás: igény szerint

### Képzések:

- Olasz projekt (a szakemberek megtanítása az önállóságot motiváló új segítői attitűdre és támogató módszerekre): munkatársak képzése, a támogató-fejlesztő munka alap-attitűdjének elsajátítása érdekében
- Érzékenyítő tréning: projektvezető kérésére, különféle fogyatékosokra, valamint kliensek felkészítése iskolai érzékenyítő tréningek tartására
- MAK projekt: mentális akadálymentesítés- ügyfelek és munkatársak képzését is beleértve

Felelősök: Témától függően Janzsó Szilvia és Tóth Petra pszichológusok



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

# Down Alapítvány

## Kuratoriumi Hírlevél

## Támogatott lakhatási otthon – egy újonnan induló intézmény

A 12 fős otthon, mely egy családi házban került kialakításra, a XVI. kerületben a Felcsúti utca 65. szám alatt található. 2015 március 26-án kezdenek beköltözni az ügyfeleink. A tervünk, hogy a kertben fűszer- és gyógynövényeket termesztünk.



Az új otthonban több dologra lenne még szükségünk, mint például konyha felszerelésre, szobai berendezésre (kis lámpák, takaró, párna, polcok, szőnyegek, sötétítő függöny). A kertbe nagyon szívesen fogadnánk elültetni való palántákat, virágokat, növényeket és kerti szerszámokat.

Felelős: Kerepeczi Szimonetta

Tel.: 0620 3597235 , Email: [kerepeczi.szimonetta@downalapitvany.hu](mailto:kerepeczi.szimonetta@downalapitvany.hu)

A facebook oldalunk még feltöltés alatt van





Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

# Down Alapítvány

## Kuratoriumi Hírlevél

## Összefoglaló a Mentálisan Akadálymentes Közlekedés projektről

A projekt 2014. októberétől 2015. május végéig tart. Célja az ügyfelek, segítők, és a szolgáltató cégek, vállalatok felkészítése az értelmi fogyatékos emberek lehető legönállóbb közlekedésére, utazására.

Az előfelméréseken, az igény és probléma felméréseken túl vagyunk. A tananyagok sorra készülnek. Az ügyfelek tesztutazásokon vesznek részt. Egyrészt a problémák felderítésére, másrészt a felkészítések hatásának felmérése érdekében. A segítők kiképzése is megtörtént. Ügyfelek egyéni fejlesztési terve készülöben van. Az 1–2 hetes rövid távú tervek felkészítés után tesztutazással végződnek, azután újabb 1–2 hetes rövidtávú terv kidolgozására kerül sor. 15-20 ügyfél hosszú távú egyéni fejlesztési tervében szerepel a teljesen önálló közlekedés.

A szolgáltatókat levélben és telefonon értesítettük a projektről. Sajnos különböző okokra hivatkozva „nem túl készségesek“ az együttműködésben, pl. BKK-nál vezetőváltás volt.

Ha valakinek van összeköttetése bármelyik közlekedés szolgáltató illetékeséhez (BKK, BKV, MÁV), talán lenne remény az együttműködésre. Ez nagy segítség lenne!



*Gyalogosan közlekedtünk, 20 percet sétáltunk. Közlekedési szabályokat betartottuk, amit tanultunk. Zebránál, piros lámpánál megálltunk. Ahol nem volt lámpa körülnéztünk.  
2015. febr. 19.*

Felelős: Sebestyén Diána, [sebestyendina.downalapitvany@gmail.com](mailto:sebestyendina.downalapitvany@gmail.com), T:20/4631062  
Facebook: <https://www.facebook.com/mentalis.akadalymentesites>



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

**Down Alapítvány**

Kuratoriumi Hírlevél

## Az Andor utcai kiscsoportos lakóotthonról

A lakóotthon (1119 Budapest, Andor utca 6. I. em. 5.) egy 10 emeletes panelház 3 lakását foglalja magába, melyekben 5–5 ügyfél él. A lakók hétköznaponként a Szalóki vagy a Lágymányosi foglalkoztatóban dolgoznak, estéiket és hétvégéiket pedig a lakóotthonban töltik. Munkánk során holisztikus szemléletmódot követve számos területen fejlesztjük, illetve szinten tartjuk a képességeket, készségeket az élet számos területén, mint pl. közlekedés, pénzhasználat, önellátás, háztartási ismeretek, szabadidős tevékenységek, önrendelkezés, stb.

Nagy szükségünk lenne önkéntesekre, főleg hétvégenként, akik lakóinkat olyan egyéni programokra tudnák elkísérni, mint vallásgyakorlás, sportprogramok, kulturális programok. Konyhai kisgépekre is szükségünk lenne, mint pl. botmixer, kenyérpirító.

Felelős: Szepesi Andrea, [szepesi.andrea@downalapitvany.hu](mailto:szepesi.andrea@downalapitvany.hu), Tel.:20/362-0775

Facebook: [andor.otthon@downalapitvany.hu](https://www.facebook.com/andor.otthon@downalapitvany.hu)

## A Down Alapítvány Korai Fejlesztő Központja adományokat gyűjt az Adjuk össze oldalon

Aki tud segítsen és küldje tovább a felhívást:

[http://www.adjukossze.hu/kezdemenyezes/Korai\\_fejlesztes\\_esely\\_az\\_onallo\\_felnott\\_eletre](http://www.adjukossze.hu/kezdemenyezes/Korai_fejlesztes_esely_az_onallo_felnott_eletre)



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

**Down Alapítvány**

Kuratoriumi Hírlevél

## Bemutatjuk Mentés Évát

Jó pár évvel ezelőtti első találkozásunkkor Évával, feltűnt nekem, hogy egy dinamikus, pozitív beállítottságú és vidám egyéniséggel van dolgom.

Mentés Éva 2003 óta az alapítvány gazdasági vezetője.

Beszélgetésünk során különösen két témakör érdekelt engem:

- mi készítet egy kiváló képzéssel és nagy gyakorlattal rendelkező gazdasági szakembert, hogy egy szociális intézményben végezzen munkát, továbbá
- mi a véleménye Évának a munka és/vagy hivatás összefüggéseiről.

A szakközépiskolából frissen kikerülő számviteli szakember egy „VÉLETLEN” folytán egy kórházban kezdett el dolgozni, mégpedig az elmeosztályon.

Ez a fogyatékos emberekkel való találkozás – „rögtön otthon éreztem magam”- a kezdete, egy minden valószínűség szerint, életre szóló útnak.

Pályájának további állomásai a Gyógypedagógia Tanárképző Főiskola elvégzése, a gyógypedagógusként végzett munka, a fogyatékosok sportja területén folytatott továbbképzés, folyamatos aktív részvétel a sportoktatásban.

Az értelmi fogyatékos- és mozgássérült személyekkel való foglalkozás valamint a gazdasági tevékenység majdnem mindig párhuzamosan futottak. Gruiz Katával a MÉSben (Magyar Értelmi Fogyatékosok Sportszövetsége) dolgoztak együtt először, amit aztán 14 évvel ezelőtt a Down Alapítványba való belépés követett.

MÉ: „Szinte napi szinten van kapcsolatom a srácokkal ma is – gyógypedagógus maradtam. Az alapítvány gazdasági vezetése egy „nagy falat” lett. 17 különböző egységet (intézmények, programok, projektek) kell összefogni, a pénzügyi elszámolásoknak naprakésznek kell lenniük. A pályázatok elkészítésében és megvalósításában való részvétel is elég sok időt vesz igénybe. Szinte folyamatosak a különböző külső, de a belső ellenőrzések is...”

Éva fia, a ma 15 éves, 180 cm magas. Ádám édesanyja nyomában jár, integrált egyesületben rögbizik.

KZ: Munka vagy/és hivatás? Mi az, ami miatt minden nap szívesen jössz be dolgozni?

MÉ:... érdekes, sokrétű és kihívásokkal teli a munkám.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

## Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Ez egy hivatás! Változatos, mert hol gazdasági szerepet töltök be, hol gyógypedagógusit, hol a villámhárítóit. Néha érzem, hogy elfáradok, ... de aztán jön egy újabb projekt és újra és újra fel kell pörögni...

KZ: Mi a célod a munkáddal kapcsolatban a jövőre nézve?

MÉ: Van egy-két ötletem, de talán a legfontosabb, hogy szeretnék hatékonyabban és még stukturáltabban dolgozni. Az időt nem lehet tovább „kitágítani”, - hanem okosabban kellene vele gazdálkodni. Gondolom ezzel nem vagyok egyedül. Én ezen a területen szeretném magam továbbképezni.



(A kép egy integrált családi sportnapon készült az egyik vezetőedzővel)

Ahogy mégegyszer átolvasom a cikket, beugrik egy gondolat: Milyen szerencse, hogy „A feladat” megtalálta azt, aki megoldja és milyen szerencse, hogy Éva megtalálta azt a hivatást, ahol sokoldalú képességeit hasznosíthatja.

*Kirchner Zsuzsa*





Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

**Down Alapítvány**

Kuratoriumi Hírlevél

## Amire mindig szükség van

11 lakást, 5 nagyobb szolgáltató centrumot, 19 kisebb-nagyobb irodát és két nyaralót tartunk fenn. Az épületek közül 9-nek van kertje. Ezek úgy nagyjából körül is határolják, hogy mi mindenre van szükség. A túlnyomó többség „fogyóeszköz”, mert nagy az igénybevétel. Gyakran eleve használtak már a tárgyak, tehát többször meg kell újítani az eszközparkot.

A pénzbeli adományok mellett, sokféle tárgyi adományt is tudunk/tudnánk hasznosítani az otthonokban, lakásokban, irodákban.

Ez is egy téma, amit mindannyian közvetlenül vagy közvetve támogathatunk.

Az alábbiakban egy pár ötletet szeretnénk felsorolni.

- irodagépek (komputerek, laptopok, szkennerek, kisteljesítményű lapolvasó,)
- irodaszerek
- háztartási gépek (hűtő, mosógép, konyhai kisgépek, porszívó,TV)
- tartós élelmiszer
- tisztító szerek
- háztartási eszközök
- gyógyszerek (fájdalomcsillapító, vénynélküli gyógyszerek, lázmérő)
- kerti eszközök (pl. bútorok, fűnyíró, virágok, ...)
- kisebb elektromos készülékek (hajszárító, elektromos fogkefe)
- lakberendezés (függöny, karnis, szőnyeg, szekrény,dekoráció...)
- foglalkoztatáshoz való eszközök (pl. gyöngy, anyag/anyagmaradék, ragasztó, bőr, színes ceruzák, szövőpad, szalvéta, ecset, festék, fonal, üvegfesték, stb)
- konyhai eszközök
- fürdőszoba (személyes tisztálkodási eszközök)
- sporteszközök
- ruházat, cipő, pólók
- építési anyagok (pl. Festék, szigetelőanyagok, csempe, tapéta)
- medencéhez klór, ph növelő és csökkentő, gumimatrac

**Kérjük rendszeresen kattintson honlapunkra**

<http://www.downalapitvany.hu>