



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratóriumi Hírlevél

Kedves Kuratórium és Felügyelő Bizottsági tagok!

Szeretettel köszöntünk mindenkit 2016. évi harmadik negyedéves hírlevelünkkel.

Az elmúlt nyár elég nehezen akart elindulni, de aztán bepótolta és augusztusban teljes erővel kibontakozott.

A nyári hónapokban többet vagyunk a szabad levegőn, többet mozgunk, sportolunk, egészségesebben élünk.

Mindannyian ismerjük a mozgáshiányos életmód negatív következményeit, és azt is, hogy a rendszeres testmozgásnak pozitív hatása van életünkre fizikailag és mentálisan egyaránt.

Bizonyára nem csak rám hatottak a paralimpiai játékok inspirálóan (még akkor is, ha időkben és méterekben ugyanolyan teljesítmény mint a nagy Olimpián, nem minden esetben lehetséges).

A sportolók által kisugárzott pozitív szellem, a közös élmények, a kitűzött célok elérése, a teljesítmény követelése és teljesítése mind olyan értékek, melyek ügyfeleink életére is nagy hatással lehetnek.

Kivánok mindannyiunknak mozgásban aktív, szép őszi napokat.

Üdvözlettel



Kirchner Zsuzsanna

Kuratórium tagja, szerkesztő



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Pszichológusi munka a Down Alapítványnál

Továbbra is folytatódtak a pszichológiai munka-alkalmassági vizsgálatok az Alapítvány ügyfeleivel, illetve igény szerint külső ügyfelekkel és saját munkatársainkkal (kérésükre látásvizsgálat). Teszteljük a munka-alkalmasság vizsgálatokhoz fejlesztésünk alatt álló számítógépes vizsgálati eszközöket.

Képzési terv része un. INV tréning (egy újonnan bevezetett interaktív pedagógia, mely a mindennapok feladataiba ágyazott fejlesztést jelent szolgáltatás formájában, a támogató szakember és az ügyfél partneri viszonya mellett) az otthonokban, foglalkoztatókban dolgozó munkatársak részvételével, havi rendszerességgel.

Akkreditált képzés keretein belül Támogatott Lakhatás képzésben vettünk részt (előadóként: Janzsó Szilvia, résztvevőként: Szabó Alexandra).

Lezártuk a 1,5 éve futó Önálló Élet tréninget, mely a támogatott lakhatásba költözők számára életvezetési ismereteket, közvetít, lerakva az autonómia alapjait.

Egyéni pszichológiai konzultációt is folytatunk, illetve egyéni pszichoterápiát végzünk, igénytől függően, az ügyfelek személyes kérésére vagy a segítő, projektvezető, szülő kérésére.

Párkapcsolati tanácsadás és terápia is rendelkezésre áll projektvezetői javaslatra.

2016. második félévre tervezett új programjaink:

1. Szülőtréning újbóli meghirdetése,
2. Családterápiás foglalkozás meghirdetése
3. Új Önálló Élet tréning indítása
4. Néptánc oktatás szervezése a női és férfi szerepek hangsúlyozásával
5. Új INV tréning indítása (új munkatársaknak)
6. Asszertivitás- és kommunikációfejlesztő tréning
7. MMK (akkreditált) munkatársak csoportos alkalmassági vizsgálata

Területtől függően felelősök:

Janzsó Szilvia, munka-szakpszichológus, +36 20 337 5279, szjanzso@gmail.com

Tóth Petra, pszichológus, +36 20 218 2879, tothpetra1989@gmail.com

Szabó Alexandra, pszichológus, +36 20 235 1160, szabo.alexand@gmail.com

Összeállította: Janzsó Szilvia



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Az Andor utcai Kiscsoportos Lakóotthonról

A nyarat idén is 15 lakónk várta egyre türelmetlenebbül, elfáradva, de abban a reményben, hogy ez a nyár beváltja a hozzá fűzött reményeket, a felüdülést, az új barátságok kötését, a jó élmények gyűjtését. Örömmel tapasztaltuk mi is és adjuk hírét, hogy sikerült: valóra vált sok álom, teljesült sok kívánság.

A nyarat Balatonaligával nyitottuk meg 2016. június 3–7 között. Itt a Balaton vizét és a Felcsúti utcai csapat kellemes társaságát élvezhettük.



A művészetek különböző formáinak hódoló lakóink 2016. június 27–29 között fotóművészeti táborban vettek részt, aktívan és egyedül látásmódjukat kamatoztatva, fejlesztve.

A jó kapcsolatok kialakítását és ápolását szem előtt tartva idén először rendeztük meg az Andoros Családi Pikniket a Kopaszi – gáton, 2016. július 2-án. A szépen karbantartott parkban, a vízpart sajátos hangulatát is élvezve nagyon értékes, kötetlen és kellemes napot tölthettünk el a lakóinkkal, valamint – s ez talán a legfontosabb – a hozzátartozókkal, gondnokokkal, lakóink családjával közösen.

A néptánc, és népzene iránt is érdeklődő lakóinkkal Gyöngyös Sástón nyaraltunk, a Nemzetközi Gyöngy Fesztivál életébe is picit bekapcsolódva, 2016. augusztus 8–12. között. Az előadások és egyéb kulturális élmények mellett bátorságukat és fizikai erejüket is próbára teheték lakóink az Oxigén Adrenalin Parkban, illetve kirándulásaink, sétáink alkalmával.

Ügyfeleink közül többen tagjai a Nemadomfel Együttesnek, így mi sem volt természetesebb, mint hogy a jubileumi 10. évét ünneplő együttes táborába is oszlopos tagként vettek részt, sokat táncolva és énekelve, 2016. augusztus 16–22 között.

A természetesség jegyében Dunaújváros Szalki-szigetét is megszálltuk egy hétféje erejéig 2016. július 29–31 között. Sátorainkat az előzetes gyakorlásnak köszönhetően gyorsan állítottuk fel, gyakran hűsítettük magunkat a Duna-parti strand kellemes hideg vizével, a hangulatot egy – egy kávéval és jégkrémrel fokoztuk, végül pedig tábortűz és szalonnasütés koronázta a hétfévégünket.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél



Fényképek a nyári emlékekről

Írta: Takácsné Török Borbála

Intézményvezető: Szepesi Andrea, +36 20 362 0775, szepesi.andrea@downalapitvany.hu



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

A Felcsúti utcai Támogatott lakhatási Centrumról

A nyár nálunk egy balatoni nyaralással indult, ahol nagyon jól érezték magukat ügyfeleink. Sajnos utána szomorúan folytatódott, mivel 2016. júniusában elhunyt Kravec Zsuzsi. Őt gyászoltuk, emlékeztünk a következő hetekben, és részt vettünk a halálesetek feldolgozását célzó tréningen, melyen pszichológusaink nyújtottak segítséget a csoportnak. A heti rendszerességű zeneterápia is sokat segített ügyfeleinknek a gyász feldolgozásában.

Idén nyáron sokat voltunk a kertben ahol most is rengeteg mindent termesztünk. Paradicsomot, paprikát, fehérrépát, sárgarépát, céklát, karalábét, spenótot, különböző fűszereket. Nagyon hamar eltelt a nyár. Ősszel megyünk még nyaralni Balatonra négy napra.

Amire nagyon szükségünk lenne a ház körül az a kerti bútor, asztalok, székek, hogy kint is tudjuk élvezni a teraszon. Egy hintaágy a pihenéshez, használt raklapok a grillezőnk berendezéséhez. A házba nagyon szeretnénk előszoba fogasokat tételre, és cipőszekrényt a rengeteg lábbelinek.

Mindennapjainkról itt láthattok videókat: <https://www.facebook.com/felcsutilakootthon.downalapitvany>



1. kép: Bakos Csabi festménye
2. Kravec Zsuzsi utolsó születésnapja
3. Sportolnak a felcsútisok: akadályverseny Száron

Intézményvezető: Kerepeczi Szimonetta, +36 20 938 8730,
kerepeczi.szimonetta@downalapitvany.hu



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Zágrábi Otthon – Őrségi tábor, 2016. augusztus

A 2016-ös év nyara a Gondozóházban sokoldalúan telt. A Gondozóház ügyfelei az egyes programok során a különböző foglalkozások közepette sokat tanulhattak az önálló életről. Ügyfeleinknek így lehetősége volt új ismeretek, élmények szerzésére, az év során megszerzett tudásuk elmélyítésére, valamint új kapcsolatok kialakítására és régi baráti kapcsolataik elmélyítésére, segítőkkel való kapcsolatuk minőségi fejlesztésére, amelynek zárására ebben az évben az Őrségben eltöltött 6 nap szolgálhatott.

A táborban Ügyfeleink 2 évvel ezelőtt már jártak, így hónapokkal korábban izgatottan várták az nyaralást, ami viszont a megérkezéskor újdonság volt számukra, hogy egy új táborhelyet kipróbálva, a hetet nem Őrimagyarosdon, hanem Szaknyérben tölthették. Szaknyér az Őrségi Nemzeti Park területén fekszik, ami önmagában is sok látnivalót, érdekességet rejt, amelyet a tábor nyújtotta sportolási és kísérőink által támogatott önálló életre felkészítő gyakorlatok (önálló ágyhúzás, terítés, reggeli készítés, stb.) csak még színesebbé tettek.

Ügyfeleinknek a hét során lehetőségük volt részt venni fazekas foglalkozáson és a tábor „búbos” kemencéjét használva kipróbálhatták a kürtöskalács sütés technikáját. Részt vehettek gyalogtúrán betekintést nyerve az Őrségi Nemzeti Park állat-, és növényvilágába, szekeres kiránduláson a hagyományokat követve, illetve a modern időköt tekintve buszos kiránduláson is az Őrség távolabbi nevezetességeit (Árpád-kori Templom – Őriszentpéter, Őrségi Népi Műemlékegyüttes – Szalafő-Pityerszer) megtekintve.

A kirándulások mellett az Őrségben is aktívan sportoltak izgalmas ping-pong meccseket és vízi játékokat játszottak, kihasználva a közeli Vadása-tó nyújtotta lehetőségeket. Táncsoportunk tagjai az őszi fellépésekre lelkesen készülve a szabadságuk alatt is gyakorolták „Szombat esti láz” nevű rocky koreográfiájukat, amellyel vendéglátóinknak is előadva, megköszönték a héten kínált mozgalmas programokat.

Összességében a tábor céljai:

- Tömegközlekedés és távolsági autóbusz használatának, átszállás gyakorlása;
- Természeti, történelmi megismerése, az ezekkel kapcsolatos eddigi ismeretek szintetizálása, új ismeretek átadása,
- Háztartási ismeretek gyakorlása, elmélyítése,
- Rekreáció – aktív kikapcsolódás, vetélkedők által sikerélmény biztosítása, közösségépítés, önértékelés fejlesztése,
- Mozgással összefüggő képességek – az állóképesség javítása, izomerő növelése, mozgáskoordináció és ritmusérzék fejlesztése. Finommotorika fejlesztése;
- Kognitív funkciók – megfigyelőképesség, emlékezet, érzékelés-észlelés (vizuális, auditív, taktilis és kinezteziás) – fejlesztése.
- Kooperáció fejlesztése – egymás és a segítők támogatása a szükséges helyzetekben
- Pénzgazdálkodás, önálló vásárlás, fizetés gyakorlása (stb.)

A hat nap alatt az ügyfelek megismerkedhettek az Őrségi táj és kultúra szépségeivel. Olyan tevékenységeket próbálhattak ki helyi szakemberek segítségével, amelyek kapcsán kézügyességük, finommotorikájuk fejlődött, új technikákat ismerhettek meg, amelyet későbbi munkavégzésük során is tudnak majd alkalmazni reményeink szerint.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél



A résztvevők beszámolója alapján elmondható, hogy jól érezték magukat, az aktív kikapcsolódás során sikerült kipihenniük a hétköznapi fáradalmait. A rekreációs programok alatt államismeretük, önállóságuk képességeikhez mérten nőtt, egymással és segítőikkel való kapcsolatuk pedig javult.

Intézményvezető: Kaucsicsné Zsóri Katalin, +36 20 260 2287, kaucsicsne@downalapitvovany.hu



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

A Korai Fejlesztő Központról

Az Ilka utcában a nyár folyamán belső átalakítás, felújítás történt, melynek célja a várakozó családok számára közös tér létesítése konyhával, váróval és játszó- és szoptatós szobával, pelenkázóval. Ezzel lehetőségük nyílik a folyosó helyett kényelmes váróban várakozni, beszélgetni más szülőkkel. A gyermekek eközben baleset mentes környezetben játszhatnak. A konyha és a szoptatós szoba is az anyák kényelmét szolgálja, lehetőség van kényelmesen megetetni a gyermekeket várakozás közben, vagy egy-egy fejlesztés után. Még egy célunk teljesült: a családoknak teret biztosítani kapcsolatépítésre kényelmes környezetben, akár egy kávézás közben. Az elmúlt hónap során a szülők birtokba vették az új helyiségeket. Már pozitív visszajelzések érkeztek.

Szeptemberben intézményvezető váltás is történt. Ez nagy dolog az életünkben, újra kellett gondolnunk működésünket, a munkamegosztást, pótolni az elmaradt dolgokat.

Augusztusbanelindult a feladatok átvétele, mely lezáródni látszik a hónap végéig. Az átadás izgalmi közben – hosszú távra tervezve – már egy pályázat megírásába is belefogtunk, mellyel célunk a ház földszintjén a bejárat környékén a belső udvar megszerépítése, mely tere lehetne pihenésnek, várakozásnak mind a családok, mind a lakók számára. Emellett pedig kialakításra kerülne egy babakocsi és egy kerékpár tároló is, mely könnyítené a szülők közlekedését az emeletre.



Új intézményvezető: Borsfay Mária Eleonóra, borsfay.maria@downalapitvany.hu



*Szeretettel köszöntjük Borsfay Máriát,
a Korai Fejlesztő új intézményvezetőjét.*



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Aktuális projektjeink, pályázataink

- Véget ért a **Fotó és művészetterápia** projekt, a féléves klubmunka és a táborok. A táborok nagyon jól sikerültek, a résztvevők elégedettek voltak, az elkészült képek különlegesek. Az M1 Esély stábja kisfilmet forgatott Tihanyban a kirándulásunkról:
<http://downalapitvany.hu/node/1029>
Záró rendezvényünket 07. 29-én tartottunk a Zuglói Civil Házban. Előadók: Dr. Gruiz Katalin elnökhelyettes, Bege Nóra, fotóterapeuta, és Sebestyén Diána (én), a program szervezője: <http://downalapitvany.hu/node/1019>
Az előadások után egy kisfilmet vetítettünk le a foglalkozásokon és a táborban készült fotókból, videókból: <http://downalapitvany.hu/node/1026>
Új oldalunk Fotó és művészetterápiáról című FB oldalán hírt adunk a lezajlott eseményekről, ide tölthetik fel fotóikat a résztvevők is. <https://www.facebook.com/fotoesmuveszetterapia/>
A fotóterápián született legjobb alkotásokból készül az Alapítvány 2017-es naptára.
Projektfelelős: Sebestény Diána
- Pályázatot nyújtottunk be a fotó és művészetterápia folytatásaképpen. A pályázat címe: **Értelmi fogyatékos gyermekek és testvéreik integrált, vizuális művészetben alapuló élményterápiája**. Sajnos ez a pályázatunk nem nyert, de azért nem adjuk fel, hogy forrásokat teremtsünk erre is. Projektfelelős: Sebestény Diána
- A megváltozott munkaképességű személyek munkarehabilitációs foglalkoztatására az eddiginél 20 fővel nagyobb létszámra, azaz 200 főre nyertünk támogatást. A szociális foglalkoztatási pályázataink is sikeresek lettek. Eddig 13 sikeres VEKOP pályázatot adtunk be pályakezdők vagy munkanélküliek foglalkoztatására. Pályázatért felelős: Gruiz, Molnár, Kaucsicsné, Veperdiné.
- Szintén nagyvolumenű pályázatunk az a kutatás-fejlesztési projekt, mely az alapítvány saját IT rendszerének kifejlesztését célozza, egy sor újítással és könnyen érthető felhasználóbarát segítséggel az alapítvány munkatársai számára. Ha a pályázat sikeres lesz, akkor más szervezetek számára is eladható termékkel fogunk kirukkolni. Sajnos még nem tudjuk az eredményt. Projektmenedzser: Gruiz Katalin
- **Mentálisan Akadálymentes Lakáshasználat** pályázatot adtunk be (FSZK): Felkészítés támogatott önálló lakhatásra. Ügyfelek felkészítése lakhatással kapcsolatos ügyintézésre a közszolgáltatóknál. Segítők felkészítése, közvetlen környezet (gondnok, házkezelő, szomszédok). Akkreditált tanfolyam szociális munkatársaknak. Közműszolgáltatók (Előmező, Gázmező, Vízmező...) felkészítése, tájékoztatása értelmi fogyatékos ügyfelek fogadására. Könnyen érthető kiadványok, és szórólapok. Helpdesk szolgáltatás, workshop. Maximális igényelhető összeg 10 millió forint.
Projektfelelős: Sebestény Diána
- United Way Magyarország- "Együtt a jövő generációjáért" Pályázatot adtunk be. A projekt neve: **Tudatos karrierépítés értelmi fogyatékos fiataloknál**, pályaaorientáció. A program célja, hogy minél szélesebb körben lehetőséget teremtsen a fogyatékossgal élő fiatalok számára is, hogy saját karrierükről maguk döntsenek.
Projektfelelős: Sebestény Diána



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

- Sikeresen pályáztunk az intézmények fenntartását, működését célzó FSZK CH pályázaton. Minden intézményünk nyert, amelyik beadott pályázatot. Ebből a pályázatból, reméljük jut a hiányok pótlására és némi felújításra. Pályázatért felelősek az intézményvezetők.
- További sikeres pályázatok, szponzorációk
 - Márga kertpályázat – MOL
 - Márga kerítés- és tetőfelújítási pályázat – X. ker. Önkormányzat
 - Új otthonok kialakítása – MVM Partner Zrt.
 - Egészségprogram – Generali
 - Fejlesztések – Tatai Környezetvédelmi Kft.
 - Fejlesztések – Terralog Mélyépítési Kft.
 - Ingatlanok fejlesztése – Stadler Magyarország
 - Négy garnitúra gumibroncs – Hankook
 - Egészségmegőrzés – ÉTA
 - Szervezetfejlesztés – General Electric
 - Élelmiszeradomány – Élelmiszerbank
- Épület felújítási projektjeink: ezek folyamatban vannak, a forrásteremtéstől a megvalósításig
 - Márga idősek otthona és Sportcentrum: tető komplett felújítás (folyamatban), kertrendezés (folyamatban), ház alapjának szigetelése (tervezés), garázs
 - Oroszlán lakóotthon: új szobák kiépítése, terasz felújítás, ablakcserék, 2. emeleti konyha komplett berendezése,
 - Kajár lakóotthon: csatornába bekötés, 3 szoba kiépítés, fürdőszobávanl, vizesblokkok felújítása, nagyház komplett felújítása, üvegtető modernizálása, kisház padlóburkolat elkészítése
 - Kinizsi lakás: komplett felújítás
 - Üllői uti lakás: fűtés, kéménybélelés
 - Korai fejlesztő: babakocsi tároló kialakítás, parkosítás, villanyszerelés
 - Zágrábi gondozóház: ablakcserék, világítás cseréje LED-re
 - Kálvária téri lakás: felújítás befejezése, engedélyeztetés
 - Szalóki gondozóház: emeleti ablak csere, PVC burkolat csere, mobil fal felújítása az ebédlőben, társalgó otthonossá tétele
 - Lágymányosi foglalkoztató centrum: festés, mázolás, ablakok modernizálása
 - Balatoni nyaraló: kisház felújítás, medence felújítás, vizesblokkok felújítása
 - Dobogókő: terasz felújítás, tető fedése, lépcső csere, szabadtéri zuhanyozó
 - Központi iroda: parkett felújítása: belső szobában
 - Andor utcai lakás: villanyszerelés
 - Csengery utcai lakás: galéria szekrények beépítése



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

22 év a Down Alapítványnál

Dely Géza 22 év Down Alapítványi munka után mostantól teljes energiáját a Nemadomfel Alapítványnak szenteli. Talán legrégebbi munkatársunk hagyja el az alapítványi színteret, de egy társszervezetünk vezetőjeként továbbra is kapcsolatban marad velünk.

Géza így emlékezik az itt töltött időre:

Bár polgári szolgálatosként 1 évre érkeztem 1994-ben a Down Alapítványhoz, végül 22 évet töltöttem itt munkatársként, s most nyáron júliusban zárult le az életem ezen szakasza.



Sok szakmai és emberi tapasztalattal gazdagított ez az időszak. Az itt töltött évek meghatározták a hivatásválasztásom irányát és nagyszerű emberek barátságával és megismerésével ajándékoztak meg.

Nagyon sokat tanultam a Down Alapítványra jellemző, az adminisztráció szempontjából rendkívül rugalmas, de szakmai szempontból nagyon elkötelezett attitűdből és a (civil területen nagyon ritka), jó értelemben vett, üzleti szellemű kreativitásból is!

Mint minden hosszú kapcsolatban, itt is megéltem néhány (hogy vélt-e vagy valós immár mindegy is) sérelmet, de ha számot vetek az elmúlt két évtizedről, csak a kapott értékek és élmények jutnak eszembe.

Az élet úgy hozta, hogy végül az általam megragadható értékek közül nem mindent a Down Alapítvány keretei között tudtam kibontakoztatni (bár eredeti szándékaim között nem volt szervezet létrehozási ambíció). 2006-ban elindult a Nem Adom Fel Alapítvány.

Egyfelől tisztelettel és hálával fordulok a Down Alapítvány vezetése felé, másfelől a magam életében is fontos emberi eredménynek tartom, hogy a Nem Adom Fel Alapítvány létrejötte és fejlődése nem egy kisstílű, kiszorító játéká silányította a fogyatékos emberek ügyét, hanem hiszem, hogy összességében mindenki számára pozitív eredményeket hozó folyamat lett, amely együttműködés a jövőben, továbbra is mindkét szervezet számára gyümölcsöző lehet. Éppen ezért bizonyos értelemben nem is búcsúzom...

Azt nagyon erősen megtapasztaltam az elmúlt években (a Down Alapítvánnyal kapcsolatban különösen is), hogy a kipróbált bizalmi-kapcsolati tőke az egyik legnagyobb emberi, szakmai és "üzleti" érték!

A Down Alapítvány minden kezdeményezését a továbbiakban is a sajátomnak érzem és lehetőségeim szerint segíteni szeretném!

Isten áldja meg a DOWN Alapítvány minden szakmai tervét, ügyfeleit és dolgozóit egyaránt!

Tisztelettel és szeretettel:

Dely Géza



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Értelmi fogyatékosok sportjáról

Gruiz Katalin publikációból

Az Értelmi Fogyatékos Személyek Nemzetközi Sportszövetsége (INAS-FID = International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability) – újabban egyszerűen csak **INAS** – 1986-ban alakult azzal a céllal, hogy az értelmi fogyatékos sportolók teljesítménycentrikus, normalizált és integrált sportját, a nemzetközi versenysport-rendszert fejlesszék és csatlakozzanak a paralimpiai mozgalomhoz. Az INAS tagországok induláskor 14, ma 80 ország vesz részt a mozgalomban. INAS a küldetését így fogalmazza meg: "Az a meggyőződésünk, **hogy az értelmi fogyatékoság nem lehet akadálya a sport élvezetének és annak, hogy egy sportoló a legjobb lehessen.**" INAS jövőképe az, hogy az értelmi fogyatékos sportolók az egész világon lehetőséget kapjanak a sportban a kiválóság eléréséhez és a magas szintű versenyekhez.

INAS ma évi 15 regionális és világversenyt szervez 13 sportágban, szoros együttműködésben a nemzetközi és nemzeti sportszövetségekkel. (2015-ben 4500 sportoló vett részt, 5 kontinens és 80 ország 130 000 nemzeti versenyrendszerbe)

A Magyar értelmi Fogyatékosok Sportszövetségét MÉS 1992 őszén alapította meg tizenhárom olyan szervezet, amely az értelmi fogyatékosok sportjának fontosságát, a normalizáció és az integráció elvein alapuló fejlesztését, működtetését és összefogását egyre sürgetőbb feladatnak ítélte meg, mivel Magyarországon nem létezett az értelmi sérültek sportját összefogó és irányító szervezet.

A **MÉS** története kezdetektől összefonódott a nemzetközi sportszerveződésekkel és a Magyarországon kialakuló civil mozgalmakkal, az esélyegyenlőséget, az akadálymentesítést, a mindenki mással azonos jogokat és a pozitív diszkriminációt követelő elvek és gyakorlat kialakulásával.

A **MÉS** egyik legfontosabb **alapelve, a teljesítményre ösztönzés, a teljesítmény követelése. A teljesítmény értékelésénél figyelembe kell venni a sportoló állapotát és fejlődését.**

1992–96 között szinte minden célterületen komoly előrelépés történt; felépült egy hazai és nemzetközi szinten "ütöképes" szervezet. A szakágak vezetői és az edzők egyre több hazai és nemzetközi tapasztalatot szereztek. Kialakult a hazai versenyrendszer, 96-ra már hét sportágban.

1993-ban vált a MÉS az INAS teljes jogú tagjává.

MÉS és a paralimpiai mozgalom: A Magyar Értelmi Fogyatékosok Sportszövetsége Madridban 5 sportolóval vett részt. 12. helyezéssel jobb eredmény akkor még nem született, de arra nagyon jó volt ez a verseny, hogy szembesüljünk a különbséggel a MÉS színvonalát és az akkor világszínvonalat összevetve. Gyorsan világhosszá váltak a teendők.

1993-tól Sydneyig az INAS versenyeken kívül szinte minden olyan IPC versenyen részt vettünk, ahol meghirdettek T20 (atlétikai osztály), S14 (úszás osztály) vagy T11 (asztalitenisz) osztályok számára versenyt. MÉS benne volt a nemzetközi vérkeringésben.

A MÉS villámgyors fejlődése sorra hozta a sporteredményeket, a sikereket hazai és nemzetközi szinten, egyre népszerűbb lett a sport az értelmi fogyatékosok körében.

1999-ben a MÉS esemény-naptárában 14 országos verseny szerepel, mely 2003-ra fokozatosan 40-re emelkedett. A Sydney Paralimpia betetőzte a MÉS-es sportolók nemzetközi sikersorozatát, a 13



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

értelmi sérült résztvevőből (az 55 fős magyar csapatban) 6 érmesünk lett, ők hatan összesen 10 érmet, közte két aranyat szereztek. A MÉS sportolói 72 pontot hoztak a magyar csapat 160 olimpiai pontjából.

A Sydney Paralimpia az eredményesség mellett hatalmas élményt is jelentett a MÉS-es résztvevőknek: igazi sportolókként kezelték őket, hatalmas közönség drukkolta végig a versenyeket, autogramokat osztogathattak a lelkes érdeklődőknek, riportok készültek velük. A paralimpikonok elismerése itthon is pozitív irányt vett: versenyzőink a "nagy" olimpikonokkal közösen ünnepelhettek például a Sportcsillagok Gáláján.

A paralimpiai eredményeket a sportpolitika is elismerte, Sánta Krisztiánt és a férfi úszó váltót az év sportolójává választották, a Paralimpián eredményt elérők közül pedig Magyar Köztársasági Érdemrendeket kaptak Mentés Éva, Sánta Krisztián, Szedő Tibor, Majer Gábor, Rácz János, Hoffer József és Rákhely Béla, Ponyori Sándor és Orsós Mária, valamint a csapatvezető, Gruiz Katalin.

Sajnos a Sydney botrány – a spanyolok csalása miatti kollektív büntetés, az értelmi fogyatékosok kizárása a paralimpiáról – komoly akadályt gördítettek mind az INAS, mind a MÉS töretlen fejlődése útjába, és bár egy ideig még vitte a lendület az egyes sportágakat, a MÉS legjobb időszakában megtalált és kinevelt tehetségek alig-alig pótlódtak és mára sajnos csak árnyéka önmagának a szervezet, új világszintű eredményeket a 2005 előtt kinevelt Pálos Péter asztaliteniszező és a hosszútávfutó Biacsi ikrek hoztak. Mentés Éva csodaúszói mai napig tartják világcsúcsaikat, a Bollnasi Global Games-en (a Paralimpiát helyettesítő világjátékok) elért eredményeiket (akkor értek a csúcsra 4 évvel Sydney után) 12 év alatt senki nem tudta megdönteni:

Versenyszám	idő	Név	Dátum	Helyszín
50 m gyorsúszás	00:24.59	Krisztián Sánta	30/07/2004	Bollnäs, SWE.
4x50 m gyorsváltó	01:47.40	Sánta, Podani, Szedő, Fülöp	31/07/2004	Bollnäs, SWE.
4x100 m gyorsváltó	03:57.31	Szedő, Fülöp, Majer, Sánta	28/07/2004	Bollnäs, SWE.
4x50 m vegyesváltó	01:59.93	Majer, Fülöp, Szedő, Sánta	29/07/2004	Bollnäs, SWE.
4x100m vegyesváltó	04:30.89	Sánta, Fülöp, Szedő, Podani	30/07/2004	Bollnäs, SWE.

INAS igazolási rendszere, a sportolók jogosultsága és klasszifikációja:

... a Sydney Paralimpiai események ahhoz a felismeréshez vezettek, hogy INAS-nak robusztusabb és az IPC rendszerével jobban harmonizáló igazolási rendszert kell bevezetnie.

A sportspecifikus klasszifikáció megalapozására INAS széleskörű sporttudományi kutatásba kezdett egyetemeken, a legismertebb szakmai szervezetek és szakemberek bevonásával, hogy aztán a gyakorlat nyelvére lefordított tudományos eredmények alapján létrejöjjön egy objektív, tényeken és bizonyítékokon alapuló klasszifikációs eljárás.

Érdekes, hogy ez a kényszerű de igen hasznos fejlesztés aztán átragadt a többi fogyatékoság-csoportra is, mert kiderült, hogy nekik még annyira sem robusztus a rendszerük mint INAS-é.

Minden tagországnak van nemzeti leigazolási felelőse (NEO, 2016), aki meghatározott végzettséggel, szakértelemmel és gyakorlattal rendelkezik és aki felelős az ország sportolójának leigazolásáért.

A nemzeti leigazolási felelőst az ország javasolja, INAS pedig a kritériumok teljesítése esetén elfogadja a személyt.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Búcsúzunk

Bordácsné Ildikótól

Bordács Attiláné, született Csermiczky Ildikó 1999. november 01. óta dolgozott a Down Alapítvány Átmeneti Otthonában, egyik legrégebbi munkatársunk volt.

17 éven át mint foglalkoztató, számtalan sérült fiatal tanított kézműveskedésre, szeretettette meg velük a kétkézi munkát, ismertette meg az alkotás örömeit.

A manapság nem természetes, hogy valaki egy helyen dolgozik ilyen hosszú éveken keresztül

Ahogy ő szerette a rábízott fiatalokat, hasonlóképpen szerették őt a keze alatt dolgozó 'srácok' és munkatársai. Munkája elismeréseképpen 2009-ben Polgármesteri Dícséretben részesült a Szociális Munka Napja alkalmából.

Támogató-tanító-nevelő munkája nélkül a középsúlyos értelmi fogyatékos és halmozottan sérült emberek nem tudtak volna munkába állni, hasznos tevékenységet folytatni, fontos lépéseket tenni az autonóm élet, a saját kereset, és a saját élet irányába.

Tanítványai közül többen el tudtak helyezkedni a nyílt munkaerőpiacon. Foglalkoztatottjai kiváló művészi értékű, egyedi termékeket készítettek.



Ildikó munkája és élete példaértékű lehet mindannyiunk számára.

Hónapok óta tartó betegségét méltósággal viselte. Szomorúan gondolunk arra, hogy vége szakadt az együtt töltött időnek, - mégis azt tartjuk fontosnak, hogy Ildikó emléke szívünkben tovább él.

William Shakespeare szavaival megfogalmazva:

„Az emlékezéshez nem emlék, hanem szeretet kell, s akit szeretünk, azt nem felejtjük el.”

Ildikóra bizonyosan sokáig fognak emlékezni a Szalókisok, hiányát minden nap érzik.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél



Kérjük a Hírlevél olvasóit, hogy ismerősei körében továbbra is toborozzanak önkénteseket, támogatókat és adományozókat, akik a Down Alapítványnak ajánlják fel adójuk 1%-át!

Adószámunk: 18005282-1-42.

Kérjük rendszeresen kattintson honlapunkra és FB oldalainkra!

<http://www.downalapitvany.hu>

Down Alapítvány	https://www.facebook.com/down.alapitvany?fref=ts
Down Alapítvány Sarokház Lakóotthon	https://www.facebook.com/downalapitvany.sarokhazlakootthon
Down Alapítvány Szalóki Otthon	https://www.facebook.com/downalapitvany.szalokiotthon?fref=ts
Down Alapítvány Csengery Lakóotthon	https://www.facebook.com/profile.php?id=100007345848653&fref=ts
Down Alapítvány Korai Fejlesztő	https://www.facebook.com/downalapitvany.koraifejleszto?fref=ts
Down Alapítvány Korai Fejlesztő Központ	https://www.facebook.com/DownAlapitvanyKoraiFejlesztoKozpont
Down Alapítvány Andor Lakóotthon	https://www.facebook.com/down.andor
Down Alapítvány Gondozóháza	https://www.facebook.com/downalapitvanygondozohaza?fref=ts
Down Alapítvány Webáruháza	https://www.facebook.com/DownAlapitvanyWebaruhaza?fref=ts
Down Alapítvány Zágrábi Gondozóház Termékei	https://www.facebook.com/Down-Alap%C3%ADtv%C3%A1ny-K%C3%A9zm%C5%B1ves-Term%C3%A9kek-1682584438694528/?fref=ts