



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

# Down Alapítvány

## Kuratóriumi Hírlevél

**Kedves Kuratóriumi és Felügyelő Bizottsági tagok!  
Kedves olvasóink!**



Szeretettel köszöntünk mindenkit 2023 első hírlevelével.

Hírlevelünknek ezt a számát a Down Világnapnak szenteljük; beszámolunk az alapítvány Világ napi programjairól.

Az elmúlt évekhez hasonlóan most is méltóképpen ünnepeltük a jeles dátumot. Alapítványunk ügyfelei, intézményei és lakóotthonai színes programokkal készültek, hogy felhívják a figyelmet a sérült emberek életére



Kirchner Zsuzsanna  
Kuratóriumi tag, szerkesztő



Gruiz Katalin  
kuratóriumi elnök, kiadó



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

# Down Alapítvány

## Kuratoriumi Hírlevél

## Beszámoló az alapítvány Down Világnapi rendezvényeiről

*A központi iroda az alapítványi adminisztráció legfelső és összefogó helyszíne, és ide tartoznak a fejlesztések, projektek, programok, melyek összalapítványi szintet érintenek és kifelé is meghirdetésre kerülnek, itt koordinálódnak. Ilyen a Dada és a Sorstárs segítő program, az orvosi szolgáltatások, szabadidős programok és nyaralások, a pályázatok, a publikációk és a kiadói tevékenység.*

### **A Down Világnap megünneplése az alapítványban**

A Down-szindróma Világnapja szimbolikus fontosságú pontja az évnek (03.21). A dátum megválasztása is a 21-es kromoszóma többletére utal, hiszen a 21-es kromoszómából nem kettő, hanem három van a Down-szindrómás emberek minden sejtjében. Szimbolikus azért is, mert a Down-szindrómás emberek az összes többi értelmileg akadályozott és halmozottan sérült embert is képviselik, hiszen talán ez a legismertebb és megjelenésében is legegységesebb veleszületett másság. „Mátság” mert bár bizonyos funkciókban korlátot jelent, ugyanakkor a 'downosokra' jellemző leegyszerűsödött, gondolkodás, az egyértelmű véleményformálás a jó alkalmazkodóképesség, a közösségek hasznos tagjaiként létezés olyan példát szolgáltat a közösségek tagjainak, mely mindenkinek hasznára válik. Hogy ezeket az előnyöket, a türelem gyakorlását, a segítőkészséget, a nehézségek ellenére is akarást és teljesítést az emberek megismerhessék, ahhoz a Down-szindrómás embereknek köztünk és velünk kéne élniük, lakniuk, dolgozniuk, sírniuk és örülniük. Ezért dolgozik a Down Alapítvány és az elért sikerek, az inkluzív lakhatás, az inkluzív munkahelyek és szabadidős programok azt bizonyítják, hogy mindez sikerülhet!

### **Flashmob két fővárosi helyszínen (Andor, Szalóki, Lágymányosi)**

A lakóotthonok a főváros két helyszínén tartottak figyelemfelkeltő hangszeres-zenés flashmobot. A Szalóki Átmeneti és Napközi Otthon lakói, a Lágymányosi Foglalkoztatási Centrum napközisei és az Andor lakóotthon lakói a Gellért hegyen zenéltek, táncoltak. Az Oroszlán és a Kajár lakóotthon lakói a Deák téren hoztak vidám perceket a járókelők életébe táncos előadásukkal.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

# Down Alapítvány

## Kuratoriumi Hírlevél



### Sportos programok (Sportcentrum, Marga)

A Rehabilitációs és Sportcentrumban sportnappal ünnepelték a Világnapot. Egy csapat holland egyetemistát is vendégül láttak. A Marga otthon lakói és a vendégek vegyes csapatokban versenyeztek. A versenyszámok azergométer a cornhole-t és egyéb vidám hangulatú ügyességi játéko voltak. Nyelvi nehézségek nem voltak, nagyon jókat nevettek és drukkoltak a csapattagoknak.



### Felemás méteres sütemény is sült (Kajár, Csengery)

A Kajár utcai és Csengery utcai lakóotthonon együtt készült a világnapra. Náluk a finom falatoké volt a főszerep. A világnap jegyében felemás, csokoládés méteres süteményt sütöttek. A sütés-főzés előkészületeit már napokkal korábban megkezdték. Az ünnepi desszert szó szerint is méretesre sikerült, a maga kb. 230 centiméteres nagyságával. A desszert szó szerint megédesítette a napjukat.

Délután bográcsolás és sövényültetés színesítette a programjukat.





Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

# Down Alapítvány

## Kuratoriumi Hírlevél

### Csapatversenyek és páros kihívások (Zágrábi)

Az alapítvány Zágrábi Gondozóházában sok színes program zajlott a világnapon. A felemás zoknis kihívás kapcsán zokni-táncsal ünnepeltek. Délelőtt pedig páros vetélkedőket, sorversenyeket tartottak.





Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

# Down Alapítvány

## Kuratoriumi Hírlevél

### **Kézműves workshop a Szent László Gimiben (Bocskai, Felcsúti)**

Az alapítvány Bocskai Foglalkoztatási Centruma és a Felcsúti támogatott lakhatás közösen tartott kézműves workshopot a Szent László Gimnáziumban, ahol az iskola diákjaival szebbnél szebb alkotások, mint karkötők is készültek.





Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

# Down Alapítvány

## Kuratoriumi Hírlevél

### Zenés Diákszínpadi előadás a Civil Házban

Az Alapítvány központi programjának idén is a Zuglói Civil Ház adott otthont, ahol a Zenés Diákszínpad előadását nézték meg a résztvevők. Felcsendültek a *Képzelt riport egy amerikai popfesztiválról* című musical népszerű slágerei is, mint például a *Ringasd el magad* című dal, amelyet a közönség és a fellépők együtt énekeltek. A színpadi műsor után büfé és zenés-táncos buli zárta a délutánt.





Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

## Down Alapítvány

### Kuratoriumi Hírlevél

## Világnapi videók és sajtómegjelenések

**Világnapi Videó-hírmagazinunk**, melynek témái:

[https://www.youtube.com/watch?v=p1\\_tqB4BAbg](https://www.youtube.com/watch?v=p1_tqB4BAbg)

1. A Down-Világnapon: Flashmob a fővárosi Deák téren
2. Holland látogatók a Márga utcai Lakóotthonban és Sportcentrumban
3. Új technikák a Szalóki utcában
4. Egészségnap a Sportcentrumban

A videó hírmagazin készítője: Szirmai Norbert

**Videó összefoglaló a Zuglói Civil Házass világnapi rendezvényről:**

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

Márciusi kiemelt videó-hírünkben a Down-Világnapon a Zuglói Civil Házban tartott program összefoglalóját tekinthetitek meg.

A videó készítője: Szirmai Norbert

**Képes összefoglalók az alapítvány intézményeinek világnapi programjairól:**

<https://www.facebook.com/downalapitvany>

### Down Világnap sajtómegjelenései:

#### **Duna Tv, Család-barát**

A magazin vendége Dr. Gruiz Katalin volt.

<https://mediaklikk.hu/video/2023/03/21/csalad-barat-2023-03-21-i-adas-1-resz>

#### **Magyar Krónika (kronika.hu)**

A cikkben Dr. Gruiz Katalinnal beszélgettek a mentális akadálymentesítésről.

<https://kronika.hu/cikk/mentalis-akadalymentesitesre-lenne-szukseg-beszelgetes-gruiz-katalinnal-a-down-alapitvany-elnokevel/>

#### **Duna TV, Agapé**

Steinbach Éva, a Down Dada Sorstárs Segítő Szolgálat vezetője volt a műsor egyik meghívott vendége, a beszélgetés témája: Down-baba! Elfogadom?

<https://mediaklikk.hu/video/agape-down-szindroma-es-magzatvedelem/>

**Petőfi Rádió, Egész úton** (élő, A38 hajó, 17h) Dr. Gruiz Katalin volt a műsor vendége.

#### **Egészségvonal.hu**

<https://egeszsegvonal.gov.hu/d/2177-down-szindroma-vilagnapja.html>

**Család.hu** <https://csalad.hu/csaladban-elni/a-paromban-megtalaltam-a-masik-felemet>





Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

# Down Alapítvány

## Kuratoriumi Hírlevél

## Egyéb hírek a központból, röviden

### ***Oktatás alternatív lakhatás, támogatott lakhatás, szolgáltató centrumok irányítása témában***

Az Alapítvány akkreditál felnőttképzés keretében megtartott tanfolyamai már decemberben lezárultak, de az ünnepélyes zárórendezvénye átcsúszott januárra. Mindenki sikeres vizsgát tett. A Sportcentrumban rendezettünnepség keretében vehették át a résztvevők a tanúsítványokat.

A következő tanfolyam szervezés alatt van, május 13-án kezdődik majd.

<http://www.downalapitvany.hu/node/2441>

<http://www.downalapitvany.hu/node/2440>

### ***Fotóterápiás Művészeti Műhely***

Múzeum látogatással kezdtük az évet, több csoporttal tekintettük meg az El Greco, és a Hantai tárlatot. A foglalkozásokon az ott készült fotókból dolgozunk.

Jelenleg a Bocskai foglalkoztatóban zajlik a fotóterápiás foglalkozás heti egy vagy két alkalommal. Gyerekeknek továbbra is havonta tartjuk.

A fotóterápiás foglalkozásokat és táborokat az MVM támogatja 5 millió Ft-tal.

A fotóterápiára nyert Zuglói Civil pályázatot elszámoltuk, teljesítettük.

Terveink szerint öt tábort szervezünk tavasztól őszig:

1. Szár - Mesés piknik 04.15-16.

2. Dobogókő - Mese és kalandtábor 06.27-07.01.

<https://www.facebook.com/events/1249583048965154?ref=newsfeed>

<http://www.downalapitvany.hu/node/2435>

3. Szelidi tó - Fotóterápiás tábor 07.10-15.

4. Vértes tábor - Fotóterápiás tábor 09.12-15.

-----  
A központi tevékenységért és a pályázatokért felelős: Gruiz Katali, elnök

A központi iroda munkatársai:

Szabó Ágota, [szabo.agota@downalapitvany.hu](mailto:szabo.agota@downalapitvany.hu), +36 20 3513914

Homoki Emese, [homokiemese@downalapitvany.hu](mailto:homokiemese@downalapitvany.hu), +36 20 2266381

Kardos Genovéva, [kardosgenoveva@downalapitvany.hu](mailto:kardosgenoveva@downalapitvany.hu), +36 1 788-2513

Sebestyén Diána, [sebestyendina.downalapitvany@gmail.com](mailto:sebestyendina.downalapitvany@gmail.com), +36 20-463-10



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

# Down Alapítvány

## Kuratoriumi Hírlevél

## Hírek a pszichológus csapat negyedévi munkájáról

2023 első negyedévében 16 korábban elhelyezkedett ügyfelünk utókövetését folytattuk a nyílt munkaerőpiacon.

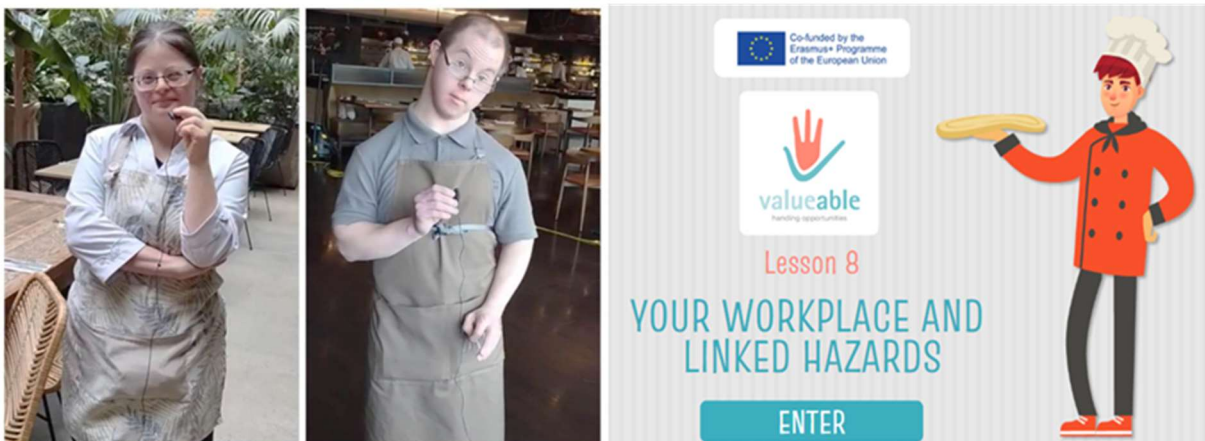
Januárban elkészítettük az ÉTA szakmai és foglalkoztatási pályázatok beszámolóját, valamint folytatódtak a munkapszichológiai felmérések a fejlesztési jogviszonyhoz. 10 fő részére biztosítottunk eseti vagy rendszeres pszichológiai konzultációt, illetve több csoportos foglalkozást különböző témákban: veszteségfeldolgozó csoport, asszertivitás és konfliktuskezelés workshop munkatársak részére, illetve mediáció egy támogatott lakhatásban az ügyfelek között.

A munkatársaknak szóló autogén tréning csoport áprilisi indításához megvalósultak a felmérő interjúk.

Havonta megtartásra kerültek a szemléletformáló workshop (INV tréning) alkalmi két csoport számára a FOF2022 pályázat keretében.

A szexualitás, párkapcsolat témájában induló tematikus workshopok szervezése elindult, erre várjuk a munkatársak jelentkezését (<https://tinyurl.hu/j5MS>).

A ValueS Erasmus+ pályázat keretében a Munkahelyi biztonság és egészségvédelem könnyen érthető e-learning anyag magyar fordítása, illetve a 10 leckéhez tartozó bevezető videó készült el. Február 20-21-én Zágrábban volt nemzetközi találkozó a szakmai partnerek részére.



Szabó Alexandra és Perjesi Péter a Valueable Hálózat Down-világnapi

A Munkahelyi biztonság és egészségvédelem KÉR e-learning alapítványunk által készített leckéjének



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

# Down Alapítvány

## Kuratoriumi Hírlevél



A ValueS Erasmus+ pályázat 2023. február 20-21-i nemzetközi találkozója Zágrábban

Felelőségek a pszichológus csapatban:

Valueable hálózat, nyílt munkaerőpiaci foglalkoztatás: Szabó Alexandra,  
szabo.alexand@gmail.com, +36 20 298 3803

Pszichológiai tanácsadás: Sárkány Kinga  
sarkanykinga.downalapitvany@gmail.com, +36 20 218 2879

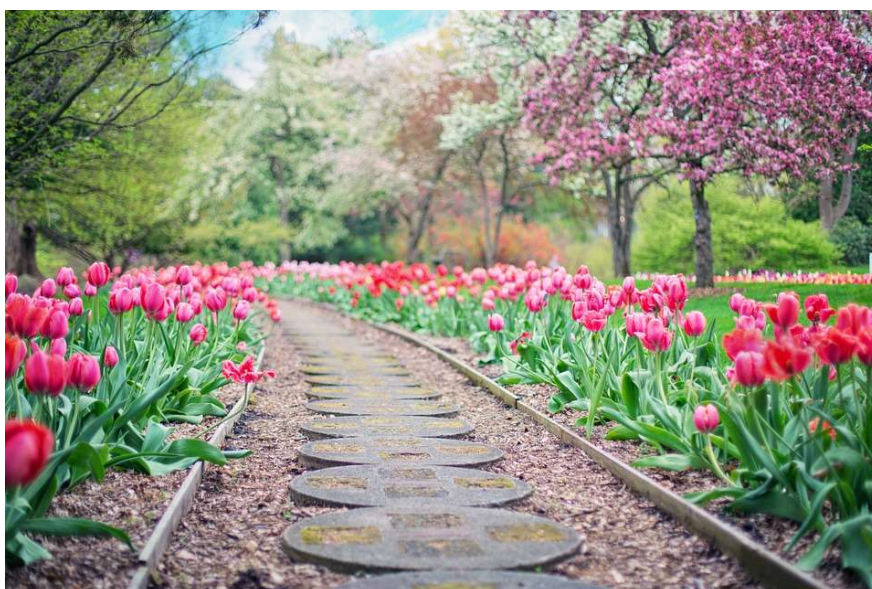


Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

# Down Alapítvány

## Kuratoriumi Hírlevél

**Minden kedves olvasónknak  
jó egészséget kívánunk!**



Kérjük, hogy ismerősei körében toborozzon adományozókat, támogatókat.

On-line adományozási lehetőség: <http://adomany.downalapitvany.hu>