



Szolgáltatások igénybevétele



Az önálló támogatott életvitelhez nélkülözhetetlen, hogy tudjuk, milyen szolgáltatásokat vehetünk igénybe, illetve megtanuljuk a különböző szolgáltatásokat problémamentesen és gazdaságosan igénybe venni.

Vannak szolgáltatások, amelyek a mindennapi élethez kellenek. Ilyenek például a piac, a boltok.

Ha szórakozásra vágyunk, színházba, moziba, vagy egy sporteseményre megyünk, akkor ezeket a szolgáltatásokat vesszük igénybe.

Vannak, amelyeket ritkábban veszünk igénybe, mint az orvos, ha betegek vagyunk.



Általános szolgáltatások

Az általános szolgáltatások azok, amelyet nap mint nap használnak az emberek.
Ezek a szolgáltatások a mindennapi életvitelhez nélkülözhetetlenek.
A lakóhelyünk közelében számos szolgáltatással találkozhatunk.



Kisbolt, élelmiszerüzlet

A kisebb boltok előnye, hogy több helyen található. Legtöbb kisbolt éjjel is nyitva van. Ahol azt a feliratot látjuk hogy **NON STOP**, akkor az az üzlet állandóan nyitva van. Ha elfelejtünk venni a vacsorához egy hozzávalót, könnyedén beszerezhetjük a közelben lévő kisebb boltban.



Az éjjel-nappali kisboltokban kevés az áruválaszték, és drágábbak az árucikkek.

Ezért a nagybevásárlást ne a kis éjjel-nappali ületekben végezzük!



Ruhaüzlet

Olyan üzlet, ahol ruházati cikket vásárolhatunk, rengeteg helyen találunk városban. Ezekben a boltokban beszerezhetjük az egész öltözetünkhöz szükséges ruhaneműket:

- fehérnemű
- zokni
- alsó és felsőruházat
- kabát, sapka, kesztyű
- fürdőnadrág, fürdőruha

Figyeljünk az árakra, amikor bemegyünk egy ruházati üzletbe.



Lehetnek nagyon drága árfekvésű márkaboltok is ezek az üzletek, de lehet úgynevezett kínai üzlet, ahol viszonylag olcsón megtaláljuk amire szükségünk van. Figyeljünk oda egy- egy ruházati cikk minőségére is!



Gyorsétterem

A gyorséttermekbe bármikor beszaladhatunk ha megéhezünk
Hamar meleg ételhez juthatunk, nem kell sokat várni.
Viszonylag alacsony áron étkezhethetünk a gyorsétkezdékben.



Vigyázat! Ne étkezzünk minden nap gyorsétkezdékben, mert nem egészséges! Az ott kapható ételek nagy részének magas a zsírtartalma, és alacsony a tápértéke, így elhízáshoz vezethet!

Csak ritka esetben étkezzünk gyorséttermekben, amikor máshogy nem jutnánk meleg ételhez!



Étterem

Az éttermekben elegáns körülmények között ebédelhetünk vagy vacsorázhatunk. Lakóhelyünk közelében baráti társasággal, vagy például születésnap ünneplésekor ülünk be étterembe.

Utazásaink, nyaralásunk alkalmával kiváló lehetőség, hogy megismerjük a meglátogatott tájegység vagy ország ételeit, ízeit, ha beülünk egy helyi étterembe.

Jól tesszük, ha az étlapról tájékozódunk az ételek és italok árairól, mielőtt megrendeljük.

Mindig a pénztárcánkhoz igazítsuk a rendelésünket!

Az étterembe mindig tartsuk be az illemszabályokat, hogy ne okozzunk kellemetlenséget a többi vendégeknek!



Kávézó, teázó

Jól esik beülni beszélgetés közben meginni egy kávé, vagy teát

- barátainkkal
- munkatársainkkal
- Párunkkal



Ha nem akarunk élénkítő kávé inni, kérhetünk koffein mentes kávé, vagy ihatunk helyette forró csokit, vagy gyümölcs teát.



A piac

Piacon megvásárolhatjuk a

- friss zöldséget
- Friss gyümölcsöt
- friss húst
- friss pékárut
- nagyon finom savanyúságot

De vásárolhatunk háztartási és tisztító szereket, ruhákat, alsóneműt, virágpalántát.

Piacon a termelőktől közvetlenül is megvehetjük amire szükségünk van, így vegyszermentes, friss árut kapsz.



Nagy boltok- hipermarket, supermarket

Amikor néhány napra előre is szeretnénk vásárolni, jól tesszük, ha minél nagyobb élelmiszerüzletet keresünk fel.

Ezeket supermarketeknek vagy hipermarketeknek nevezik. Itt nem csak élelmiszert vásárolhatunk, hanem háztartási cikkeket, tisztítószereket, ruhákat, cipőt, játékot, műszaki cikkeket, háztartási kis és nagy gépeket egy helyen viszonylag jó áron.



Pláza

A plázák nagy alapterületű bevásárló központok, ahol egy helyen rengeteg szolgáltatás található. A plázák fedett „kisvárosok”, ahol akár egy egész napot eltölthetünk az úgy nevezett **shopping**olással.

Ez azt jelenti, hogy vásárlás, és ügyeink elintézése közben kávézhatunk, megebédelhetünk, fagyizhatunk.

Fodrászhoz mehetünk, beülhetünk a moziba, vagy sportolhatunk az edzőteremben ha ahhoz van kedvünk.

Rengeteg mindent beszerezhetünk a plázákban.

- ruhát, cipőt
- műszaki cikket
- háztartási és illatszereket
- ajándékokat
- telefonnal kapcsolatos ügyeket intézhetjük
- banki szolgáltatásokat
- posta szolgáltatást igénybe vehetjük



Az alsóbb szinteken általában alacsonyabb árfekvésű, olcsóbb árukat vásárolhatunk.

Uszoda, gyógyfürdő

A rendszeres úszás jótékony hatással van

- egészségünk megtartásához
- betegségek megelőzésére
- jó kondíciónk megtartására

Ha rendszeresen járunk úszni, vásároljunk bérletet egy könnyen megközelíthető uszodába.

A gyógyfürdőkbe kellemesen ellazulhatunk a gyógyvizes, termálvizes medencékben.

A termálvíz jó hatással van az ízületekre, gyógyítja a mozgásszervi betegségeket.

Esetleges mozgásszervi betegségek esetén szakorvos uszodajegyet vagy gyógyfürdőjegyet írhat fel. Ezzel kedvezményesen járhatunk uszodába vagy gyógyfürdőbe.



Ha sérülésünk, nyílt sebünk, vagy kiütésünk van a bőrünkön, nem menjünk uszodába vagy fürdőbe, míg meg nem gyógyul teljesen!



Strand, wellness

Strandra nyáron mehetünk, amikor meleg az időjárás. Remek időtöltés a strandolás. Akár egy egész napot is eltölthetünk a strandon.

A strandon is igénybe vehetünk egyéb szolgáltatásokat, mint például a büfé, kávézó, étterem.



Vigyázzunk, ne vigyük túlzásba a napozást! Használjunk magas faktorszámú naptejet, a déli órákban pihenjünk az árnyékban!



Wellness szolgáltatást egész évben igénybe vehetjük. Wellness központokban lehetőség szerint használhatunk

- szaunát
- pezsgőfürdőt
- masszázst
- és van ahol edzőtermet is találunk.



Edzőtermek, fitness

Az edzőtermek szolgáltatásait igénybe vehetjük akkor, ha tudjuk melyik sportszert hogyan kell biztonságosan használni.

Saját ütemünkben edzhetünk a különböző kondigépeken.

Néhány jó tanács:

- olyan edzőgépeket használjunk, amelyeknek ismerjük a működtetését
- mindig melegítsünk be edzés előtt
- fokozatosan terheljük az izmainkat
- edzés után mindig végezzünk nyújtógyakorlatokat
- kérjük ki az orvos véleményét, mielőtt önállóan kezdünk el edzeni!



A Down Alapítvány Sportcentrumában is igénybe veheted ezt a szolgáltatást.

Információt a weboldalon találsz:

<https://www.downalapitvany.hu/node/870>

Mozi

Szabadidőnk eltöltésére könnyed szórakozást nyújt a mozi.

Barátainkkal vagy párunkkal beülhetünk a moziba, és megnézhetünk egy filmet.

Vannak napok, amikor kedvezményes áron válthatunk mozijegyet. Különböző napokon más mozi jegyári kedvezőek.

Mielőtt elindulnánk moziba, az interneten tájékozódjunk

- milyen filmeket játszanak
- melyik moziba menjünk
- melyik moziban kedvezményes aznap a mozijegy.

Az újabb filmekre lehet, hogy előre kell foglalnunk jegyet, nehogy elfogyjon, mire odaérünk.

A <https://port.hu/mozi> weboldalon kereshetünk mozit, választhatunk műsort, és jegyet is foglalhatunk.



Múzeum

A múzeumok kiállításainak megtekintése tartalmas szórakozást nyújt. Különböző témákban kiállításokat tekinthetünk meg, hasznos dolgokat tanulhatunk.

Az állandó kiállításokat több éven keresztül állítják ki.

Az időszakos kiállításokat csak néhány hónapig tekinthetjük meg.



A múzeumba látogatáskor tartsuk be a szabályokat:

- ne nyúljunk a kiállítási tárgyakhoz
- csendesen beszélgessünk
- viselkedésünkkel ne zavarjuk a többi látogatót
- vakuval ne fotózzunk!



Állatkert

Az állatkertben olyan állatokat is láthatunk, melyek hazánkban nem honosak. Állatkert egész évben látogatható, de jól tesszük ha tavasztól őszig megyünk el. Lehetőleg jó, melegebb időben menjünk, mert akkor több állatot láthatunk a kifutóban.



Az állatkert balesetveszélyes lehet, ha nem tartjuk be a szabályokat!

- az állatokat nem szabad etetni
- ne nyúljunk vagy másszunk be az állatokhoz
- vigyázzunk, ne tegyünk kárt semmiben, és ne menjünk tiltott területre!



Színház

Színvonalas, tartalmas szórakozást nyújt a színház.

A színházba menetelkor alkalmi ruhába öltözünk, hogy megtiszteljük az előadókat öltözőnkkel is.



A színházban viselkedjünk csendesen!
Ne tapsoljunk bele az előadásba! Inkább várjuk meg,
míg a nagyközönség elkezdje, mielőtt tapsolunk!
Telefonunkat kapcsoljuk ki az előadás előtt!
Ne zörögjünk, ne zavarjuk az előadást semmivel!

Könnyűzenei koncert, táncház

A szórakozóhelyek programjai között bőséggel válogathatunk a különböző könnyűzenei koncertek, előadások között.

Választhatunk ízlésünknek megfelelően színvonalasabb előadásokat, mint jazz est, de elmehetünk rock koncertre is, vagy táncházba.



Kocsma



Jó hangulatú baráti beszélgetések, vagy baráti társaságok találkozájának lehet színtere egy hangulatos kocsma.

A kocsmák kerthelyiségében főleg nyáron kellemes órákat tölthetünk el. Randevúinkat is szervezhetjük egy kocsmába.

Kávézhatunk, sörözhetünk, vagy megihatunk egy üdítőt, ha nem akarunk alkoholt fogyasztani.



Ha gyógyszereket szedünk, kérdezzük meg a gondozónkat, mentorunkat, fogyasztthatunk-e alkohol tartalmú italt! Ha ellenjavallt a gyógyszer fogyasztása mellett, ne igyunk alkoholt, mert nagyon rosszul lehetünk tőle!

Óvatosan fogyasszuk az alkohol tartalmú italokat!

Mindenkire másképp

hat az alkohol. Ha úgy érezzük, az alkohol hatása alá kerültünk, ne

fogyasszunk többet belőle. Igyunk sok vizet, vagy valamilyen üdítőt. Szóljunk a barátainknak ha rosszul érezzük magunkat, kérjünk segítséget!

Személyi szolgáltatások

A személyi szolgáltatásokat nem minden nap, de rendszeresen igénybe vesszük.

Ilyenek például a háziorvos, szakorvos, fodrász, kozmetikus, manikűrös, és a külön órák is.



Háziorvos

Háziorvosunkhoz legtöbbször akkor megyünk, ha betegek vagyunk.

Ha állandó gyógyszert szedünk, és elfogyott, írathatunk fel gyógyszert a háziorvosunkkal.

Ha szakrendelésre kell mennünk, akkor a háziorvos ad beutalót a beutaló köteles szakrendelésekre.

Háziorvosunkkal bármilyen egészségügyi problémával bizalommal fordulhatunk.



Mindig tisztán és rendes ruhába
menjünk orvoshoz!
Kérjünk időpontot telefonon vagy
interneten keresztül.
Tartsuk be az orvos utasításait!

Rendelőintézet, szakorvos

Szakorvoshoz akkor fordulunk, amikor a háziorvos továbbküld a szakrendelésre. Például bőrgyógyászat, kardiológia, urológia...

A szakrendelésekre általában időpontot kell kérnünk telefonon.

Ha nincs időpontunk, menjünk rendelési időben.



BETEGELŐJEGYZÉS
RECEPCIÓ



Mindig vigyünk magunkkal a TAJ kártyánkat, személyi igazolványunkat, és a lakcím kártyánkat!
Ha vannak orvosi leleteink, vagy kórházi zárójelentésünk betegségünkkel kapcsolatban, akkor vigyünk magunkkal, és mutassuk meg!



Gyógyszertár



Amikor az orvos felír receptre gyógyszert, akkor a gyógyszertárban váltjuk ki a receptet. A receptre van írva, hogy melyik gyógyszert kell szednünk, és mennyit vegyünk be belőle.

A gyógyszerész elmagyarázza nekünk, hogyan kell beszedni a gyógyszert, és mennyit. Recept nélkül is vehetünk gyógyszert, de csak azt amelyiket nem kell felírni az orvosnak.

Ilyenkor a gyógyszerész ad tanácsot, melyik gyógyszert vegyük, és mennyit szedjük belőle.

A gyógyszertárban gyógyhatású szereket, vitaminokat és kozmetikumokat is lehet kapni.



Fodrász

Hajunkat leváгатni, frizurát készíttetni, férfiaknak szakállat gondozni, borotválni járunk a fodrászhoz.

Ápolt külsőnkhez hozzátartozik a rendezett frizura.

Egy jól eltalált, arcunkhoz és személyiségünkhöz illő frizura megváltoztathatja a külsőnket. Ha jól ápoltak vagyunk, jobban érezzük magunkat.

A fodrászhoz is időpontot kell kérni.

Viselkedjünk fegyelmezetten a fodrásznál, a balesetek elkerülése miatt!



Manikűr, pedikűr

Kezünk és lábunk egészsége érdekében nem árt rendszeresen felkeresni manikűröst, pedikűröst.

Manikűrös a kezünk és körmünk ápolását végzi.

Pedikűr a lábunkon végeznek.



Érdemes a lábunkról a megkeményedett bőrt rendszeresen eltávolíttatni.

A lábkörmök rendszeres ápolása is fontos.

Sok lábbetegségnek, mozgásszervi problémának lehet az oka az ápolatlan láb.



Kozmetikus



A miteszterek apró fekete pontok az arcon, főleg az orron és környékén található. Tisztítását bízuk kozmetikusra. Ne nyomkodjuk magunk, mert többet árthatunk vele az arc bőrünknek!

Az arcbőr, a nyak, és a dekoltázs ápolását végzi a kozmetikus.

Megtisztítja a bőrünket különböző kozmetikumokkal, és ápolja.

Ha szükséges, mitesztereinket, pattanásainkat is kezeli.



Csoportos sportfoglalkozás

Az edzőtermekben bejelentkezhetünk különböző csoportos edzésekre. A csoportos órákat edző tartja.

Különböző edzésekre mehetünk. Például

- alakformáló
- jóga
- Zumba
- kettlebell
- spinning- teremkerékpár
- saját súlyos edzések

Válasszunk edzettségünknek megfelelően kezdő, vagy haladó órákat.

A Down Alapítvány Sportcentrumában több csoportos órán is részt vehetsz.





Egyéni sportfoglalkozás

Egyéni sportfoglalkozás alkalmával egy személyi edző csak velünk foglalkozik. Felméri fizikai állapotunkat és az igényeinket, esetleg akadályoztatásainkat.

A felmérésnek megfelelően személyre szabott edzéstervet készít. Az edzéseket et a tervet valósítja meg velünk.

A személyi edző táplálkozási tanácsokat is ad.

A tanácsok, az edzésterv és az étrend betartásával sokat tehetünk egészségünkért, fittségünkért.



Képzőművészeti, önismereti klub

A klubokban művészeti tevékenységet végezhetünk közösségben, csoportosan. Ezeknek a foglalkozásoknak a hatása hasznosak lehetnek a mindennapjainkban is. Például, ha nehezen fejezzük ki magunkat szavakkal, akkor alkotásban, rajban, festményben kifejezhetjük érzéseinket, gondolatainkat.



A Down Alapítványnál is van ilyen foglalkozás, a Fotóterápiás művészeti műhely. A foglalkozásokon kirándulhatsz, fotózhatsz, múzeumi kiállításokra járhatsz, és a fotóidból alkothatsz velük. Rendszeres kiállításaikon megmutathatod a világnak alkotásaidat. Ha érdekel, itt tájékozódhatsz: <http://www.downalapitvany.hu/node/1019>



KÉR kiadványaink megtalálhatók, és letölthetők a <http://downalapitvany.hu/> oldalon:



1. **TŰZVÉDELEM-**
megelőzés, jelzés,
menekülés



3. *Gruiz Katalin:*
**MENTÁLIS
AKADÁLYMENT
ESÍTÉS- Elvek,
Etika, Gyakorlat**



2. **HOGYAN
INTÉZZÜNK
ÜGYET?**
Tudakozódás és
ügyintézés
hivatalokban,
szolgáltatóknál



4. **HOGYAN
KÉSZÍTÜNK
KÖNNYEN
ÉRTHETŐ
ANYAGOT? -
Útmutató**