Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar
Down Alapítvány
Kuratoriumi Hírlevél

Kedves Kuratóriumi és Felügyelő Bizottsági tagok!

Kedves olvasóink!

Szeretettel köszöntünk mindenkit 2020 harmadik hírlapjával.

Ebben a számunkban elsösorban az elmúlt három különös, mozgalmas nyári hónapról számolunk be.

A járvány által megkövetelt korlátozó intézkedések miatti márciusi–április–májusi erőfeszítések után végre egy kicsit megpihenhettünk a nyári hónapokban.

A szabadban töltött idő, a nyaralások, a sportprogramok, alkotótáborok, a szabadidős programok, a családjuktól izolált bentlakók hazalátogatása, kiszabadulása a karanténből némiképpen kompenzálta a bezártságot.

Ezúton figyelembe ajánljuk (akik még nem látták) nyáron készült Videó Hírmagazinjainkat is!
Júniusi Videó-hírmagazin: https://www.downalapitvany.hu/node/1865
Júniusi kiemelt hír: https://www.downalapitvany.hu/node/1866
Júliusi Videó-hírmagazin: https://www.downalapitvany.hu/node/1873
Júliusi kiemelt hír: https://www.downalapitvany.hu/node/1874
Augusztus–szeptemberi Hírmagazin: https://www.youtube.com/watch?v=JOcBsohdxGw
Augusztus–szeptemberi kiemelt hír: https://www.youtube.com/watch?v=dncCpK22_fs

Most már azonban látjuk, hogy mostantól ismét a védekezésre, a korlátozásra, a bezárkózásra kell felkészülnünk, így emlékeinkben felértékelődött a viszonylag szabad nyári időszak.

Üdvözlettel:

Kirchner Zsuzsanna
Kuratórium tagja, szerkesztő

Gruiz Katalin
Kuratórium elnöke, kiadó

Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar
Down Alapítvány
Kuratoriumi Hírlevél

Hírek a Központi Irodából

A központi iroda nem csak az alapítványi adminisztráció összefogásának helyszíne, de mindazok a fejlesztések, projektek, programok, melyek összalapítványi szintet érintenek és kifele is meghirdetésre kerülnek, itt koordinálódnak. Ilyen a Dada és a Sorstárs segítő program, az orvosi szolgáltatások, a nyaralók és nyaralások, a pályázatok és azok megvalósítása, a publikációk megjelentetése és a kiadói tevékenység, valamint az alapítvány egészét érintő rendezvények.

Személyi változások, új kollégák a menedzsmentben

A gazdasági vezetői posztot betöltő ***Gariscsák Erzsike*** többszörös tűzkeresztségen esett át az elmúlt negyed évben: kormányhivatali és kincstári ellenőrzések voltak, és a foglalkoztatási pályázatok elszámolása és az újak beadása is első ízben vált esedékessé, mióta elfoglalta ezt a pozíciót.
Kolléganője, ***Szalay-Gerecze Paula*** az intézményekből befutó, könyvelésre váró anyagok begyűjtésén, és a DAKAR rendszerbe bevitelén dolgozik.
A nyár végére sikerült katonás rendet teremteniük a pénzügyi nyilvántarásokban, így a 2020-as ellenőrzéseket már rendezett körülmények között várhatjuk.
A Csengery otthon élére jelentkezett fiatal kolléganő, ***Honfi Juli*** a nyár folyamán félállású munkatársként Magyari Timi szárnyai alatt tanult be a lakóotthon vezetői teendőkbe. A lakók és a munkatársak elfogadták őt vezetőjüknek, reméljük, hogy hosszútávon számíthatunk a munkájára.
Új vezetőt kapott a Felcsúti támogatott lakhatás is ***Olgyay György*** személyben, aki korábban egy hasonló, albertirsai otthon vezetőjeként szerzett nálunk is hasznosítható tapasztalatot. Így könnyen alkalmazkodott a támogatott lakhatási "technológiához".
A Sportcentrum élére a fiatal edző, ***Tóth Ádám*** került, aki korábban a Zágrábiban töltött be sportfelelősi funkciót. Ádámtól reméljük a sport, a mozgásos és terápiás tevékenység felvirágoztatását az Alapítványban. Nem csak fogyatékos ügyfeleinket szeretnénk a rendszeres testedzésre és egészséges életmódra motiválni, de az alapítványi munkatársakat is. Ádámot korábbi tapasztalataival és a sportcentrum személyi és tárgyi feltételeinek biztosításával, szervezéssel, edzősködéssel Grónai Adrienn támogatja,.
Vezető kerestetik a Kajár utcai támogatott lakhatáshoz! Az időközben nyilvántartásba vett új intézmény beindítását addig is alapítványi összmunkával valósítjuk meg.A vírushelyzet elmúltával intenzív mozgolódáss indult a munkaerőpiacon, sok új munkatárs jött és többen mentek is az egyes intézményekből.

Szakmai fejlesztések

Kajár támogatott lakhatás
Végre, hosszú-hosszú egyeztetések és felesleges körök után bejegyezték a Kajár utcai új támogatott lakhatásunkat, így elvileg a lakók beköltözhetnek. Folynak a komplex szükségletfelmérések, szerződéskötések, a költözködés előkészületei. 12 új lakónk lesz, közülük mindössze 4 fő kerül ki átmeneti otthonainkból, a többiek családból, ketten pedig egy másik lakhatási szolgáltatásból jönnek hozzánk. Reméljük, hogy a 30 jelentkezőből sikerült úgy kiválasztani a 12 lakót, hogy belőlük jó lakóközösség alakuljon és boldog éveket töltsenek a házban, megízlelve az önállóság szépségeit és nehézségeit.

Szakápolásra alkalmas idősotthon fogyatékos lakók számára (2021-es terv)
Az EMMI 2021-re vonatkozó hivatalos igénybegyűjtésekor beadtuk a tervezett szakápolási intézményi elképzelésünket, melyet végül a Minisztériummal egyeztetve "Idősotthon" funkcióval összekapcsolva valósítunk meg, ha minden a tervek szerint megy. Nagy szükség van egy ilyen szolgáltatásra, hogy az otthon, – a lakóotthonokban vagy a családokban – nehezen vagy egyáltalán nem ellátható, súlyos fogyatékos, idős, demens, és krónikus beteg ügyfeleink is biztonságos és szakszerű szolgáltatást, akár szakápolást is kaphassanak egy, a lakóotthonokhoz hasonló családias otthonban. Hogy öreg napjaikat ne kórházi ágyakon sínylődve, hanem korábbi életükhöz hasonló körülmények között

élhessék, de legyen ott a szakápolásra is képes személyzet és a szükséges felszerelés. Mivel az Irgalmasok Kórházának fenntartója, Kozma Atya támogatásáról biztosított bennünket és a Minisztérium sem zárkózott el egy ilyen – előzmények nélküli – új típusú intézmény, akár kísérleti jellegű létrehozásától, nagyon reménykedünk, hogy ez sikerülni fog!

SALSA lakás a Kálvária téren

Régi tervünk érkezett a megvalósítás küszöbére: a megürült Kálvária téri lakásunkban támogatott albérleti formában szeretnénk létrehozni egy SALSA lakást (Saját Lakás Saját élet) a legönállóbb ügyfeleink részére. Első lépés a lakás rendbehozatala, közben a jelentkezők felkészítése és beköltöztetése. Egy mentor felkérése és beköltözése. Az új élet megszervezése.

Foglalkoztatás a nyílt munkaerőpiacon

A nyílt mukaerőpiaci foglalkoztatást két megnyert pályázatból is finanszírozhatjuk, de a vírushelyzet nagymértékben lassítja a megvalósítás utolsó fázisát, az effektív munkavégzést, a napi munkába járást. Főként, a projektünkben prioritást élvező vendéglátó helyek problémásak, hiszen vagy nem is működnek, vagy csak félgőzzel. És az ügyfeleink kockázata is nagyobb egy étteremben, mint az alapítványi munkahelyeken. Úgyhogy súlyos dilemmák előtt állunk.

Gyakornokaink a Good Karma és a Twenty six éttermekben

Terápiás kertészkedés az otthonokban

A bezártság és a bezártsággal járó mozgáshiány kompenzálására a kerttel rendelkező otthonkban nagy hangsúlyt fektetünk a terápiás célú kertészkedésre.

A Szalóki Átmeneti Otthon nagy kertjének egy részletéből konyhakert lett, amit nagy örömmel gondoznak a lakók, a termést szüretelik, befőzi, vagy éppenséggel megeszk.
A Márga otthon már régen ráállt erre a tevékenységre, hogy az ott élő, mozgásukban korlátozott idős lakóknak helybe hozzon egy kis könnyű, természetközeli munkát a szabad levegőn.

A Felcsúti támogatott lakhatás hatalmas kertje a kezdetektől gyümölcs- és zöldségtermesztésre szolgált, de idén, a karantén idején még a szokásosnál is nagyobb hangsúlyt kapott.
A fizikai munkán kívül a mentális egészségre is jó hatással van a kert, a kerti munka, a termények növekedésének figyelése, a szüretelés, a saját munka gyümölcsének élvezete. A jövőben a járványtól függetlenül is szeretnénk megtartani és fejleszteni terápiás kertészeteinket és jobban kihasználni a kertek adottságait.

Felcsúti kertészkedés, főzés, befőzés

Szüret a Felcsútin

Építkezések, felújítások

A Kajár otthonban a napokban történt meg a szennyvíz csatornába bekötése, az új hátsó helyiség lefedése, és az új teraszrész beépítése. Úgyhogy az átalakítás is az utolsó simításoknál tart. Elkezdődhet a rámolás, takarítás, kertrendezés, hogy a ház tip-topp állapotban várja a beköltözőket.

A Bocskai foglalkoztató Centrum szomszédságában van egy Fővárosi Önkormányzat tulajdonában álló, nagyon rossz állapotú ingatlan, melynek megvásárlására ajánlatot tettünk. Várjuk az értékbecslést és a megvásárlás lehetőségét. Bár a Bocsaki Foglalkoztatási Centrumot nemrég indítottuk, máris kinőttük – ez az ingatlan lehetőséget nyújtana a bővítésre.
Felújítás előtt áll a *Kálvária téri lakásunk*, elsősorban az ablakok cseréjére lesz szükség, hogy az odaköltöző SALSA programban résztvevők jól fűthető, kényelmes lakásba költözhessenek.

Az őszre tervezzük a *balatoni nyaraló* kisházának padlócseréjét és a nagyház tetőteraszának szigetelését, burkolását.

A legtöbb ingatlanban vannak felújításra váró részletek, ezekhez még forrásokat kell teremteni.

Fotó és művészetterápia

Az alábbiakban Sebestyén Dina és Bege Nóra foglalják össze a nyár eseményeit.

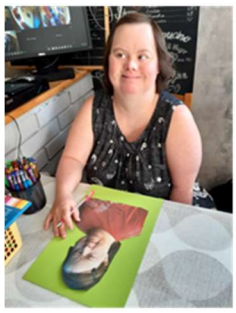
Balatoni alkotótáborban voltak az Oroszlános lakók, júniusban. További két *fotó és művészetterápiás* tábort tartottunk, a *Vértesben és Balatonaligán* felnőtt és gyerekkorú fototerápiás csoportoknak. A tábor képei és az alkotások itt találhatóak: http://downalapitvany.hu/node/1864

Új kezdeményezés volt idén, hogy táborozás közben csatlakozott a fotóterápiás csapat az egyes otthonokhoz, hogy foglalkozásokat tartsanak a nyaralók számára: http://downalapitvany.hu/node/1868

A járvány-időszakban beindítottuk az intézményi szintű fotóterápiás foglalkozásokat a bezártság oldására. Jelenleg 3 intézményben folyik a rendszeres fotó- és művészetterápiás munka.

Tervezzük, és reméljük, hogy szeptember közepétől újraindíthatjuk a klubfoglalkozásokat a Bocskai foglalkoztatóban, és az Irgalmasok Rendházában.

Augusztus 27–28. Fotóterápia a Felcsútiaknál



Két nap a Petőfisekkel. Saját portréjukkal dolgoztak

Tengervédelmi kiállítás

Első alkalommal digitálisan került megrendezésre a Dési Művelődési házban egy tengervédelmi kiállítás, melyen a fotóterápiások művei nyár végéig láthatóak.

A központi tevékenységért és a pályázatokért felelős: Gruiz Katalin,
Sebestyén Diána, sebestyendina.downalapitvany@gmail.com, +36 20-463-106
Szabó Ágota, szabo.agota@downalapitvany.hu, +36 20 3513914
Homoki Emese, homokiemese@downalapitvany.hu, +36 20 2266381

Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar
Down Alapítvány
Kuratoriumi Hírlevél

Nyár, táborok, nyaralások

A Balatoni és a Dobogókői nyaralóink minden napja foglalt volt, szorosan váltották egymást a csapatok.

Zágrábi Gondozóház

Júliusban tartottuk első **kézműves táborunkat**, ahol a résztvevők minden nap egy új kézműves technikát (agyagformázás, dekor elemek díszítése, decoupage, stb.) ismerhettek meg és próbálhattak ki, igazi remekműveket alkotva.

Zágrábi által a Márga Sportcentrumban szervezett kézműves tábor

Sportnap a Sportcentrumban

A sportnapot Tóth Ádám, a Sportcentrum szakmai vezetője szervezte, az ő beszámolóját olvashatjuk.

A verseny egy szerdai napon (08.19.) került megrendezésre 10–15 óra között.
A 250m-es ergométer versenyen 59 induló vett részt.
A versenyzők három, képességek szerinti csoportban mérhették össze erejüket.
A versenyre a következő intézményekből érkeztek résztvevők: Márga, Zágrábi, Somfa, Csengery, Üllői, Szalóki, Andor, Lágymányosi, Felcsúti.

A verseny során annak érdekében, hogy a lehető legtöbb versenyzőt jutalmazzuk, minden futamnak volt eredményhirdetés. Ezt követően az adott csoportok 4 legjobb időeredményével rendelkező versenyző a csoport bajnoka címért versenyzett egy második fordulóban.
A csoport bajnokok a következő versenyzők voltak.:

CSOPORT III. Rékai Richárd – Zágrábi
CSOPORT II. Horváth Klaudia – Szalóki
CSOPORT I. Női: Mihályka Réka – Zágrábi
CSOPORT I. Férfi: Peremiczki József – Somfa

A versenyről készült képek az alábbi linken megtekinthetőek:
https://drive.google.com/drive/folders/15ovdA-AxZQYQT0KUXFlg9Cvs9mI2KLRH?usp=sharing

A verseny és az eredményhirdetés között egy közös ebéddel töltöttük az időt.

A versenysorán nagy figyelmet fordítottunk az egészségbiztonsági előírásokra, belépéskor minden részvevő testhőmérséklete feljegyzésre került és kézfertőtlenítő használata is kötelező volt. Hangos bemondón kerültek ismertetésre az egészségvédelmi és járvány megelőzést szolgáló szabályok.
A futamok között alaposan fertőtlenítettük a gépeket.

Hírek az Andor utcai Kiscsoportos Lakóotthonból

Júniusban Aligán nyaraltunk

Már a legkorábbi nyári lehetőséget kihasználtuk, hogy kiszabaduljunk az Andor urótcai panel fogságából. A járvány miatti bezártság a panellakásokban mindenkit megviselt, bár a ház melletti parkba csoportosan minden nap lementünk, és tornázunk a friss levegőn. Szerencsére a ház melleti füves parkot rajtunk kívül szinte senki nem használta, így a megfertőződést teljesen kizárhattuk a veszélyhelyzetben is.

A mozgásos programokra kiéhezetten nagyon jól jött a Magyar Kedvezményhálózat Kft. és a Filantróp Egyesület szervezésében az Andorosok számára felajánlott vizitorna program.
15 alkalommal vehettünk részt ezen az élvezetes programon a Nyéki Imre uszodában.

Az Ergometer verseny volt az egyetlen nagyobb létszámú közös program ebben az évbe. Örömmel üdvözölték egymást a különböző otthonokból érkezők. A Szalki Tali, ahol évek óta részt vesz az Andoros csapat idén sem maradt el! Nagyon jól szórakoztunk.

Illés Mária, Intézményvezető
illesmaria@downalapitvany.hu

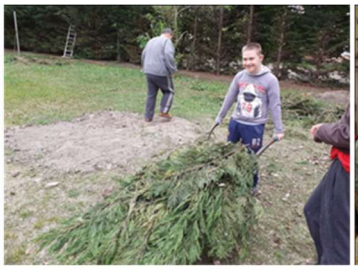
Hírek az 1. számú Átmeneti és Napközi Otthonból

(1116 Budapest, Szalóki utca 53.)

A Down Alapítvány Szalóki utcai Otthonának lakói áprilistól június végéig az intézményben maradtak, mivel a járványhelyzet miatt kijárási korlátozás és látogatási tilalom lépett életbe.
Az intézmény udvarán és termeiben mindezek ellenére tovább folyt a foglalkoztatás, és a sport sem maradt el.

Szigorú higiénés előírások betartása mellett igyekeztünk folytatni az életet az otthonunkban. Sokat voltunk a levegőn, de a házat nem hagytuk el. Az intézmény nagy kertjének új használati módjaival próbálkoztunk: kertészkedésbe kezdtünk, kivittük az agyagozást és más munkáékat a szabad levegőre, mindenki rszt vett az udvar, a kert csinosításában. Volt húsvét, majális, és építettünk egy mezítlábas ösvény is, mellyel a terápiás lehetőségeket bővítettük. sSzervezetten uszodába is jártunk,: mi is részt vettünk a vízitorna programban, a szomszédos uszodában.

A bentlakók a hozzátartozókkal telefonon, interneten tartottak kapcsolatot, így könnyebben fogadták el, hogy nem tudnak hazamenni, illetve, hogy nem jöhettek látogatók hozzájuk.



Szalókis programok: terápiás kerészkedés, kerámia-készítés, vízitorna, kerékpározás, a mezitlábas ösvény.

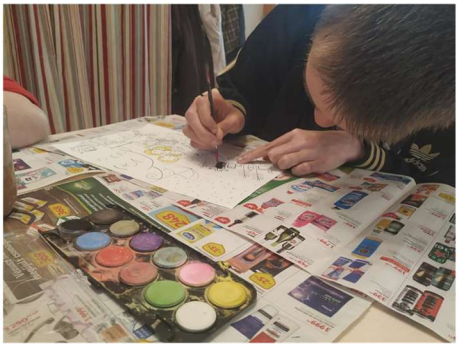
Lengyel Beáta, Intézményvezető
napkozi@downalapitvany.hu

Hírek a Felcsúti utcai Támogatott Lakhatásról

A nyár a „házi karantén” feloldása után indult. Ügyfeleink itthon dolgoztak, a műhelyben és a kertben, ahol epret, zöldbabot, paradicsomot, paprikát, fűszernövényeket, karalábét, céklát termesztünk. A körtetermés jó részét már elfogyasztottuk, most a szőlő érik, többek örömére!
A lakók közreműködésével tartósítottunk zöldbabot és kompótot készítettünk a hullott gyümölcsből.

Felcsúti kertészkedős montázs

A karanténból kiszabadulva hetente egyszer mentünk a Sportcentrumba sportolni, vagy versenyezni. Korábban gyakrabban, augusztustól havi egyszer mindenki aktívan közreműködik a zeneterápiás foglalkozásokon.
Augusztus elején öt lakónk részt vett a balatoni fotóterápiás táborban. A három napos tábor, rövidsége ellenére igen termékeny volt és nagy élményt jelentett. Augusztus végétől helyben folytatódnak a fotó- és művészetterápiás foglalkozások.



Művészet-terápia a Felcsútin

Július közepe óta új vezetője van Felcsútinak: Olgyay György, olgyaygyorgy@downalapitvany.hu

Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar
Down Alapítvány
Kuratoriumi Hírlevél

II. sz. Gondozóház részleges intézkedés megerősítése, javaslat a védekezésre

Kaucsicsné Zsóri Katalin a nyár elmúltával felerősödő járvány elleni védekezés jegyében az általa bevezetett szabályok ismertetését tartotta a legfontosabb közlendőnek.

A Gondozóházban kihirdetett régi-új szabályokat változatlan formában közöljük mindenki hasznára

1. A látogatás szabályai

- Csak egészséges (fertőző betegségektől mentes) személy látogathat intézményünkben lévő ügyfelet
- A látogatási idő limitált – maximum 30 perc. Egyszerre egy időben egy lakóhoz két látogatónál több nem jöhet, az épületbe a látogató(k) nem léphetnek be!
- Előzetes bejelentkezés szükséges.
- Az intézményben, ill. az intézmény területén a látogató(k) kötelesek saját maszkjukat viselni.
- A látogató(k) testhőmérsékletét érintésmentes lázmérővel megmérjük, regisztráljuk.
- A látogatónak nyilatkoznia kell, hogy egészségi állapota megfelelő, betegség jeleit magán nem tapasztalta, környezetében COVID-fertőzött személy nincs.
- A látogató(k)nak kézfertőtlenítőt kell használniuk.
- A látogatásra kijelölt hely az udvaron, a kihelyezett asztaloknál van, ennek megközelítése a nagykapunk keresztül történik (rendkívüli esetben a portákon, ügyelve az előírt távolság betartására!)
- A látogatás előtt a meglátogatott ügyfél is kezet fertőtlenít és maszkot kap.
- 1,5–2 m távolság megtartása a látogató és a bentlakó között továbbra is kötelező!
- A látogatók a mellékhelyiségeket nem használhatják.

Kérjük, hogy mindannyiunk érdekében tartsuk be ezt az átmeneti időre szóló szabályozást!
Aki esetleg úgy érzi, hogy ezen szabályok betartására jelenleg nem képes, kérjük egyelőre kerülje a látogatást.

2. Az Átmeneti otthon és napközi otthon működése

- A napközibe jövő ügyfelekkel érkező segítő, gondnok, szülő nem kísérheti be az ügyfelet az épületbe. A bejáratnál köteles Őt átadni a az ügyeletes gondozónak, vagy a portásnak
- Az épületben csak olyan személy tartózkodhat, akinek munkajogviszonya van vagy azt az intézményvezető külön engedélyezte.
- A TESCO-ban dolgozó átmeneti otthoni lakók hazaérkezésük után azonnal fertőtlenítő tusolásra kell menjenek, ruhát kell váltaniuk.
- A legfőbb védekezési koncepciónk az, hogy az átmeneti otthonos lakókat izoláljuk a napköziotthonba bejáró ügyfeelktől.
- A sportolási lehetőségek, az informatika oktatás és egyéb oktatási, fejlesztési csoportos foglalkoztatások olyan módon bontandóak meg, hogy egyszerre vagy átmeneti otthonos ügyfél vagy napközi otthonos ügyfél vegyen részt a foglalkozáson.

- A fejlesztő foglalkoztatásban résztvevő csoport bontását is ilyen módon szüksége elvégezni. A földszinten átmeneti otthonos ügyfelek lehetnek a két foglalkoztatóban, az alagsorban pedig a bejáró/napközis ügyfelek.
- A közös eszközhasználat miatt bevezetjük a fokozott fertőtlenítést a sportteremben és az informatika teremben. Ennek elvégzéséért a csoportvezető felelős. Sportolás esetén javast, hogy az átmeneti otthonos ügyfelek az udvaron sportoljanak.
- A flabélos, masszázs, pedikűr-manikűr szolgáltatások igénybevétele estén is fokozott eszközfertőtlenítésre van szükség, és az épület szintjei közötti izoláció megtartását biztosító beosztásra. Például, a napközisek szolgáltatása legyen az alagsorban az átmeneti otthonosoké az emeleten vagy a földszinten.
- Ha átmeneti otthonos ügyfelet szükséges levinni a földszintre valamelyik szolgáltatás igénybe vétele miatt, akkor a lemenés a hátsó lejáraton történjen, hogy ne kelljen átvonulni a napközi otthonos ügyfelek munkavégzésre kijelölt területen.
- Az étkezések alkalmával és egyéb, szintek közötti mozgásnál a napközi otthonos ügyfelek is csak a hátsó lépcsőt használhatják. Szintek közötti mozgás alkalmával a napközi otthonos ügyfeleknek maszk használata kötelező.
- A munkaszüneteket az udvaron szükséges eltölteni, megfelelő távolság tartással. Rossz idő esetén a munkavégzés helyszínén lévő folyósokon.

3***. Kollégák munkába járása***

- A gépkocsivezetők csak indokolt esetben tartózkodjanak az épületben, ügyintézésük a portán történjen. Vendégek és a gépkocsivezetők lehetőleg az épület előtt várakozzanak. Ha eseti ügyintézés miatt szükséges az épületbe belépniük, azt maszkban kötelesek megtenni.
- Minden kolléga csak egészségesen jöhet dolgozni, ha megbetegedést észlel magán, vagy a vele egy háztartásban élőknél, haladéktalanul jelezze az intézményvezetőnek.

Kérek mindenkit, hogy segítse elő a megelőző intézkedések végrehajtását.

Hatályba lépés ideje: 2020. szeptember 01.

Kaucsicsné Zsóri Katalin
Intézményvezető

Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar
Down Alapítvány
Kuratoriumi Hírlevél

A pszichológus–pedagógus csapat harmadik negyedévi munkájáról

A járvány miatti korlátozások feloldását követően a pszichológus csoport aktívan folytatta kontakt tevékenységét. Többek között folytatódtak a fejlesztési jogviszony feltételeként szükséges munkapszichológiai vizsgálatok, illetve júliusban új INV csoport indult. Az INV egy attitűd- és készségfejlesztő tréning munkatársak számára.

A Foglalkoztatás 2019 pályázat keretében anyár folyamán két alkalommal 16–30 év közötti, az iskolát már befejező, de még el nem helyezkedett értelmi fogyatékos fiatalok csoportos felkészítésen vehettek részt. Ezen a felkészítő tréningen a munka világához kapcsolódó alapvető ismereteket sajátíthattak el, például megismerkedhettek különböző szakmákkal, a munkaszerződéshez kapcsolódó alapvető fogalmakkal, a munkahelyi viselkedés szabályaival, a munkahelyi illemszabályokkal, egy minden szempontból megfelelő munkatársi kapcsolat jellemzőivel, Ezen kívül munkahely-látogatásokon vettek részt, hogy betekintést nyerjenek különböző munkahelyek működésébe, illetve megismerjék, hogy egyes munkakörökben milyen feladatokat kell ellátni. A fiatalok jártak például étteremben, kertészetben, irodaházban, hotelben és védett foglalkoztatóban is.

A nyár folyamán 4 fő tapasztalatszerzés céljából munkagyakorlaton vett részt a Twentysix, illetve a Good Karma éttermekben, amelyet a pszichológus csoport tagjai folyamatosan mentoráltak.
A nyílt munkaerőpiaci elhelyezkedés támogatása szempontjából még kiemelendő, hogy a Down Alapítvány a Valueable projekt keretében egy könnyen érthető HACCP tananyag és kurzus fejlesztésén dolgozik. A fejlesztés célja, hogy a vendéglátásban dolgozó értelmi fogyatékos ügyfeleink elsajátítsák az élelmiszerbiztonság szempontjából kulcsfontosságú ismereteket, ezzel is növelve az általuk ellátott feladatok, munkakörök megbízhatóságát.

Munkahelylátogatás a Good Karmában

Tréning az Egészségcentrumban

Felelősségek:
Munkapszichológiai felmérések: Janzsó Szilvia, szjanzso@gmail.com
Valueable hálózat és INV tréning Szabó Alexandra, szabo.alexand@gmail.com,

Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar
Down Alapítvány
Kuratoriumi Hírlevél

Egészségfejlesztési program az Egészségcentrumban – 2020. július

A Down Alapítvány ügyfelei körében mindig nagy az érdeklődés a különféle egészségfejlesztési programok iránt. Nem volt ez másképp most sem, amikor július 21-én és 22-én két olyan interaktív előadásra invitáltuk meg őket, amelyekről tudtuk, egészen biztosan érdekelni fogja mind a fiúkat, mind a lányokat.
Az első nap programja a párkapcsolati, és szexuális felvilágosítás témakörben zajlott. A Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karának két ötödéves hallgatója Kovács Enikő és Kósa Dániel külön-külön a fiúknak és a lányoknak beszélt őszintén a párkapcsolatokról, a szerelemről és annak természetes velejárójáról, a szexualitásról. A hallgatóság mindkét csoportban rendkívül élénken reagált az elhangzottakra, az előadók nem győztek válaszolni a feltett kérdésekre. Többen saját élményeikről, örömeikről, kudarcaikról is beszámoltak, nem rejtve véka alá azokat a problémákat, azokat a csalódásokat, amelyekkel életük során meg kellett küzdeniük.
Az előadók – Enikő és Dani – hosszú órákon keresztül fenntartotta a figyelmet, többek között eszközös bemutatóval, mint például az óvszer használatának ismertetésével, gyakoroltatásával, a spirál bemutatásával, vagy a különféle fogamzásgátló módszerek megismertetésével.
Érdekes volt megfigyelni, hogy a lányok – akikkel Enikő foglalkozott – mennyivel bátrabbak, nyitottabbak voltak, mint a fiúk. Persze a fiúk csoportjában is akadt olyan srác, aki folyamatosan hozzászólt mindenhez, mint például a Zágrábis István. Bár a tervezett témák között előzetesen nem szerepelt az azonos neműekkel folytatott szerelmi/szexuális viszony kérdése, a fiúk egy része kifejezetten kérte az előadót, hogy térjen ki erre a témára is.

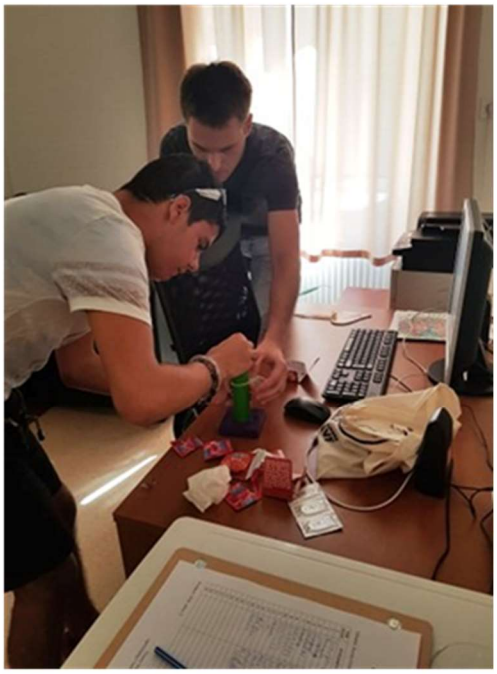
Összegezve a nap eseményeit az volt a végső konklúzió, hogy egy nagyon hasznos és hiánypótló programon vehettek részt az ügyfeleink, hiszen többen közülük jelenleg is párkapcsolatban élnek, de aki még nem, annak is gazdag ismeretekkel bővülhetett a tudástára.

Egy másik alkalommal Urkuti Kinga és Vajdovity Dorottya dietetikus szakemberek, egy ugyancsak interaktív, és ppt-vel színesített előadást tartottak az egészséges táplálkozásról, fogyatékos ügyfeleinknek és a megjelent alapítványi dolgozóknak. Előadásukat könnyen érthető formában, de igen komoly ismeretekkel gazdagítva állították össze. Szó esett táplálkozási szokásaink hibáiról, az elhízásról, a túlzott élelmiszer bevitel késői következményiről, a leggyakoribb táplálkozással összefüggő egészségkárosodásokról.
Ugyanakkor bemutatták azokat az élelmiszereket, amelyek hasznosak, sőt életfontosságúak a szerveztünk egészséges működéséhez. Maguk az előadók is meglepődve tapasztalták, hogy milyen nagy érdeklődés övezi a témát. A résztvevő hallgatóság közül többen saját ismereteikről számoltak be, minden egyes elhangzott témához hozzászóltak, kiegészítették az előadók által elmondottakat. Örömmel tapasztaltuk mi, a programot szervezők, hogy a többség ismeri, sőt tudja, hogy mi helyes, és mi a helytelen az élelmiszerek kiválasztásánál, elkészítésénél, és a bevitt mennyiségeket illetően. Ugyanakkor azok az új ismeretek, amelyeket az előadóktól hallottak először, lelkes visszhangra találtak. Egymás után tették fel a kérdéseket például az ételek eltarthatóságáról, hűtéséről, egyes alapanyagok, mint például a gabonafélék feldolgozásával, fogyasztásával kapcsolatban.
Megtudtuk, hogy sokak kedvenc reggelije a müzli. Az előadók szerint viszont nagyon körültekintőnek kell lenni a vásárlás során. A jó döntés meghozatalához tudni kell, hogy mit írtak a doboz címkéjére. Fontos, hogy az első helyen szereplő összetevő előtt, mindenképp szerepeljen a „teljes kiőrlésű” felirat!

Két nap, két egészségmegőrzéssel kapcsolatos témakör, és még nincs vége. Várjuk az érdeklődők javaslatait, hogy legközelebb kiket, és milyen témában hívjunk meg, ki miről szeretne hallani, ismereteket gyűjteni.

Egészséges táplálkozás/Egészséges életmód

Párkapcsolati training lányoknak



Sexuális felvilágosítás fiúknak

Vámos Magdolna, egészségügyi szakmai vezető
vamos.magdolna@downalapitvany.hu

Jószolgálati díjat kaptunk!
Negyedik alkalommal ítélte oda a Jószolgálat-díj zsűrije a szociális szakma legrangosabb díját. Ezúttal 10 elismerést osztottak ki.

A magyarországi járványhelyzet rosszabbodása miatt lassan minden szép reményünk szertefoszlik és a Kormányhivatal utasításának megfelelően felkészülünk az újabb karanténos, elkülönítős, otthonmaradós működésre – a legnagyobb bánatunkra.

A hosszú ideig tartó bezártság alatt – annak ellenére, hogy a nálunk élő, nálunk dolgozó ügyfeleink tanulhatnak, és tanulnak is új dolgokat – a közösségi szolgáltatások igénybevételében megtett, még bátortalan első lépéseik eredménye hamar szertefoszolhat. A tömegközlekedés, a mindenki által igénybe vett környékbeli szolgáltatók, a fodrász, kozmetikus, a boltok, a vásárlás, a szabadidős programok, a mozi, a színház, a sportpályák és konditermek, mind-mind tiltólistára kerültek a járvány miatt, pedig pontosan ezek azok a szolgáltatások, tevékenységek, amiket a Down Alapítvány ügyfelei önállóan, mindenki máshoz hasonlóan tanulnak vagy már képesek használni. Nagy veszteség ennek elfelejtése, a gyakorlatból kiesés.
Ez a munkatársak nagy munkabefektetesén kívül, a srácainknál bizony visszalépést jelent és a mindenki máséhoz hasonló életvitel esélyének csökkenését.

Reméljük, hogy sikerül a járványnak elejét venni és az élet visszatérhet a normális kerékvágásba. És folytathatjuk azt a szakmai munkát, amit megkezdtünk.

Bevezettük az online adományfizetési lehetőséget: ezen a linken lehet az alapítványi programok támogatására adományokat fizetni: http://adomany.downalapitvany.hu/user/donation
Kérjük, hogy osszák meg ezt a linket az Önök által használt közösségi mediumokban (facebook, twitter, instagram, stb.). Köszönjük!