



**Kérjük, gondoljon
a Down Alapítványra adója
1 %-ának felajánlásakor!
Köszönjük!**



Fotó: Bege Nóra

**„Bátorság kellett nekem,
hogy dolgozzak, és az
egészet megszokjam, hogy
az új munkatársaimat
megismerjem, de sok
segítséget is kaptam”–
meséli a kezdetekről
a Down-szindrómával
született Cili, aki ma
sikeres zumbaoktató, és
emellett egy kávézóban
dolgozik.**

Ebben a nehéz helyzetben a legfontosabb a magunk és a szeretteink egészségének megóvása.

Mi, a Down Alapítványnál nemcsak közvetlen hozzátartozóinkért aggódunk ezekben a napokban, hanem a ránk bízott Down-szindrómás és más értelmi sérült gyerekekért és felnőttekért is. Olyanok ők nekünk, mint a családtagok.

Bentlakásos szolgáltatásaink járványveszély idején sem állhatnak le. Az otthonainkban lakók szinte szobafogságra vannak ítélve, számukra igyekszünk úgy átszervezni az életet, hogy a lakóotthonokba visszük a munkát, a segítőt. Mindemellett fokozott higiéniai szabályokat vezettünk be a fertőzés elkerülése érdekében. Ez a szokásosnál is nagyobb anyagi terhet jelent nekünk.

Mégis szerencsésnek érzem magam, mert tudom, hogy nem vagyok egyedül a segítségnyújtásban. Vannak támogatóink, akik Önhöz hasonlóan a nehéz helyzetekben segítenek. Ez ad erőt, hogy tovább dolgozzunk, és minden tőlünk telhetőt megtegyünk a ránk bízott emberekért.

Ebben a hírlevelünkben bemutatjuk Cilit, aki Down-szindrómával született, ma zumbaoktató, és emellett egy kávézóban is dolgozik. Kívánom, hogy ha elolvassa a történetét, akkor az ő vidám személyisége, mosolygós arca Önt is felvidítsa.

Ahhoz, hogy több sérült személy vállalhasson munkát, több segítőt, munkahelyi mentorra és olyan munkahelyre van szükség, ahol felismerik az értelmi sérült munkavállalók képességeit és jótékony hatásukat a munkaközösségre.

Olvassa el hírlevelünkben, hogyan támogatja egy mentor egy értelmileg akadályozott ember munkavállalását. Az Ön támogatásával több sérült fiatal találhatja meg a helyét a munka világában!

A magam és a kollégáim nevében áldott húsvéti ünnepeket kívánok Önnek és kedves családjának! Kérem, vigyázzon Ön is szeretteire és magára!

dr. Gruiz Katalin
elnök

UI.: Támogatása most az eddigieknél is fontosabb számunkra, de arra kérem, hogy ezúttal inkább a csekken feltüntetett bankszámlaszámra utalja át adományát. Ne kockáztasson, postahivatalba csak az előírások betartásával menjen. Segítségét nagyon köszönöm!

Jelen hírlevelet az Értelmi Fogyatékosok Fejlődését Szolgáló Magyar Down Alapítvány (székhely: 1145 Budapest, Amerikai út 14.; e-mail: down@downalapitvany.hu; telefonszám: 06-1 327-0356; a továbbiakban: „Adatkezelő”) küldte Önnek. Adatait az Adatkezelő az Ön hozzájárulásával kezeli, mivel korábban adományozott, és hozzájárult adatai kezeléséhez. Az adatkezelés célja az Adatkezelő munkájának bemutatása. Az Adatkezelő az adatokat nem továbbítja harmadik személy részére. Az Adatkezelő az irányadó jogszabályok alapján vesz igénybe adatfeldolgozót. A jelen levél küldése során adatfeldolgozóként eljár a Human Dialog Kft. (kampány szervezése, címlista kezelése), valamint a Prime Rate Kft. (küldemények címzése, előállítás, postázása). Az Adatkezelőtől tájékoztatást kérhet adatai kezeléséről, jogában áll kérni azok helyesbítését, törlését, kérheti az adatkezelés korlátozását, valamint, hogy az Adatkezelőtől az adatokat géppel olvasható formában megkapja. Kérelmét az Adatkezelő fent írt elérhetőségein terjesztheti elő. Amennyiben nem kíván a jövőben hasonló megkereséseket kapni, vagy módosítani szeretné adatait, kérjük, jelezze a down@downalapitvany.hu e-mail címen vagy a 06-1 327-0356-os telefonszámon (H–P: 9-12 óra), vagy a 1580 Budapest, Pf. 97. címre küldött levélben. A kérelmet az Adatkezelő legkésőbb egy hónapon belül teljesíti. Jogellenes adatkezelés esetén fordulhat a Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatósághoz (www.naih.hu). Ha banki utalással adományoz, kérjük, mindig tüntesse fel a neve melletti befizetőazonosítót (közleményben). Köszönjük!

Cili, a zumbatanár és pincérnő egy személyben

Cili sosem tétlenkedik. A munka mellett sportol, zongorázik, és ír a 39 éves Down-szindrómás nő, aki tavaly április óta heti két nap az Empathy Caféban dolgozik. Ez az a hely, ahol a fogyasztással jótékonykodni lehet, hiszen a kávézó a Vöröskereszt céljaihoz teremt forrásokat. Ugyanakkor ez a hely mégis versenyképes: újhullámos kávéval, design berendezéssel várja a vendégeket, a feladatok pedig ugyanazok, mint bármelyik más kávézóban.



Cili az itteni munkáját megelőzően már jó ideje zumbaoktatóként dolgozott az Alapítvány mindkét szolgáltató centrumában, amikor úgy érezte, szeretne még valamit vállalni. Többször beszélgettünk vele arról, hogy a vendéglátásban szeretne dolgozni, de úgy, hogy közben a zumbaóráit is megtarthassa. Már volt tapasztalata a vendéglátásban, a Nem Adom Fel kávézóban gyakornokoskodott rövid ideig felszolgálóként, ezért az új, részmunkaidős lehetőség az Empathy Caféban testreszabott volt számára.



Amikor az Empathy kávézóban kezdett dolgozni, mentorainktól támogatást kapott a új útvonal és az új feladatok megtanulásához. Már az első munkanapján kiderült, hogy Cili rendkívül megbízhatóan fogja ellátni a munkáját: a szalvétahajtogatás vagy a zöldségek vágása a háztartásban szerzett tapasztalatainak köszönhetően egyáltalán nem jelentettek nehézséget, ahogy később a

felszolgálás vagy a kávéfőzés sem. A mentor két hét után már csak a biztonság kedvéért kísérte Cilit a munkába, minden olajozottan működött.

Ez nem meglepő, hiszen Cili régóta önállóan él, és döntéseket hoz. Tizenöt éven át volt a Baltazár Színház tagja, és a férjével együtt önállóan, saját lakásukban éltek. Cili dolgozott, és mellette háztartást is vezetett, így ment ez 10–12 évig. Aztán amikor elmúlt a nagy szerelem, elváltak, külön költözött.

A zumbával való találkozása pusztán véletlen volt, de annyira megtetszett neki, hogy elkezdett órákra járni, tanáraitól elleste a zumbaoktatás fortélyait, majd sportoktatója segítségével összeállították az alapítványi tanfolyamanyagot, amelyet tanítani kezdett.

A zumba és a kávézó munkája együtt tesz ki egy 6 órás munkát, a kettő együtt adja Cili bevételi forrását, amelyből szerényen megél.



Ezt csinálja egy mentor!

Amikor egy értelmi fogyatékos ember munkát vállal, a mentorok célja a minél önállóbb munkavégzés segítése.

0. hét:

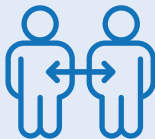
Felkészülés



- A leendő munkahely, munkakörnyezet, feladatok megismerése.
- A munkavállaló felkészítése az interjúra, a kérdésekre, amelyekre számíthat, és hogy mit fontos elmondania magáról.
- Az új munkahely munkatársainak felkészítése a fogyatékos munkavállaló fogadására érzékenyítő tréninggel, és az irányítók felkészítése a munkahelyi sokféleség kezelésére.

1. hét:

Kíséréssel támogatott betanulás



- A mentor támogatást nyújt a feladatok megértésében, elsajátításában, a beilleszkedésben, a munkatársak megismerésében. Eleinte a mentor a munkavállaló minden lépését követi...
- Segít a munkavállalással kapcsolatos ügyintézésben, a munkaszerződés megkötésében, a munkaruha és a munkaeszközök beszerzésében.
- Segít megtanulni az útvonalat az otthon és az új munkahely között.

2-3. hét:

Önálló munkavégzés kialakulása



- A mentor fokozatosan csökkenti aktivitását, jelenlétét.
- Miután a munkavállaló már önállóan is el tudja végezni feladatait, még a munkahelyen tartózkodik (2-3. hét) a munkavégzés idején, de csak akkor avatkozik be, ha szükség van rá.

4. hét:

Önálló munkavégzés során



- A mentor rövid látogatásokat tesz a mentorált személy munkaideje alatt hetente 1-2 alkalommal.
- A munkavállalóval telefonon vagy személyesen kapcsolatot tart, hogy az esetleges problémákat átbeszélhessék.

Segítsen Ön is, hogy minden értelmi fogyatékos felnőttnek támogatást nyújthassunk a munkavállaláshoz és az önálló életvitelhez:



Köszönjük segítségét!

- **10 000 Ft-os támogatással** mentoraink munkájához járulhat hozzá,
- **7000 Ft-os támogatással** szociális segítőink órabéréhez járulhat hozzá
- **3000 Ft-os támogatással** érzékenyítő foglalkozások költségeihez járulhat hozzá, **Köszönjük!**

IMPRESSZUM • **Kiadó:** Down Alapítvány • **Felélős kiadó:** Dr. Gruiz Katalin • **Lapalapító:** Down Alapítvány • **Példányszám:** 27 000 db • **Nyomdai előállítás:** Prime Rate Kft. • **Szerkesztőbizottság:** Dr. Gruiz Katalin • **Kiadó és szerkesztőség címe:** 1145 Budapest, Amerikai út 14. • **Telefon:** 06–1 327–0356 (H–P: 9–12h-ig)

Adományát átutalással is elküldheti! (Közlemény: az Ön befizetőazonosító száma)

Számlaszámunk: Unicredit Bank 10918001–00000013–38730148
Adószám: 18005282–1–42 • email: down@downalapitvany.hu



További információk →
www.downalapitvany.hu

