Életvitel

Munkafüzet

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Mi az ÉFOÉSZ?

Az Értelmi Fogyatékossággal Élők és
Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetségét,
röviden ÉFOÉSZ-t azért alapították, hogy
az emberek jobban figyeljenek oda
az értelmi fogyatékos emberekre és
családjaikra.

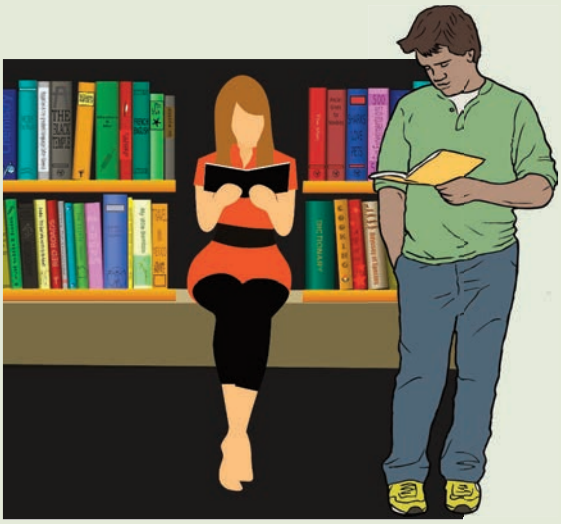
Az ÉFOÉSZ országos szervezet.
Minden megyében van ÉFOÉSZ Iroda.
Az ÉFOÉSZ küzd az értelmi fogyatékos emberek
egyenlő jogaiért!

Mi az Önálló Életviteli Centrum?

2018-ban az ÉFOÉSZ
Önálló Életviteli Centrumokat hozott létre
Magyarország minden megyéjében.

Az Önálló Életviteli Centrumoknak az a feladatuk, hogy
segítsék az értelmi fogyatékos embereket
az önállóvá válásban,
a tanulásban,
a munkában,
a közlekedésben,
a lakhatásban,
a családi élet szervezésében.

Kedves Barátunk!



Mit jelent az önálló életvitel?

Mi tartozik az életvitelhez?

Ebben segít ez a munkafüzet.

A munkafüzet könnyen érthető formában készült.
A munkafüzet tartalmaz feladatokat is.

A feladatokat elvégezheted
az Önálló Életviteli Centrumban,
vagy a barátoddal, családoddal.

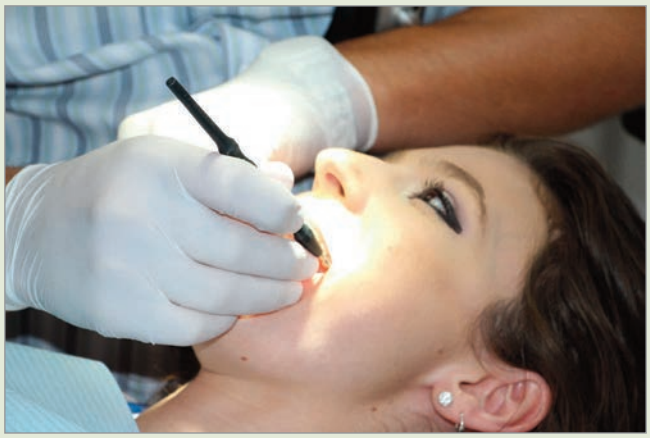
Beszélgess a témáról!

Oldd meg a feladatot!

Használj számítógépet, okos telefont, tabletet!

Válassz feladatot!

Mi az életvitel?



A saját otthon,

környezet kialakítása,

rendben tartása.

Feladatok a családban,

életközösségben.

A pénz használata.

Ügyek intézése orvosnál,

fodrásznál,

kormányablakban,

bankban, postán.

Online ügyintézés,

vásárlás és veszélyei.

Közlekedés.

Az életvitel részei

saját környezet és otthon

gazdálkodás:
a pénz használata

szolgáltatások és
ügyek intézése

közlekedés

A saját környezet

Saját környezetem
legfontosabb része
az otthonom.

A saját környezetemért
én vagyok felelős.

Nekem kell rendben tartanom.

Én döntök abban, hogy
hogyan rendezem be a környezetemet
például a lakásomat vagy a szobámat.

Én döntök abban is, hogy
kit engedek a lakásomba
vagy a szobámba,
és, hogy mikor és hogyan
takarítok.

A feladataimért felelős vagyok!

Közösen megbeszéljük:
milyen házimunkákat kell elvégezni otthon?

Húzd alá, hogy te melyiket szoktad csinálni?

Főzés

Mosás

Mosogatás

Takarítás

Kertészkedés

Bevásárlás

Egyéb .....

Veszélyhelyzetek megelőzése a saját környezetemben

Használj védőkesztyűt
a házi munkák,
például takarítás
és kertészkedés közben.
A fertőzéseket csökkentheted
tisztítószerek használatával.

A balesetet okozó tisztítószereket,
például a hypót
tárold külön szekrényben.
Figyelj, mert a vizes padló csúszik!

Kösd össze, hogy melyik kép mit jelent!

Csúszásveszély

Tűzveszély

Méreg

Gazdálkodás: a pénz kezelése

Beszéljétek meg
ezeket a kérdéseket!

Mire jó a pénz?
lakhatási költségek
utazási költségek
élelmiszer
gyógyszer
tisztálkodó szerek
ruházkodás
fodrász
szórakozás

Honnan van pénzünk?
munkabér, támogatás
zsebpénz

Hogyan fizetünk?
készpénz, bankkártya
átutalás, internetes vásárlás

Mindig figyelj a pénzedre és a bankkártyádra.
Internetes vásárláshoz kérj segítséget!

A pénz beosztása

Írd be a táblázatba,
hogy melyik bevétel
és melyik kiadás!

Bevétel az a pénz,
amit megkapunk valahonnan.
Például ha dolgozol,
akkor munkabért kapsz.
Kiadás az a pénz,
amit elköltünk.
Például ételre, lakbérre
vagy szórakozásra.

Bevétel	Kiadás

Mozijegy

Támogatás

Ruha

Munkabér

Rezsi

Zsebpénz

Van 5000 Forintod

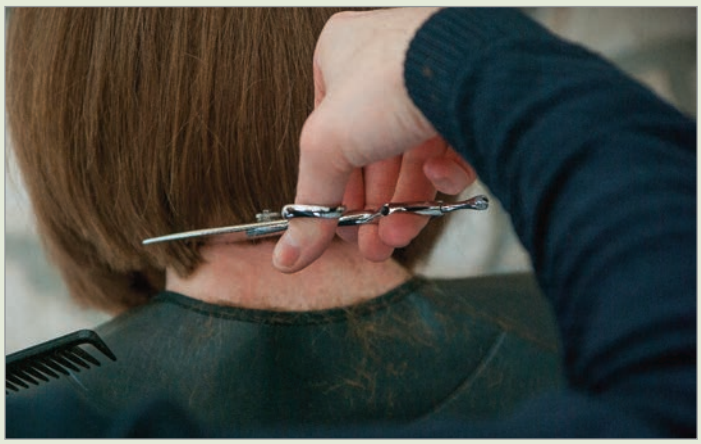
Mire költöd?
Tedd a kosárba!

Beosztom a pénzemet.
Először a kötelező költségeket fizetem ki.
A pénzem elköltését megtervezem.

Szolgáltatások ügyintézése

A mindennapokban nagyon sok szolgáltatást veszünk igénybe. Szolgáltatás például a fodrász, a posta, az orvos vagy ha elmész étterembe.

Mit kell tenned,
ha el szeretnél intézni egy ügyet?
Például orvoshoz kell menned vagy fodrászhoz szeretnél menni?



Segítséget kérek egy támogatótól.
Bejelentkezek,
felírom az időpontot.
Összerakom a szükséges személyi iratokat.
Pontosan érkezem.
Udvariasan viselkedek.
Elmondom, miért jöttem.
Segítséget kérek.
Ha kell, fizetek a szolgáltatásért.

Szolgáltatásokat internet segítségével is tudsz intézni

A segítőddel beszéljétek meg, hogy hogyan!

Megkeresem az oldalt.

Beregisztrálok.

Időpontot kérek.

Megnézem a címet.

Megtervezem az utat.

Elmegyek.

Jó, ha tudod!

Kórház	Kormányablak	Posta	Étterem

Az interneten rossz célokra is használhatják adataidat!
Adataid megadása előtt kérj segítséget!

Közlekedés

A gyalogos közlekedés jelzései:

Gyalogátkelőhely

Állj!

Mehetsz

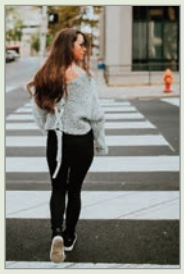
A közlekedés megtervezése

Kiválasztom az úti célt.
Megtervezem az útvonalat.
Kiválasztom a közlekedési eszközt.
Megnézem a menetrendet.
Megvásárolom a jegyet.

Indulás előtt tervezd meg az utat.
Ha szükséges, kérj segítséget!

Jó, ha tudod!

gyalogos



autóbusz

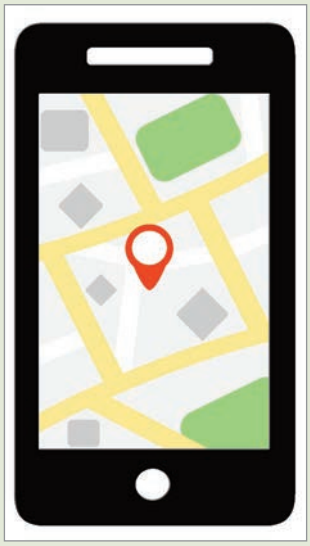
vonat

Útvonal tervezése
a számítógép segítségével

Az internetet, az okos telefont
vagy a tabletet is használhatod
utazás megszervezésére
vagy útvonal megnézésére.
Az interneten menetjegyet is tudsz venni.

Nézzétek meg ezeket az internetes oldalakat!

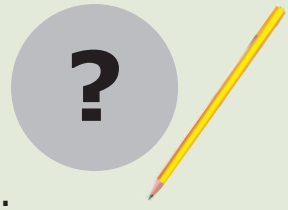
Útvonal tervezésére:
www.maps.google.com
https://uj.utvonalterv.hu



Menetrendek:
www.menetrendek.hu
www.elvira.hu
www.volan.hu

A legtöbb nagyvárosnak van saját honlapja, nézz utána!
Budapest: www.bkk.hu
Szeged: http://szkt.hu/

Döntsd el, igaz vagy hamis a mondat!



Bárki beleszólhat a szobám berendezésébe.
igaz **hamis**

A pénzemet és bankkártyámat nem mutatom meg idegeneknek.
igaz **hamis**

Ha belépek az orvoshoz, köszönök.
igaz **hamis**

A buszra érvényes bérlettel vagy menetjeggyel szállok fel.
igaz **hamis**

Az Önálló Életviteli Centrumok elérhetőségei

- Önálló Életviteli Centrum Békés megye
  Cím: 5600 Békéscsaba, Kolozsvári u. 62.
  Telefon: +36 66 631 710
  E-mail: efoeszbm@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Heves megye
  Cím: 3300 Eger, Szarvas Gábor u. 2. fszt.
  Postázási cím: 3300 Eger Pf. 201
  Telefon: +36 30 665 4325
  E-mail: efoeszeger@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Szabolcs-Szatmár-Bereg megye
  Cím: 4400 Nyíregyháza, Arany János u. 42. fsz. 1.
  Postázási cím: 4400 Nyíregyháza, Új u. 29. 2/1.
  Telefon: +36 20 334 9115
  E-mail: efoesz.tarnai@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Győr-Moson-Sopron megye
  Cím: 9023 Győr, Mester u. 1. fsz. 110.
  Telefon: +36 96 824 090, +36 20 579 3610
  E-mail: timeaesse@gmail.com; efoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Hajdú-Bihar megye
  Cím: 4025 Debrecen, Simonffy u. 4-6. fsz. 41.
  Telefon: +36 70 295 7584
  E-mail: efoesz.hb@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Baranya megye
  Cím: 7633 Pécs, Ybl M. u. 8.
  Postázási cím: 7633 Pécs, Páfrány u. 29/a.
  Telefon: +36 72 954 041
  E-mail: bmiefoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Borsod-Abaúj-Zemplén megye
  Cím: 3526 Miskolc, Szeles u. 65.
  Postázási cím: 3501 Miskolc, Pf. 428.
  Telefon: +36 30 347 7963
  E-mail: efoeszbaz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Kalocsa
  Cím: 6300 Kalocsa, Hunyadi u. 82.
  Postázási cím: 6300 Kalocsa, Katona István u. 15.
  Telefon: +36 70 382 3690
  E-mail: kocseri@freemail.hu

- Önálló Életviteli Centrum Vas megye
  Cím: 9700 Szombathely, 11-es Huszár út 116.
  Telefon: +36 94 511 802, +36 94 508 770
  E-mail cím: vasiefoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Nógrád megye
  Cím: 2660 Balassagyarmat, Bajcsy-Zsilinszky út 3.
  Telefon: +36 35 610 616
  E mail: elfogadas.bgy@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Zala megye
  Cím: 8360 Keszthely, Szalasztó u. 1.
  Postázási cím: 8360 Keszthely, Fodor u. 8.
  Telefon: +36 30 340 4534
  email: efoesz.zala@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Veszprém megye
  Cím: 8300 Tapolca, Vincellér u. 7.
  Telefon: +36 30 687 6269
  E-mail: efoeszveszprem@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Somogy megye
  Cím: 7400 Kaposvár, Honvéd u. 31.
  Postázási cím: 7400 Kaposvár, Bárczi G. u. 2.
  Telefon: +36 82 512 766
  E-mail: efoeszkaposvar@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Jász-Nagykun-Szolnok megye
  Cím: 5000 Szolnok, Botár út 4.
  Telefon: +36 20 550 6252
  E-mail: szolnok.efoesz@freemail.hu

- Önálló Életviteli Centrum Komárom-Esztergom megye
  Cím: 2800 Tatabánya, Mártírok útja 62.
  Postázási cím: 2800 Tatabánya, Pf. 1501
  Telefon: +36 30 661 7120
  E-mail: kemefoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Csongrád megye
  Cím: 6721 Szeged, Teleki u. 3.
  Telefon: +36 20 524 4707
  E-mail cím: efoesz.szeged@gmail.com

- Budapesti Önálló Életviteli Centrum
  Cím: 1212 Budapest, Kassai u. 36.
  Telefon: +36 1 792 3554
  E-mail: oecbudapest.efoesz@gmail.com

- Közép-magyarországi Önálló Életviteli Centrum
  Cím: 2112 Veresegyház, Fő út 45-47. fsz. 121.
  Telefon: +36 30 518 0603
  E-mail: pestmegye@efoesz.hu

- Önálló Életviteli Centrum Tolna megye
  Cím: 7100 Szekszárd, Béla tér 6.
  Telefon: +36 30 588 8332
  E-mail: efoesz.szekszard@gmail.com

Kérdésed van?

Fordulj hozzánk bizalommal!

Írj:
ÉFOÉSZ
1365 Budapest, Postafiók 705.

Gyere el:
1093 Budapest, Lónyay u. 17. 1. emelet 1.

Telefonálj:
+36 1 411 1356

Életvitel
Munkafüzet

Készült az EFOP-1.1.5-17-2017-00003 azonosítószámú
„Infokommunikációs alapú távszolgáltatás kialakítása az ÉFOÉSZ-nél”
című projekt keretében

Szakmai vezető
Kapocsi-Pécsi Anna

Témavezető
Táskai Erzsébet

Készítette
Szabóné Tátrai Katalin

Lektorálta
Boros Sára

Illusztrációk
unsplash.com, pixaby.com, rgbstock.com

Kiadja
Értelmi Fogyatékossággal Élők és Segítőik
Országos Érdekvédelmi Szövetsége

Felelős kiadó
Gyene Piroska
elnök

Budapest, 2018