Támogatott lakhatás

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!

Hogyan készülj
a támogatott lakhatásra?

Mit kell tenni, hogy
képes legyél rá?

Ebben segít ez a munkafüzet.

A munkafüzet könnyen érthető formában készült.

A munkafüzet feladatokat is tartalmaz.
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 a támogatott lakhatás?

A támogatott lakhatásban a fogyatékos emberek önállóan élnek, de kapnak segítséget.

A támogatott lakhatásban kevesebben laknak, mint az intézményben.

A lakóknak vannak jogai és kötelességei.

A szabályokat együtt döntik el.

A lakók megosztják a feladatokat.

Mindenki azt végzi el, amihez legjobban ért.

Az önállóság több feladattal és felelősséggel jár.

A támogatott lakhatás feltételei

Elmondhatod, amit szeretnél,
de másokat is meg kell hallgatnod.

Sokat kell gyakorolni az önállóságot.

Szabályok vannak, amiket be kell tartani.

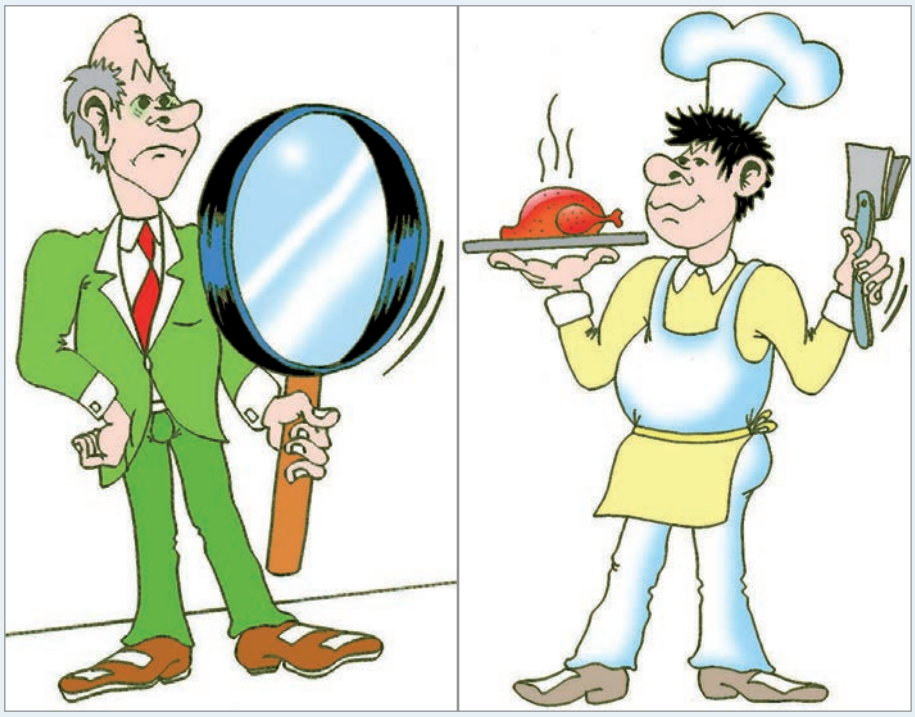
Megbeszélitek, ha valami nem megy.

Van segítő, akihez fordulhatsz a kérdésekkel
vagy problémákkal.

A támogatott lakhatáshoz beszélgetésen kell részt venni

A beszélgetésen a szakemberek felmérik, hogy

- mit tudsz egyedül elvégezni magad és a ház körül
- milyen ügyeket tudsz egyedül elintézni
- miben kell még segíteni neked
- mit kell még megtanulnod.



Mindenki ért valamihez!
A munkát meg kell osztani, akkor mindenki jól érzi magát!

Milyen feladataid lesznek?

Önellátás: tisztálkodás, ruháid rendbentartása, rendrakás

Időbeosztás: napirend, heti beosztás

Takarítás és házkörüli teendők

Szabadidő, és munkaidő megtervezése

Mikor, milyen feladataid vannak?

Egészítsd ki a mondatokat!

_____ felkelek.
Tisztálkodok és rendbe teszem a szobámat.
Reggelizek és elindulok a munkahelyre.

Munkába megyek.
A munkahelyemen dolgozok.
Munka után hazamegyek.

Otthon elmesélem, mi történt velem.
_____ pihenek, olvasok,
vagy TV-t nézek.
Vacsorát készítek, vacsorázok.
Tisztálkodok, lefekszem aludni.

Mindig az adott alkalomhoz illően kell megjelennem és viselkednem.

Fontos, hogy ismerd!

Itt intézheted el
a hivatalos ügyeidet.
Például, ha lejár az igazolványod,
vagy megváltozik a lakcímed.

Kösd össze!

Kormányablak

Kórház

Étterem

Tilos a dohányzás!

Ne használd a telefonod!

Ne szemetelj!

Gyalogátkelőhely

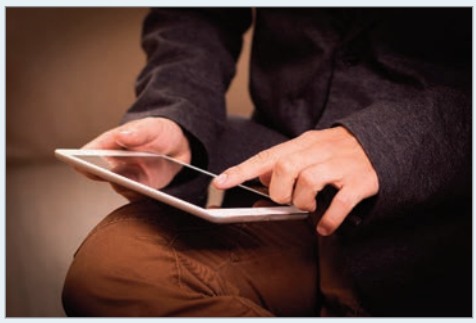
Készíts napirendet magadnak!

REGGEL	NAPKÖZBEN	ESTE

Magadra is kell idő. Amikor olvasol, zenét hallgatsz, pihensz.

Más színnel jelöld a saját időd!

Ezt a telefonoddal is megteheted.

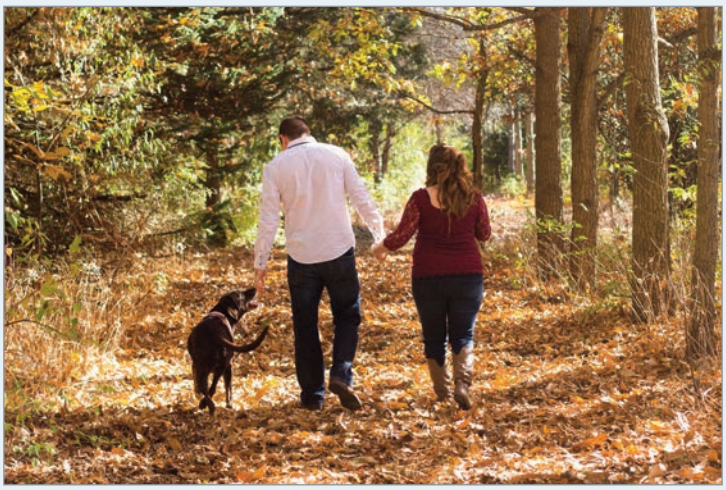


Mit csinálunk hétvégén és az ünnepekben?

Együtt tervezzük meg a szabadidős programokat.

Hová megyünk?
Gyalog vagy közlekedési eszközzel megyünk?

Mit fogunk látni, mire kell vigyázni?



Viszünk ennivalót, vagy ott vásárolunk?
Mennyibe fog kerülni?
Ki fog bevásárolni?

Figyelünk egymásra, hogy senki ne kerüljön bajba.
Időben indulunk haza.

Betartjuk a szabályokat
a közlekedésben, a természetben, a múzeumban, a cukrászdában, a templomban.

Kerüljük a hangoskodást, a csúnya beszédet és a gúnyolódást!

Mindig ügyelj a magad és a társaid épségére!
Merj segítséget kérni!

Programválasztáshoz használjatok okos eszközöket!

Tájékozódáshoz,
jegyvásárláshoz is hasznos
az internet.

Internetes rendeléskor
legyél óvatos!

Kérj segítséget!

A telefon, a laptop és a tablet értékes tárgyak.
Megdolgoztál értük, vigyázz is rájuk!

Tervezd meg a szabadidőd!

Válaszd ki a témát! Karikázd be!

születésnap kirándulás sportverseny

Ide írhatsz, rajzolhatsz, ragaszthatsz!

Döntsd el, igazak vagy hamisak a mondatok!

Egy ember néhány társával lakásba költözik.
Önállóan él, de kap segítséget a segítőktől.
Ez a támogatott lakhatás.

igaz **hamis**

Nem minden embert kell tisztelni.

igaz **hamis**

Szabályokat kell alkotni és be is kell tartani őket!

igaz **hamis**

Az otthonod az, ahol jól érzed magad.
Ahol jó a kapcsolatod a többiekkel.

igaz **hamis**

Karikázd be, ahol jól éreznéd magad!

Hogyan készüljek fel a támogatott lakhatásra?

Ha érdekel a támogatott lakhatás, készülj fel rá!
Ha kérdésed van, kérj segítséget!

Végiggondolom, mi kell hozzá.

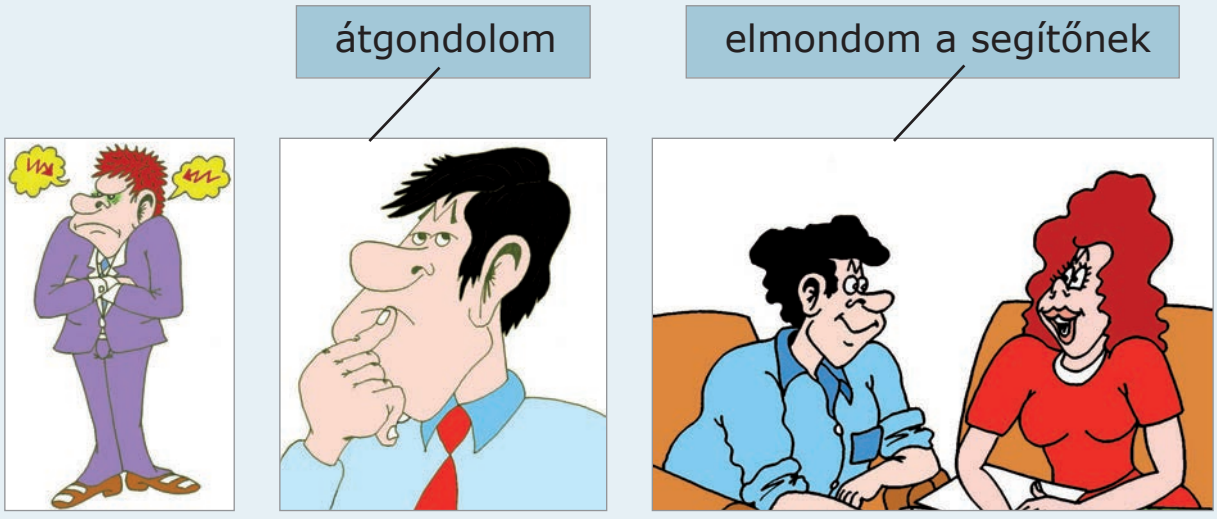
Átgondolom, miben vagyok jó.

Átgondolom mi az, amiben fejlődnöm kell.

Részt veszek képzéseken, beszélgetéseken.

Keresek valakit, akiben megbízok.

Beszélek vele a lehetőségekről.



Kitől kérhetek segítséget?

- A családomtól,
- barátaimtól,
- segítőktől,
- önérvényesítőktől,
- mástól, akiben megbízok.

Ők a támogatóim.
Megtanulok segítséget kérni és döntéseket hozni.

Jegyezd meg!
A támogatott lakhatás új feladatokkal jár.
Itt is vannak szabályok.
A szabályok biztonságot adnak.
Egymást segíteni, támogatni kell.
A szomszédok, a lakótársak
és a családunk segítenek nekünk.
Figyelnek ránk, tiszteljük egymást.

Később is használd ezt a munkafüzetet,
amikor az új feladataidat tanulod!

Itt szeretnék
otthon lenni!
Képes vagyok rá!

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

Támogatott lakhatás

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

Bereczki Istvánné

Lektorálta

Czakó Tibor

Illusztrációk

unsplash.com, pixaby.com, rgbstock.com

Kiadja

Értelmi Fogyatékossággal Élők és Segítőik
Országos Érdekvédelmi Szövetsége

Felelős kiadó

Gyene Piroska
elnök

Budapest, 2018