**In Memoriam Dr. Biró Éva Alapítvány 1121 Bp. Zugligeti út 59/A**

**In Memoriam Dr. Bíró Éva Alapítvány**

**Közösségi Ház Házirendje**

****

**Budapest, 2018. február**

**Bíró Alapítvány**

**http://biroalapitvany.weebly.com/** **biroalapitvany@gmail.com**

**https://www.facebook.com/biroalapitvany/**

**Motto:** *Együtt élünk, egy házban és nem akármilyen körülmények között, vegyük ezt figyelembe.*

*Legyünk megértőek, hálásak, nagyvonalúak egymás, és az Alapítvány felé is.*

**Célunk, hogy az alapítványi ház „menedékházként” is funkcionáljon nem csak a bentlakóknak, hanem szűkebb baráti körüknek is**

* **Szellemi műhely célja, működése (1. Melléklet)**
* **Kapcsolati háló építése (2. melléklet)**
* **Alapítványi ház általános működésének rendje (3. Melléklet)**
* **A közösség tagjai az általános illemszabályoknak (4. Melléklet) megfelelően élnek.**
* **Minden hónap harmadik szombatja ALAPÍTVÁNYI KÖZÖSSÉGI NAP (5. Melléklet).**
* **A ház takarítását a közösség tagjai rotációs rendszerben végzik (6. MellékletA ház takarításának mikéntje közös megegyezés alapján történik (7. Melléklet)**
* **Vendégek szállásolása történhet a tetőtéri vendégszobában, vagy az irodában. A vendéglátó előzetesen egyeztet a közösség tagjaival és egyben beírja a naptárba, füzetbe, facebookra.**

**Vendéglátó tájékoztatja vendégeit a rájuk vonatkozó házirendről (8. Melléklet).**

Mellékletek:

1. Melléklet: SZELLEMI MŰHELY
2. Melléklet: KAPCSOLATI HÁLÓ
3. Melléklet: ÁLTALÁNOS MŰKÖDÉS
4. Melléklet: ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK
5. Melléklet: ALAPÍTVÁNYI KÖZÖSSÉGI NAP
6. Melléklet: ROTÁCIÓS RENDSZER
7. Melléklet: TAKARÍTÁS MIKÉNTJE
8. Melléklet: VENDÉG HÁZIREND
9. **Melléklet: Szellemi Műhely**

Az alapítók és a kuratóriumi tagok elképzelése egy olyan „szellemi műhely” létrehozása, amely segítséget jelent az orvos rezidenseknek, a diplomás egészségügyi dolgozóknak abban, hogy a hazai egészségügy közismert problémáin túl fel tudjanak készülni a jövő kihívásaira is. A szellemi műhely az itt lakókon túl nyitott egyéb érdeklődők (barátok, ismerősök és akár a kerület lakosai) számára is.

Három témakörben szeretnénk előadásokat, vitafórumokat tartani. Az első a fenntarthatóság és a környezetvédelem, valamint ökológia. A második az egészségügy, illetve a harmadik a pszichológia.

A fenntarthatóság témakörében idősebb aktivistákra számíthatunk. Fel szeretnénk kérni a Magyarországi Üzleti Tanács a Fenntartható Fejlődésért tagvállalatait, hogy tartsanak ők is előadást. A BCDH tagvállalatainak egy része komplex stratégiát alakított ki a fenntarthatóság és a környezetvédelem területén, mindezen túlilletve aktív társasági felelősségi gyakorlatuk van (CSR).. Jellemző ezekre a vállalatokra, hogy nemcsak szóban, hanem ténylegesen jelentős figyelmet és összegeket fordítanak a fenntartható fejlődés három alappillérének: a gazdasági eredményesség, az ökológia egyensúly és a társadalmi életminőség elveinek a gazdasági gyakorlatba való átültetésére.

Az egészségügyi előadások tekintetében számítunk az Innovatív Gyógyszer-gyártók Egyesületének, az Orvos kamarának, a Kórházszövetségnek, illetve a Rezidens és Szakorvosi Szakszervezetnek, valamint a Health a Value Services Zrt.-nek segítségére, mind az előadók, mind a témák tekintetében.

Mindhárom, szellemiséget és elköteleződést is jelent egyben.

Közös célok betartása nagyon fontos, mert ezek nélkül nem alakul ki a kisközösség.

Az egyik célunk „a másik elfogadása olyannak, mint amilyen”.

A második „a fenntarthatóság (ökotudatosság)”.

A harmadik, hogy „egészséges életformában éljünk”.

1. **Melléklet:** **Kapcsolati háló**

A lakóik aktívan közreműködnek, ötleteikkel támogatják az Alapítványt, hogy minél nagyobb ismeretségre, támogatókra, követőkre találjon.

Segítik az eddig felmerült ötletek megvalósítását:

* **nyílt nap** szervezése: meghívjuk a lehetséges támogatókat kötetlen beszélgetésre, uzsonnára, ahol a lakók saját tapasztalataikat, élményeiket oszthatnák meg.
* **díjalapítás**: meghirdetett pályázat alapján díjazni azt a céget/magánszemélyt, ami/aki nem egészségügyi profillal és végzettséggel rendelkezik, ennek ellenére aktívan és tevékenyen részt vállal az egészség promócióban,  (ennek alternatívája azok jutalmazása, akik az egészségügyi dolgozókat támogatják nem egészségügyi érintettséggel) így talán láthatóbbá tesszük az az alapítványt hosszabb távon.
* **műhelykonferencia**: a ház lakói, az alapítvány érdekeltségi köre tart konferenciát. Kamatoztatván az itt folyó aktív szakmai és tudományos munkát. A meghívhatóak a lehetséges támogatók lennének.
* **mentorprogram**: a ház lakói egy-egy fiatal mentorálását vállalhatnák azon a területen, melyen saját maguk aktívak, ennek nyomán hangsúlyozható, hogy az alapítvány nem csupán a bentlakókat támogatja, hanem segíti az "utánpótlás-nevelést". Gyakorlatias kérdésekben segítséget ad a"junior" egészségügyi dolgozóknak.

Segítik más hasonló hazai és külföldi kezdeményezésekkel való kapcsolattartást, a közös célokkal kapcsolatos irodalom figyelését, a támogatási kérelmek és pályázatok elkészítését, a honlap és a facebook oldal aktualizálását, a kapcsolattartást oktató-kutató intézményekkel, szakmai szervezetekkel (pl. Orvos Kamarával, a Kórházszövetséggel, a RESZASZ-szal stb.)

1. **Melléklet: ÁLTALÁNOS MŰKÖDÉS**

Minden beköltöző nyertes pályázóval az Alapítvány megállapodást köt, ez a szerződés tartalmazza az alap jogokat és kötelezettségeket.

**Az együttélés során alapítvánnyal kapcsolatos döntések nem hierarchikus rendszerben jönnek létre, hanem demokratikusan.**

**A házzal kapcsolatos szabályok**

* Mindenki elfogadja és egyetért azzal, hogy a házban való együttéléshez szükségesesek a szabályok.
* A szabályokat le kell írni, azokat is, amiket evidenciának tekintünk.
* Minden lakó elfogadja, hogy a szabályok nem tökéletesek, éppen ezért módosíthatóak, a módosítási javaslatot a közösségi kerekasztal megbeszéléseken lehet bejelenteni (a módosítási javaslatnak tartalmazni kell azt is, hogy mi legyen a konkrét változás), melyet a későbbiekben tárgyalt döntéshozási módon fogadunk el.
* Új beköltözőnek az addig lefektetett szabályokat el kell fogadnia.

**Költségek**

* Havi rezsiátalány, melynek összege a szobaméretekhez, a szobák elhelyezkedéséhez lett igazítva.
* A rezsiátalány minden hónap 10 napjáig utalandó az Alapítvány számlájára.
* Hirtelen felmerült, nem várt kiadásokra közös pénzt gyűjtünk. Ennek összege havi 1000 Ft, melyet a rezsiátalány fizetésével egy időben a közös kasszába kell befizetni
* A közös kassza felhasználása a bentlakók közös döntése.
* Közös nagyobb értékű tárgyaknál a háztulajdonos és a bentlakók közös döntése lesz a mérvadó (megvesszük, avagy sem)

**Életforma**

* Átvitt értelemben a közösségi ház úgy működik, mint egy nagycsalád.
* Egészséges, ökotudatos életformát igyekezzünk megvalósítani.
* Az itt lakók minden tagjának érdeke az energiatakarékosság! (kapcsold ki, kapcsold le, ne égesd potyára)
* Hulladék szelektíven való gyűjtésére mindenki figyeljen oda.
* Zöld hulladék kezelése - a konyhai zöld hulladék kezelése - komposztálóba történik.
* Közösség igyekszik tudatosan vásárolni. A nagyobb tételben vásárolható termékekből, mint pl. a burgonya a hagyma, a különböző zöldségek, az ásványvíz és a tej közösen kerül megvásárlása. Egyrészt jóval olcsóbb (zsákos krumpli, illetve hagyma) megvásárolható. A tej esetében meg nem racionális, hogy 8 tej legyen a hűtőkben. Az alma is jóval kedvezőbb áron vásárható meg. Mindezek tárolására alkalmas a kamra.
* Sok kihasználatlan konyhagépünk van. A gyümölcs passzírozóval nagyobb mennyiségét érdemes csinálni. Hetente egy vagy két bentlakó készítsen annyit, hogy mindenki kaphasson belőle.
1. **Melléklet: ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK**

Ezek azok viselkedési szabályok, amelyek önmaguktól kellene, hogy működjenek, az eddigi tapasztalatok alapján összegyűjtöttük őket. Nem fogalmaztuk meg kerek mondatokban, mert reméljük, hogy ebben a formában is érthetők: Ha kinyitod – csukd be!

Ha bekapcsolod – kapcsold ki!

Ha eltöröd – javítsd meg!

Ha nem tudod megjavítani – szólj!

Ha kölcsönkéred – add vissza!

Ha rendetlenséget csinálsz – tégy rendet!

Ha elveszel valamit – tedd vissza!

Ha nem tudsz valamit – kérdezd meg!

**Csend Rend**

Hétköznap: 22.00 - 7.00-ig

Hétvégén: 24.00 - 10.00-ig (péntek, szombat), 22.00 - 10.00-ig (vasárnap)

Kérjük a 2 ajtókat (folyosó ajtók) bezárni a csend időszakában, ha valaki borítaná 1-1 napra,

kérjük, előre egyeztessen, jelezze!

**Kommunikáció**

Nyílt, őszinte kommunikációt várunk el mindenkitől.

* Online kommunikációs felületek: a facebook chat, e-mail és a főbejárat mellett található füzet.
* Mindenki vállalja, hogy a felületeket rendszeresen ellenőrzi, amennyiben időszakosan nem tudja használni az adott felületeket, azt jelzi a lakóközösség tagjainak.
* A facebook chat a gyors mindennapi kérdések megtárgyalására, a csoport a közös programok megbeszélésére, az e-mail a fontos ügyekről való tájékoztatásra alkalmas.

**Személyes konfliktusok kezelése Gordon féle módszer szerint**

* A közösség tagjai között felmerülő személyes konfliktusokat először négyszemközt igyekezzünk megoldani.
* Amennyiben a személyes konfliktust nem sikerül megoldaniuk, nyugodtan bárki bentlakó segítségét kérjék.
* Amennyiben így sem sikerül rendezni a problémát, vagy akár az egyik fél is úgy érzi, hogy a téma mindenkit érint, úgy a konfliktust a közösségi kerekasztal megbeszélésen közösen reményeink szerint megoldjuk.
1. **Melléklet: ALAPÍTVÁNYI KÖZÖSSÉGI NAP**

Ezeken a napokon tartjuk a közös kerekasztal megbeszéléseket, a szellemi műhely előadásait, és egyéb közösen megbeszélt programokat. Az alapítványi közösségi nap keretében csapat építési alkalmak is vannak. Az egyes alkalmakon a lakóknak be kell mutatkozni hosszabban és személyesebben, hogy többet tudjunk egymásról. Ha probléma van egymás között, akkor azt kulturáltan és őszintén, illetve szemtől szemben meg kell mondani és közösen megoldást találni.

* Havonta egyszer, minden hó harmadik szombatján közösségi napot tartunk. A részvétel nem kötelező, de két egymást követő lakógyűlés nem hagyható ki.
* A havi egyszeri alkalmon felül bármikor kezdeményezhető újabb alkalom, ha azt a ház lakóinak fele szükségesnek érzi, és valamilyen módon jelzi.
* A kerekasztal megbeszélés előkészítése, levezetése rotációs rendszerben mindig más lakó feladata, az ő feladata abban a hónapban a házzal kapcsolatos feladatok ellenőrzése is. (takarítás, posta, kuka, műszaki hiba, stb.)
* Aki nem vesz részt a lakógyűlésen, az vállalja, hogy nem vesz részt a döntésekben, ha lehetséges véleményét/döntését előzetes írásban jelezze, vagy gondoskodjon saját képviseletről.
* A kerekasztal megbeszélések levezetése mindig az előre meghatározott napirend szerint történik (nyomtatott verzióban is legyen meg).
* Állandó napirendi pontok: előző hónap összefoglaló; következő hónapra rotáció alapján új felelős szervező választása; feladatok-közös programok megbeszélése, mely lehet pl. hetente egyszer közös
* vacsora, reggeli, film, születésnap, névnap stb., melyekre természetesen vendégeket is lehet hívni.
* Az elvállalt feladatokhoz mindig szükséges határidőt rendelni.
* Elmulasztott feladat „szankciót” von maga után, olyat, ami a közösségi életet erősíti.
1. **Melléklet: ROTÁCIÓS RENDSZER**

**A bentlakók közül kerül ki – rotációs rendszerben – az a személy, aki a szabályok betartását ellenőrzi, illetve megszervezik a két közösségi nap közötti programokat egyeztetve a többi bentlakóval.**

**Ház, szintek, szobák**

* A saját szoba használatáról mindig az ott lakók döntenek, nyilván rendeltetés szerinti használatot várunk el. (takarítást mindenki maga intézi)
* A szinteken lévő vizesblokkot közösen használjuk. Ezek takarítását közös megbeszélés alapján rotációs rendszerben végezzük.
* **BÁRMIT BÁRMIKOR BÁRKI HASZNÁLHAT!**
* Külön figyelmet igényel a vendégszoba használata. A vendégünk távozásakor, a vendégszobát tisztán, tiszta ágynemű áthúzásával kell átadni, a szennyes ágyneműt tisztán, vasaltan kell minél előbb visszarakni.

**Közös terek takarítása**

* Takarítás szempontjából közös tereknek tekintünk, **mindent, ami nem a szobád!**
* A takarításhoz használt eszközök (felmosó szett, seprű+lapát) és takarítószerek vásárlása a közös kasszából történik,
* Takarítás gyakorisága: minél többször, szükség szerint
* Ügyeljünk a tisztaságra!
* Tavasszal, ősszel közös nagytakarítást tartunk, közösen részt veszünk a kert karbantartásában
* A konyhát sokan használjuk, mindenki saját maga után tisztán hagyja ott!
* Mosókonyhában a kimosott, megszáradt ruhákat azonnal le kell szedni a szárítóról, hogy más is hozzáférjen, nem ott tároljuk,

A beosztáson cserélni bármikor lehet, ennek megszervezése annak a dolga, aki kihagyja a takarítást, félig elvégzett takarítás (pl.: “csak a lépcsőházra volt időnk”), nem takarítás



1. **Melléklet: TAKARÍTÁS MIKÉNTJE**

**KONYHA** felseprés/felporszívózás; felmosás PULT alatt is a falig; polcok letörlése, polcon lévő tárgyak portalanítása (a 2db fakanalas is); pult letörlés; mosogató kitisztítása+csöpögtetők+szivacstartó teljes körű kitakarítása; mosogató lefolyó kitisztítása kajamaradék után; mosogató alatt kitörölni (ahol a szemetesek vannak); gáztűzhely lemosása (mindkettő); mikró kitakarítása+fedő elmosása; vízforraló tisztítása, ha kell; kenyértartó kitisztítása; képekről portörlés; asztal letörlése sz.e.; kis terítők kirázása; lábtörlő kirázása+alatta felseprés; szekrényajtók lemosása, ha szükséges; hűtő lemosása, ha szükséges lámpa búrák portalanítása; pókhálózás;

**NAPPALI** felseprés/felporszívózás, felmosás; hűtő melletti kanapé+ülőgarnitúra porszívózása; polcok, dísztárgyak, laptop sarok portörlése; dohányzó asztal letörlése, kis terítő kirázása; szőnyeg felporszívózása (sz.e. alatta is); pókhálózás sz.e.; TV+DVD+hangfalak portalanítása; kandalló letörlése; lábtörlő kirázása+alatta;

**FSZT FÜRDŐ** felseprés, felmosás, pókháló, csempe szükség esetén; zuhanyzó kitakarítása, zuhanytálca + kabin (üvegfalak) + csap; mosdó kisikálása (Domestos+Cif); kuka kiürítése; folyékony szappan utántöltése; WC papír utántöltés; tükör letisztítása (pl.: ablakmosóval);

**LÉPCSŐHÁZ** felseperni/felporszívózni; felmosni; képek portalanítása; vendégszoba felmosása; pókhálók leszedése; lépcső alatti beugró portalanítása+barna polcok+gázcső+gázóra;

**TETŐTÉRI FŰRDŐ** felseprés/felporszívózás, felmosás; kád, mosdókagyló, csapok, zuhanyrózsa vízkőtelenítsése; csempe lemosása sz.e.; WC kisikálása+lehúzó; fűtőtest portalanítása; kis szekrény letörlése; folyékony szappan feltöltése, WC papír pótlása; ablak lemosása sz.e.; tükör lemosása; pókhálózás; kuka;

**ALAGSOR+GARÁZS** felsöprés/porszívó+felmosás, szőnyegek (2db) felporszívózása; polcok letörlése, pókhálózás sz.e.; mosógép adagoló tartály kimosása; kukák kiürítése (3db); WC kimosása+lenyomó gomb lemosása; csempe megtisztítása, ha piszkos; zuhany csapok vízkőtelenítése; garázs kiseprése, felmosás+lábtörlő kirázása; garázs mosdó kagyló+csempe, ha szükséges; garázs kukák kiürítése;

**TERASZ, MEDENCE, LÉPCSŐ** terasz lesöprése, szükség esetén lemosása; kuka kivitele; terasz bútorok letörlése, alátétek letisztítása, cigaretta csikkes tartó kiürítése/kimosása; muskátli megöntözése; medence körül seprés, kerti bútorok csak használat előtt letörölni; lábtörlők kirázása +alatta is; matracok alatti kövön a tűlevelet összesöpörni;

**KOCSI BEÁLLÓ, BEJÁRATI LÉPCSŐ, KAMRA** kocsi beálló felseprése; lábtörlők kirázása + alatta is; bejárati lépcső felseprése; kamra kiseprése + kuka kiürítése, pókháló; közös polcok letörlése sz.e.; tető alatti rész felseprése; tető leseprése;

**KUKA, KÖZÖS MOSÁS, UTCARÉSZ TAKARÍTÁS, POSTALÁDA** nagy kuka kimosása, havonta ill. ha büdös; közös mosás: törölközők 4db + kötény, pokrócok ill. ágyhuzatok bizonyos időközönként; utcarész felseprése + szemét felszedése; postaláda megnézése naponta;

1. **Melléklet: VENDÉG HÁZIREND**

**Kedves Vendégeink!**

Mindenekelőtt szeretettel köszöntünk az alapítvány házában. Ahhoz, hogy kellemes időt tölthessünk együtt, és mi is jó házigazdáid lehessünk, néhány kéréssel fordulnánk Hozzád.

**1. Kérünk, ügyelj a tisztaságra!** Kérj vendéglátódtól vendégpapucsot, a cipős szekrényben találsz ilyeneket, használd egészséggel! Kérjük, hogy a vizesblokkokat és más helyiségeket úgy hagyd ott magad után, ahogy Te is szívesen viszontlátnád! Ha valamit összepiszkolnál, kérd vendéglátód segítségét a feltakarításban, a tisztítószer megtalálásában!

**2. Kérjük, használd vendéglátód rakodó területeit, hűtőpolcát!** Ha hosszabb-rövidebb tartózkodásod ideje alatt tárolnád az élelmiszereid, használd vendéglátód tároló rekeszeit és polcait a szekrényekben, a kamrában és a hűtőszekrényben. (A fehér hűtőben és a kamrában fel van tüntetve mindez, a barna hűtő kapcsán kérd vendéglátód, vagy bármelyikünk segítségét.)

**3. Kérjük, járj el a házban kialakított „csendrend” szerint!** Közös megállapodásunk szerint hétköznap 22.00-07.00, pénteken és szombaton 00.00-10.00, vasárnap 22.00-10.00 között tart a „csendrend”, hogy jusson idő pihenésre, munkára és szórakozásra. Kérjük, ezt tartsd tiszteletben!

**4. Kérjük, tartsd tiszteletben a magántulajdon védelmét és tőlünk se várj el kevesebbet!** Kérjük, ne fogyaszd el, ne használd azt, ami bizonyosan valakinek a magántulajdona és nem közös használat tárgyát képezi. Ha nem vagy biztos abban, hogy mi az, ami közös használat részét képezi, és mi az, ami valakinek a sajátja, kérdezd házigazdádat vagy bármelyikünket!

**5. Kérjük, törekedj saját és mindannyiunk komfortjára!** Kérjük, mosogass el étkezésed után, használd a cipős szekrényt, a ruhafogast, a lábtörlőt. Bátran emelj le a polcról egy könyvet, vagy többedmagaddal egy társasjátékot! És kérjük, hogy ezeket sértetlen és hiánytalan állapotban tedd vissza eredeti helyükre!

**6. Kérjük, ügyelj azokra az apróságokra, melyek a ház adottságaiból adódnak!** Kérjük a földszintet és az alagsort elválasztó ajtót tartsd zárva, hogy ne zavard az alagsorban élő lakótársunk nyugalmát (különösen esti órákban). Kérjük, hogy a lépcsőházban közlekedj csendben, hogy a lépcsőházra nyíló lakószobákban élők nyugalmát ne zavard!

**7. Kérjük, hogy használd a kommunikációs felületeket és csatornákat, ha szükségét érzed!** Sürgős esetben megtalálod telefonszámainkat a bejárat melletti faliújságon, de használd bátran az üzenő füzetünket is, ha valamit megosztanál velünk vagy kérdeznél tőlünk!

**8. Használd ki a mozgástered adta lehetőségeket!** Mivel van önálló vendégkulcs a hozzánk érkező vendégek számára, nem vagy teljes mértékben vendéglátódhoz kötve. Ezt a faliújság melletti kulcstartó akasztók valamelyikén találod, vendéglátód jó eséllyel átadja ezt számodra. A vendégkulcs valójában egy kulcscsomó, amin megtalálod a bejárat kulcsát és a kapunyitó készüléket. Közlekedj szabadon, majd távozásodkor add vissza vendéglátódnak, vagy hagyd a kulcstartón a kulcsot.

*Üdvözlünk a házban, kellemes időtöltést közöttünk!*