



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ
ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ & ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Λεωφ. Ελ. Βενιζέλου 236, 16341 Ηλιούπολη, Αθήνα
Τηλ.: 210 9946924 • E-mail: info@in-esamea.gr
Ιστοσελίδα: in-esamea.gr



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΕΘΝΙΚΗΣ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ
ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ &
ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ, ΙΝ-ΕΣΑΜΕΑ

**Αυτο-συνηγορία:
Πώς να μιλάς για τον εαυτό σου
και να παίρνεις αποφάσεις**



Κείμενο σε απλή μορφή
(Easy Read)



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΑΥΤΟ-ΣΥΝΗΓΟΡΙΑ: ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

Αθήνα, 2022

ΕΚΔΟΣΗ

Ινστιτούτο Εθνικής Συνομοσπονδίας Ατόμων με Αναπηρία & Χρόνιες Παθήσεις (IN-ΕΣΑμεΑ)

Δ/νση: Λεωφ. Ελ. Βενιζέλου 236, Τ.Κ. 16341, Ηλιούπολη

Τηλ.: 210 9946924 • E-mail: info@in-esamea.gr • Ιστοσελίδα: in-esamea.gr



Επιμέλεια έκδοσης Easy Read: **Λίλα Σουλβίτη**

Η παρούσα έκδοση Easy Read βασίζεται στο περιεχόμενο του πρωτότυπου εγχειριδίου με τίτλο «Άτομα με Νοητικές/Αναπτυξιακές Αναπηρίες και Αυτο-συνηγορία» (Έκδοση: IN-ΕΣΑμεΑ 2022, Συγγραφέας: Αντωνία Παυλή, Επιστημονική επιμέλεια: Ιωάννης Βαρδακαστάνης).

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ

Europraxis μ.ΙΚΕ

Δ/νση: Βέργας 4, Τ.Κ. 17673, Καλλιθέα

Τηλ.: 210 9521313 • Fax: 210 9521318

E-mail: info@euro-praxis.com • Ιστοσελίδα: euro-praxis.com



Η ελεύθερη πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του IN-ΕΣΑμεΑ, ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά του έργου, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του IN-ΕΣΑμεΑ. Το IN-ΕΣΑμεΑ διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.

Η παρούσα έκδοση συγχρηματοδοτήθηκε από την Ελλάδα, από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο), στο πλαίσιο της Πράξης «Προγράμματα Διά Βίου Εκπαίδευσης για την αναπηρία και υποστηρικτικές δράσεις», όπου δικαιούχος είναι το Ινστιτούτο Εθνικής Συνομοσπονδίας Ατόμων με Αναπηρία & Χρόνιες Παθήσεις (IN-ΕΣΑμεΑ) με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 5133270.

Εντάσσεται στους Άξονες Προτεραιότητας: «7. Ανάπτυξη της διά βίου μάθησης και βελτίωση της συνάφειας της εκπαίδευσης και κατάρτισης με την αγορά εργασίας», «8. Βελτίωση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας του εκπαιδευτικού συστήματος και της διά βίου μάθησης – Σύνδεση με την αγορά εργασίας στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας» και «9. Βελτίωση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας του εκπαιδευτικού συστήματος και της διά βίου μάθησης – Σύνδεση με την αγορά εργασίας στην Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου», στον Θεματικό Στόχο: «10. Επένδυση στην εκπαίδευση και κατάρτιση για την απόκτηση δεξιοτήτων και στη διά βίου μάθηση», στην Επενδυτική Προτεραιότητα: «10iii. Βελτίωση της ισότιμης πρόσβασης στη διά βίου μάθηση για όλες τις ηλικιακές ομάδες στο πλαίσιο τυπικών, άτυπων και μη τυπικών δομών, αναβάθμιση των γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων του εργατικού δυναμικού και προώθηση ευέλικτων δυνατοτήτων μάθησης, μεταξύ άλλων μέσω του επαγγελματικού προσανατολισμού και της πιστοποίησης των αποκτώμενων προσόντων» και στον Ειδικό Στόχο: «1.1.1. Αύξηση της ποιότητας και της ελκυστικότητας της διά βίου μάθησης και της συμμετοχής σε αυτήν του πληθυσμού (16-66+ ετών), με πιστοποίηση προσόντων και διασύνδεση τυπικής, μη τυπικής και άτυπης μάθησης Αύξηση της συμμετοχής στη διά βίου μάθηση του πληθυσμού (16-66+ ετών), με πιστοποίηση προσόντων και διασύνδεση τυπικής, μη τυπικής και άτυπης μάθησης», με πιστοποίηση προσόντων και διασύνδεση τυπικής, μη τυπικής και άτυπης μάθησης Αύξηση της συμμετοχής στη διά βίου μάθηση του πληθυσμού (16-66+ ετών), με πιστοποίηση προσόντων και διασύνδεση τυπικής, μη τυπικής και άτυπης μάθησης», του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020».



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

