

Webová stránka projektu VISAL

Všetky ďalšie informácie vrátane príručky pre trénerov facilitátorov, fotografií, osobných výpovedí účastníkov tréningového programu, ako i ďalšie cvičenia, sú dostupné priamo na webovej stránke projektu VISAL.

<http://www.visal-project.eu>

VISAL tím predstavuje partnerstvo zložené z piatich európskych krajín.



The voice of blind and partially sighted people in Europe

Osobné výpovede účastníkov tréningového programu VISAL

„Vďaka týmto stretnutiam som si sformuloval poznatky o sebe. Uvedomil som si prečo žijem a prečo má zmysel ráno vstať a pokračovať ďalej.“
(účastník, Trnava)

„Zistila som, že aj ja viem poradiť a podať pomocnú ruku iným. Som užitočná.“
(účastníčka, Trnava)

„Stretnutia boli poučné... uvedomila som si aj charaktery účastníkov a niektorí ma aj prekvapili.“
(účastníčka, Bratislava)

„Bude nám toto stretávanie chýbať. Už sme si naň zvykli a bolo nám fajn.“
(účastník, Bratislava)

„Čas, ktorý sme spolu strávili bol plný humoru a smiechu. Začala som pozitívnejšie uvažovať o veciach...“
(účastníčka, Zagreb)

Pre viac informácií kontaktujte:

Úniu nevidiacich a slabozrakých Slovenska
unss@unss.sk - 02/69 20 34 20



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie.

Táto publikácia (dokument) reprezentuje výlučne názor autora a Komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.



Vitajte v tréningovom programe VISAL!

VISAL – učenie sa žiť s vekom získaným zrakovým postihnutím



Čo je VISAL (Aktívne učenie sa seniorov so zrakovým postihnutím)?

Tréningový program, ktorý vám chceme predstaviť, vznikol v rámci európskeho projektu VISAL. Hlavným zámerom projektu VISAL je motivovať seniorov k tomu, aby sa aktívnejšie zapájali do činnosti svojej miestnej komunity. Postupné zhoršovanie zraku sa môže spájať s pocitmi odlúčenosti a osamelosti. Navyše pre seniorov je často veľmi náročné udržať si vlastnú nezávislosť a celkovú psychickú pohodu. Zachovanie vlastného fyzického zdravia, prístup k službám a informáciám, či zapájanie sa do komunity sa darí uskutočňovať najmä prostredníctvom poskytovanej odbornej pomoci. Cieľom tréningového programu VISAL je pomôcť vám v tom, ako lepšie pomáhať seniorom.

Ako funguje tento tréningový program?

Program prostredníctvom tréningovej príručky ponúka presne rozkrokový postup, ktorý zahŕňa: plánovanie, realizáciu ako i všetky ďalšie odporúčania týkajúce sa tréningového programu. Cieľom je pomôcť seniorom, ktorí strácajú zrak, aby nadobudli sebavedomie a ďalšie zručnosti posilňujúce ich individuálne schopnosti. Keďže opisovaná metóda bola už experimentálne overená a vyskúšaná, máte možnosť vyhnúť sa prípadným chybám, ktoré sa vždy môžu vyskytnúť, pokiaľ pracujete so skupinou zraniteľnejších osôb so špeciálnymi potrebami.

Program VISAL stretnutí

Celý tréningový program je rozdelený do siedmich stretnutí, ktoré sa realizujú pravidelne, vždy s rovnakou skupinou účastníkov. Priemerná dĺžka jedného stretnutia je približne 2,5 hodiny a skupina účastníkov za ideálnych podmienok pozostáva z 8-12 seniorov. V stručnosti obsah stretnutí je zameraný na nasledovné témy:

Stretnutie jeden: Vzájomné spoznávanie sa

- Počúvanie, porozumenie sebe a spoznávanie svojej vlastnej individuality.
- Počúvanie iných.
- Pokiaľ budem počúvať druhých, aj oni budú počúvať mňa.

Stretnutie dva: Dosah môjho vplyvu

- Porozumenie tomu, kto všetko je pre mňa dôležitý.
- Odhalenie možností vzájomného prepojenia
- Ovplyvňovanie vzájomných vzťahov a vlastných rozhodnutí.

Stretnutie tri: Rozhodovanie v rámci najbližšieho kruhu

- Uvedomenie si toho, že mám možnosť vlastného rozhodovania.
- Pozitíva a výhody vlastného rozhodovania.
- Moje rozhodnutia sú dôležité.

Stretnutie štyri: Spolupracujeme

- Význam účasti na skupine a spolupráce.
- Výhody vlastného zaradenia.
- Spolu dosiahneme viac ako sami.

Stretnutie päť: Ovplyvňovanie odborníkov a poskytovateľov služieb

- Na ktorých odborníkov či poskytovateľov služieb môžem mať nejaký vlastný vplyv?
- Možnosti pomoci.
- Aj ja sa môžem podieľať na skutočnej zmene.

Stretnutie šesť: Ovplyvňovanie autorít

- Vytvorenie predstavy o tom, kto a akým spôsobom navrhuje rôzne pravidlá.
- Nájdanie vlastnej cesty v spleti rôznych pravidiel.
- Môj hlas zaváži.

Stretnutie sedem: Reflexie, hodnotenie a ďalšie smerovanie

- Utvrdenie dosahu svojich možností vplyvu.
- Sebavedomie čeliť rôznym prekážkam.
- Smerovanie ďalej do budúcnosti.

Aký môže mať pre vás VISAL prínos?

Tréningový program je navrhovaný ako určitá cesta, na ktorej môžete sprevádzať seniorov so zrakovým postihnutím v procese ich vlastného rastu smerom ku zvýšenému sebavedomiu, všeobecnej psychickej pohode a občianskej angažovanosti. Tréningový program VISAL vám poskytuje súbor metód na prácu so zraniteľnou a spoločnosťou aj často odmietanou skupinou osôb. Celý program bol overovaný a upravovaný počas obdobia dvojročného projektu a je výsledkom európskej spolupráce. Vysokou pridanou hodnotou tohto tréningového programu je jeho multikultúrna dimenzia a vzájomná spolupráca, čo len môže obohatiť ďalšiu prácu so seniormi so zrakovým postihnutím. Príručka k tréningovému programu je dostupná vo viacerých jazykoch:

<http://www.unss.sk/projekt-visal.php>