



Udruga slijepih Međimurske županije



Ministarstvo za demografiju,  
obitelj, mlade i socijalnu politiku

# Udruga slijepih Međimurske županije

## PROGRAM “BEZ VEĆEG NAPORA”

Brošuru financira Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku  
Republike Hrvatske, a izdaje Udruga slijepih Međimurske županije.



Centar za socijalnu skrb Čakovec



HRVATSKI ZAVOD ZA ZAPOSŁJAVANJE



VOLONTERSKI  
URED MEĐIMURJA

Trajanje programa: od 01.06.2014. do 31.05.2017. godine.

Program je financiralo Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku Republike Hrvatske u iznosu od 300.000,00 kuna godišnje.

Opći cilj programa: doprinijeti socijalnom uključivanju slijepih odraslih osoba i slijepe djece.

Specifični ciljevi programa:

1. uključiti slijepu djecu u sportske, kulturne i kreativne aktivnosti u zajednici;
2. povećati vještine i potencijal slijepih osoba u radno aktivnoj dobi za uključivanje na otvoreno tržište rada;
3. pružiti odraslim slijepim osobama stručnu podršku u procesu rehabilitacije.

## Mogućnosti sudjelovanja slijepih osoba u životu zajednice

Slijepa djeca i mladi uglavnom su uključeni u redovni sistem odgoja i obrazovanja i postignuti su relativno dobri rezultati na području integracije u redovne osnovne škole. Republika Hrvatska provodi aktivnu politiku ljudskih prava i ugrađuje ih u nacionalni zakonodavni okvir pa *Nacionalna strategija izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom* govori o pristupačnosti svih građanskih i političkih, kao i socijalnih, kulturnih i gospodarskih prava osobama s invaliditetom. Područja djelovanja su, između ostalih, život u zajednici i sudjelovanje u kulturnom životu. *Konvencija o pravima osoba s invaliditetom Ujedinjenih naroda* također ima jedno od načela djelovanja koje se odnosi na uključivanje osoba s invaliditetom u društvo. Međutim, kontaktiranjem članova Udruge slijepih Međimurske županije, roditelja i rehabilitatora primjećena je pasivnost slijepa djece i odraslih slijepih osoba u provođenju slobodnih aktivnosti. Sljepoća je razlog otežanog kretanja i uključivanja u aktivnosti društvene zajednice, stoga slijepu djecu, mlade i odrasle treba posebno potaknuti na aktiviranju u društvu. Bavljenje sportom je aktivnost koja često slijepima nije dostupna, a vrlo je korisna. Uključivanje slijepa djece u kreativne i kulturne aktivnosti pridonosi druženju s djecom i odraslima kojima vid nije uskraćen.

Udruga slijepih Međimurske županije provodila je programe uključivanja slijepih osoba u društveni

život zajednice trogodišnjim programima "Volimo slobodno vrijeme" i "Bez većeg napora". Oba programa financiralo je Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku (pravni sljednik Ministarstva socijalne politike i mladih od 16. listopada 2016. godine). Ciljevi programa bili su prevencija institucionalizacije i veća integracija djece i mladih s invaliditetom te s teškoćama u razvoju, pružanje kvalitetne suradničke usluge i stručne podrške obiteljima, usluge osobne podrške u svrhu osiguravanja veće dostupnosti redovnim javnim uslugama i kvalitetnijem korištenjem istih – posebice usluge svih razina odgoja i obrazovanja, zdravlja i zapošljavanja. Programi su doprinijeli socijalnom uključivanju, povećavanju vještina i potencijala slijepih osoba za uključivanje na tržište rada i pružanje stručne podrške u procesu rehabilitacije.

U posljednjih šest godina Udruga slijepih Međimurske županije provodila je aktivnosti koje su bile usmjerene na osmišljeno sportsko, kulturno i kreativno provođenje slobodnog vremena slijepice djece, mladih i odraslih slijepih osoba, kao i stjecanje znanja i socijalnih vještina koje će koristiti u svakodnevnoj komunikaciji s okolinom. Članovi Udruge slijepih Međimurske županije mogli su sudjelovati u aktivnostima s područja koja do sada nisu sustavno bila obuhvaćena integracijom kao što su sportske, kreativne i kulturne aktivnosti. I nakon završetka programa korisnici su bili motivirani za daljnjim sudjelovanjem u aktivnostima. S obzirom na to da su programom bili uključeni i različiti pružatelji usluga u zajednici (treneri, profesori glazbe i sl.) aktivnosti su ostvarile velik pomak u

osvještavanju zajednice o mogućnostima slijepih osoba. Prihvaćenost slijepih osoba u društvenoj zajednici povećana je kroz njihovo uključivanje putem različitih aktivnosti.

Iz razgovora s roditeljima, mladima i odraslim slijepim osobama na početku provođenja programa, istaknula se velika potreba za bavljenje sportom, s obzirom na to da je posljedica sljepoće pasivnost, ostanak kod kuće i društvena isključenost. Velik broj odraslih slijepih osoba nije uključeno u radni proces, što povećava izoliranost iz društvenih događanja. Slijepo osobe potrebno je često poticati na aktivnosti. Ovim programima omogućeno je djeci, mladima i odraslim slijepim osobama u periodu od šest godina isprobavanje niza aktivnosti kako bi iskusili što im najviše odgovara. Ugodna iskustva i smisleno provođenje slobodnog vremena potaknulo je većinu korisnika na daljnje bavljenje nekim od aktivnosti. Udruga slijepih Međimurske županije i dalje će pružati organizacijsku pomoć u bavljenju aktivnostima, što je navedeno i u njezinom strateškom planu. Sve aktivnosti u početku su bile prilagođene slijepim osobama i organizirane samo za njih, što im je pružalo sigurnost, ali tijekom godina su se uključivali u aktivnosti koje nisu namijenjene samo slijepim osobama. Neke aktivnosti u samim počecima bile su potpuno integrirane za osobe bez oštećenja vida, dok se u drugim integracija provodila postepeno. Aktivnosti smo provodili na inicijativu i u organizaciji stručne osobe, edukacijskog rehabilitatora, koja je djecu i odrasle pratila u svim aktivnostima, kontinuirano radila s provoditeljima aktivnosti slobodnog vremena i obiteljima slijepo djece, mladih i odraslih.

Roditelji slijepe djece intenzivno su bili uključeni u program kako bi olakšali proces integracije svojoj djeci. Redovitim sastancima, radionicama i grupama podrške naučili su kako poticati samostalnost i iskoristiti potencijale svoje djece, kako prevladati osobne svakodnevne prepreke u odgoju slijepog djeteta, mogućnosti daljnjeg obrazovanja slijepe djece i drugo.

Korisnici uključeni u aktivnosti žive na području Međimurske županije te imaju potrebu za socijalnom uključenošću ili za boljom socijalnom uključenošću. Osim toga, aktivnosti su pružale mogućnost stjecanja novih ili obnavljanje postojećih znanja te vještina i sposobnosti. Za djecu je bio cilj kreiranje svrhovitijeg i kvalitetnijeg slobodnog vremena, rehabilitacija i socijalizacija, a za mlade je to bilo povećanje samostalnosti, samopouzdanja i izgrađivanje bolje slike o sebi dok su za odrasle aktivnosti imale rehabilitacijski aspekt, a potom i socijalnu uključenost.

## **AKTIVNOSTI ZA DJECU**

### **SPORT**

Sport ima pozitivan utjecaj na zdravlje svih ljudi, međutim kod slijepe djece je potrebno posebnu pažnju posvetiti sportu zbog otežanog kretanja pa posljedično i pasivnosti. Sport je bez daljnjega povećao socijalne kompetencije i samopouzdanje slijepe djece. Velik broj aktivnosti, intenzitet i velik broj uključenih izvoditelja aktivnosti imali su neizrecivu ulogu u osvještavanju okoline o mogućnostima slijepe djece. U programu „Bez

većeg napora“ slijepa djeca su sudjelovala na sljedećim aktivnostima:

### Terapijsko jahanje

Jahanje ima pozitivan utjecaj na zdravlje slijepo djece, uključuje rehabilitacijski aspekt, poboljšava ravnotežu, oblikovanje mišića, fleksibilnost, djeluje opuštajuće i smirujuće te je dobro za kardiovaskularni sustav.

### Plivanje

Kroz aktivnost plivanja djecu se potiče na druženje i povećavanje njihove sposobnosti, što doprinosi stvaranju pozitivne slike o sebi i jačanju samopouzdanje.

### Vožnja tandem bicikla

Aktivnost doprinosi povećanju mobilnosti slijepih osoba i pozitivno utječe na njihovo zdravlje, dolazi do kvalitetnije komunikacije s obzirom na to da vozač i slijepa osoba moraju neprestano komunicirati kako bi bili sinkronizirani.

### Atletika

Atletika je sport koji utječe na rast i razvoj, na poboljšanje motoričkih dimenzija i kardiopulmonalnih sposobnosti, na razvijanje sportskog duha te jačanju mišićne skupine. Kroz aktivnosti atletike slijepa djeca poboljšavaju svoje sposobnosti koordinacije u prostoru.

### Izleti u prirodu

Uključuju kombinaciju sportskih aktivnosti, aspekt druženja i socijalizacije.

## Fitness

Slijepi osobe premalo se kreću u svakodnevnom životu, ne izlaze često sami iz kuća zbog velikih prepreka na ulicama, a svakako im trebaju rekreacija i sport. Adekvatni tip rekreacije za njih je trčanje na traci, vožnja bicikla, stepper u fitness centru i vježbanje na sličnim spravama.



## KULTURNE I KREATIVNE AKTIVNOSTI ZA DJECU

Poticanje slijepe djece na kulturna događanja povećava socijalizaciju i smisleno provođenje slobodnog vremena. U kulturnim aktivnostima djeca su sudjelovala sa svojim obiteljima, tako da su i članovi obitelji povećali svoje sudjelovanje u životu zajednice i družili se. Mnoge kulturne aktivnosti kojima se slijepa djeca bave otvaraju mogućnosti za izbor njihove buduće profesije. Zato se posebna pažnja posvetila pohađanju koncerata, glazbenoj školi i učenju stranih jezika za što se uvidio velik potencijal za daljnje školovanje i moguć izbor profesije za slijepe. Pogotovo bavljenje glazbom ima pozitivan utjecaj na razvoj motoričkih vještina, taktilne i auditivne percepcije slijepe djece i poticanje njihovog kreativnog izražavanja. Neke od kulturnih i kreativnih aktivnosti bile su:

### Odlazak na kazališne predstave, u kino, na koncerte i u muzeje

Kazališne predstave, kino, koncerti i posjet muzeju jedni su od veoma važnih aspekata kulture, uvelike pomažu slijepim osobama u njihovom uključivanju i integriranju u društvenu zajednicu. Potiču na druženje, spoznavanje njihovih mogućnosti te socijalizacije.

### Aktivno članstvo u radu knjižnice

Djecu se poticalo na čitanje i izgradnju pozitivnog stava prema čitanju. Udruga je za djecu nabavljala zvučne knjige koje mogu posuđivati u gradskoj knjižnici „Nikola Zrinski“ Čakovec. Knjižnica je ustupila prostor Dječjeg odjela za druženje te su djeca imala mogućnost integrirati se i koristiti

zvučnu građu, knjige na Brailleovom pismu te didaktičke igračake. Kako bi ih se motiviralo na odlazak u knjižnicu i naviku čitanja Udruga je na Dječjem odjelu organizirala i druženja s književnicima.

#### Glazbena škola – pjevanje i sviranje

Pohađanje glazbene škole potiče kreativno izražavanje, ima pozitivan utjecaj na razvoj auditivne percepcije te povećava glazbeno obrazovanje slijepa djece i utječe na razvoj osjećaja ritma.

#### Ples

Ples ima pozitivan utjecaj na razvoj motoričkih vještina, taktilne i auditivne percepcije slijepih osoba te djeluje na razvoj osjećaja prostora, ritma i orijentacije u prostoru.

#### Tečajevi stranog jezika – engleski i njemački

Aktivnost obuhvaća razvoj komunikacije na stranom jeziku, pomaže u svladavanju školskog gradiva te socijalizaciji.

#### Kreativne radionice i obilježavanje prigodnih dana (Sveti Nikola, Majčin dan, Festival jagoda, Dani šibe i ribe, Uskrs)

Poticanje kreativnog izražavanja slijepa djece, socijalizacija slijepa i praktično slijepa djece kroz uključivanje u događaje važne za njih, njihove članove obitelji i lokalnu zajednicu.

## Tečaj socijalnih vještina

Učenje i vježbanje temeljnih socijalnih vještina, povećanje socijalnih kompetencija i samopouzdanja djece. Osvještavanje slijepe i praktično slijepe djece o važnosti tolerancije različitosti, poticanje jednakih mogućnosti te uključivanja u društvo.



## **AKTIVNOSTI ZA MLADE I ODRASLE**

Mlade i odrasle slijepe osobe često su suočene sa sve većom izolacijom iz društvenog života, a kompetencije koje su stekle često nisu (više) dostatne za uspješno uključivanje u profesionalni i društveni život. Vrlo je malo slijepih osoba koje imaju plaćen posao, a njihove aktivnosti uglavnom su ograničene na kuću i obitelj. U programu „Bez većeg napora“ slijepe su se osobe uključile u velik broj aktivnosti koje su bile usmjerene ne samo socijalizaciji nego i jačanju njihovih osobnih i profesionalnih kompetencija za pronalazak zaposlenja, za što posebno možemo izdvojiti tečaj informatike, tečaj vrtlarstva i inkluzivno volontiranje u zajednici. Aktivnostima za mlade i odrasle uz to su slijepe osobe razvile komunikacijske vještine, samopouzdanje i samopoštovanje, stjecale nova poznanstva, razvijale civilno društvo. Velika pažnja posvetila se samostalnosti slijepih osoba tečajevima samostalnog kretanja i svakodnevnih vještina. Omogućila se i individualna psihološka podrška za smanjenje negativnog utjecaja sljepoće na psihu slijepe osobe.

## **AKTIVNOSTI ZA MLADE**

### **GRUPNE RADIONICE ZA ZAPOŠLJAVANJE**

Provele su se u suradnji sa Hrvatskim zavodom za zapošljavanje. Obuhvaćale su različite teme za jačanje osobnih i građanskih kompetencija te kako se uspješno prezentirati na razgovoru za posao i komunikacijske vještine, a provele su se ciljem

razvoja različitih kompetencija važnih za zapošljavanje.

### TEČAJ INFORMATIKE

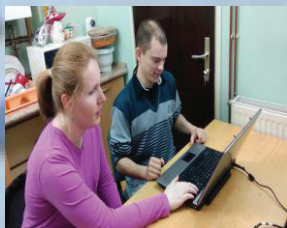
Članovi su usvajali nova i postojeća znanja iz područja informatike: rad s mapama, datotekama, čitanje, pisanje i uređivanje teksta, slanje i primanje e-pošte, rad na Internetu...

### INKLUZIVNO VOLONTIRANJE

Obuhvatilo je uključivanje u aktivnosti Volonterskog ureda Međimurja: motiviranje na volontiranje i volontiranje u različitim organizacijama.

### INDIVIDUALNA SAVJETOVANJA

Odnosila su se na informiranje o inkluzivnom volontiranju, zapošljavanju i samozapošljavanju osoba s invaliditetom, upoznavanje novih članova s njihovim pravima i mogućnostima uključivanja u aktivnosti programa.



## **AKTIVNOSTI ZA ODRASLE**

### **TEČAJEVI SAMOSTALNOG KRETANJA DUGIM BIJELIM ŠTAPOM**

Uključuju upućivanje u samostalno kretanje na novim trasama i načine orijentacije kako bi se povećala samostalnost i samopouzdanje slijepih osoba.

### **TEČAJEVI SVAKODNEVNIH VJEŠTINA**

Sadržaj aktivnosti: kuhanje, pripremanje palačinki i langoša, pripremanje stola, razmjena recepata, pripremanje klipića, pripremanje krafni.

Slijepi osobe su stekle nova znanja i vještine, što je pozitivno utjecalo na rehabilitaciju, socijalizaciju, jačanje samopoštovanja i samopouzdanja.

### **TEČAJ VRTLARSTVA**

Uključivao je: pripremu gredice, sadnja ljekovitog i začinskog bilja, osnove ekološke proizvodnje voća i povrća, kuhanje pekmeza i soka, sadnja presadnica na gredicu, sudjelovanje na predavanjima o ekološkoj proizvodnji.

### **RADIONICA IZRADE SAPUNA**

Aktivnost je obuhvatila stjecanje novih znanja i vještina te aspekt rehabilitacije i socijalizacije.

### **RADIONICA IZRADE LUČICA**

Na ovoj rehabilitacijskoj aktivnosti članovi su se upoznali s osnovama izrade lučica.

### **TEČAJ BRAJICE I UČENJE POTPISA**

Ove aktivnosti provele su se s ciljem omogućavanja bolje komunikacije i pristupu informacijama za

slijepo osobe, a što utječe na veću ravnopravnost na poslu i samostalnost u životu.

### GRUPNE RADIONICE O PSIHOLOŠKIM ASPEKTIMA REHABILITACIJE

Provele su se kako bi se slijepim osobama olakšalo svladavanje različitih prepreka vezanih uz sljepoću.

### INDIVIDUALNA PSIHOLOŠKA SAVJETOVANJA

Obuhvaćala su pomoć pri prevladavanju osobnih teškoća u suradnji s Centrom za socijalnu skrb, podružnica Obiteljski centar Čakovec.

### VOLONTERSKI PROGRAMI

Pomagali su kod uključivanja članova u život zajednice i pružanja jednakih mogućnosti.





## **AKTIVNOSTI ZA ODRASLE OSOBE IZ ZAJEDNICE KOJE DOLAZE U KONTAKT SA SLIJEPOM DJECOM**

Tijekom aktivnosti ovog programa velik broj osoba iz zajednice stupio je u kontakt sa slijepom djecom, mladima i odraslima. Predrasude o mogućnostima slijepih još uvijek postoje, a poznata je činjenica da se predrasude najbolje suzbijaju edukacijama i informiranjem. Zato se posebna pažnja posvetila upravo edukaciji i informiranju osoba koje su dolazile u kontakt sa slijepim osobama kako bi stekli samopouzdanje u ophođenju sa slijepima.

Tečajevi o slijepoći za izvoditelje aktivnosti slobodnog vremena i „Kako voditi slijepu osobu“ održali su se sa svim izvoditeljima aktivnosti – od profesora u glazbenoj školi, trenera sportskih aktivnosti do voditelja udruga u kojima su slijepi volontirali i zaposlenika knjižnice.

Pomoćnici u nastavi za slijepu djecu sudjelovali su osim u tečaju „Kako voditi slijepu osobu“ i u tečaju „Kako pomoći slijepoj djeci da budu samostalna“.

## **AKTIVNOSTI ZA RODITELJE**

Roditeljima slijepe djece je vrlo važna podrška u odgoju, jer samo zadovoljni roditelji odgajaju zadovoljnu djecu. Roditelji su naučili kako prevladati osobne svakoknevne prepreke u odgoju i kako se suočiti s izazovima koje odgoj slijepe djece stavlja pred njih. Tijekom radionica i grupa potpore za roditelje važna je bila i interakcija među roditeljima i podrška koju su pružali jedni drugima.

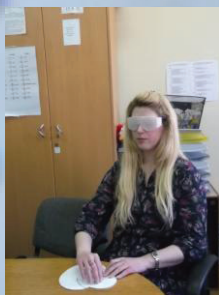
Grupne radionice o odgoju i grupe potpore za roditelje bile su stjecanje samostalnosti slijepe

djece, mogućnosti profesionalne orijentacije, slijepo dijete i pubertet, kako pomoći slijepom djetetu u učenju, alternativne metode odgoja, kako razviti potencijal djece i druge.



## AKTIVNOSTI ZA ZAPOSLENIKE I VOLONTERE UDRUGE SLIJEPIH:

Tečaj vođenja slijepih osoba i senzibilizacija za sljepoću za nove zaposlenike i volontere



## **SENZIBILIZACIJA OKOLINE I JAČANJE KAPACITETA UDRUGE SLIJEPIH MEĐIMURSKE ŽUPANIJE**

Niz stručnjaka raznih profila radio je na programu – pravnici, učitelji, ekonomisti, edukacijski rehabilitatori, psiholozi, radni terapeuti, treneri, članovi drugih udruga u zajednici. Velik broj stručnjaka iz zajednice omogućio je lakšu integraciju i sve manje predrasuda zajednice o slijepim osobama. Program je tako osigurao jače organizacijske i stručne kapacitete članova i zaposlenika Udruge slijepih.

Suradnja s Hrvatskim zavodom za zapošljavanje, podružnica Čakovec, omogućila je korisnicima druge ciljane skupine programa da se osnaže i budu konkurentniji na tržištu rada, s obzirom na to da su mlade osobe s invaliditetom u veoma nepovoljnom položaju. Suradjujući s Hrvatskim zavodom za zapošljavanje, uspjela se zaposliti jedna članica Udruge slijepih Međimurske županije, a ista je pohađala radionice o jačanju osobnih i građanskih kompetencija na programu „Bez većeg napora“.

Suradjujući s Centrom za socijalnu skrb, podružnica Obiteljski centar Čakovec, detabuizirao se pojam psihologa i posjeta psihologu među korisnicima. Nakon grupnih psiholoških radionica korisnici su sami inicirali posjete psihologinji pri Obiteljskom centru Čakovec.

Osim sudjelovanja na edukacijama za korisnike, zaposlenici Udruge završili su i edukacije koje će im omogućiti bolju stručnu podršku za svoje članove:

### **Ciklus komunikacijskih edukacija:**

„Asertivno komuniciranje i ponašanje“, „Timski rad i međuljudska djelotvornost“, „Komunikacija s medijima – kako napisati *press release*“, „Javni nastup“, „Jačanje samopouzdanja“.

### **Ciklus financijskih edukacija:**

„Čitanje financijskog izvješća“, „Financijski plan“, „Proračun“.

### **Ciklus organizacijskih edukacija:**

„Strateško upravljanje“, „Financijsko upravljanje“, „Timska suradnja“.

### **Ciklus ABA (*Applied behaviour analysis*/Primjenjena analiza ponašanja) edukacija:**

„Uvod u područje primjenjene analize ponašanja“, „Osnovne karakteristike primjenjene analize ponašanja“, „Mjerenje i definiranje ponašanja“, „Motivacijske varijable ponašanja“, „Tehnike primjenjene analize ponašanja temeljene na posljedicama“, „Diferencijalno potkrepljivanje ponašanja“, Oblikovanje ponašanja/imitacija/ulančavanje“, „Funkcionalna procjena/analiza ponašanja“, „Uvod u verbalno ponašanje“, „Osvrt na osnovne principe ponašanja“, „Funkcionalna analiza kao vodič u razvoju intervjcijskih programa“, „Efekti metode preusmjeravanja i prekidanja na smanjenje vokalnih stereotipa“.

## ZAKLJUČAK

Ljudi kao društvena bića imaju potrebu za interakcijom sa svojom okolinom. Slijepi imaju istu potrebu, no ne ostvaruju ju spontano zbog smanjene mogućnosti samostalnog pronalaženja aktivnosti slobodnog vremena, a često su potrebne i prilagodbe aktivnosti, ali i okoline slijepima. U proteklih šest godina koliko su trajali programi, Udruga slijepih Međimurske županije uspjela je velikim brojem aktivnosti za slijepu djecu, mlade i odrasle značajno doprinijeti integraciji u društvo. Pokazalo se da slijepi mogu sudjelovati u gotovo svim aktivnostima koje se nude u Međimurju, a često se odlazilo i izvan županije. Broj videćih osoba koje su po prvi put došle u kontakt sa slijepima se zahvaljujući programu udeseterostručio, a kad tome dodamo neizravni utjecaj tih osoba na svoju okolinu, možemo reći da je malo koji projekt ili program do sad toliko učinio na smanjenje predrasuda o slijepim osobama u Međimurskoj županiji. Šest godina je dovoljno vremena da se polako promijene stavovi okoline u korist mogućnosti slijepih, a i slijepim osobama da stvore dobre navike izlaska iz sigurne zone kuće i Udruge slijepih i sami pokažu društvu što znaju i mogu.



UDRUGA SLIJEPIH MEĐIMURSKE ŽUPANIJE

Kralja Tomislava 34

40000 ČAKOVEC

Tel (040) 311-955

Fax (040) 310-212

Mob (091) 794-7355

E-mail: [udruga-slijepih-medimurja@inet.hr](mailto:udruga-slijepih-medimurja@inet.hr)

Web: [www.usm.hr](http://www.usm.hr)

OIB: 32415476565

ŽR: HR 23 2340 0091 1160 1391 5

MB: 03110940

