



„AKTÍVNY ŽIVOT“
OBČIANSKE ZDRUŽENIE

Prepájame generácie zážitkom

Technológie a relaxácia v rukách dvoch generácií.
Cesta k posilneniu vzťahov dospelých a seniorov.

Prepájame generácie zážitkom je unikátny **program úplne zadarmo určený pre dospelých a seniorov vo veku 50+ rokov**, ktorého hlavným cieľom je **posilniť medzigeneračné vzťahy**, komunikáciu a solidaritu. Vychádzame z presvedčenia, že aktívne spoločné zážitky sú najlepšou cestou k vzájomnému porozumeniu.

Na čo sa program zameriava?

- Celkové posilnenie a prehĺbenie medzigeneračného vzťahu.
- Vzájomné učenie a zdieľanie skúseností medzi generáciami.
- Objavovanie nových spôsobov trávenia voľného času.
- Otváranie nových tém v spoločných diskusiách.
- Zážitok pokoja a uvoľnenia, vďaka ktorému získate priestor na otvorenú komunikáciu v bezpečnom prostredí.



Virtuálna realita

Relaxačná miestnosť

Snoezelen

**Spoločné zdieľanie
a diskusia**

Všetko úplne zadarmo

Pre koho je program vhodný?

Pre medzigeneračné páry, ktoré sa chcú aktívne venovať posilneniu svojho vzťahu.

Pár musí byť tvorený dvoma osobami:

- Osoba v dospelom veku 18 a viac rokov.
- Osoba o generáciu staršia vo veku 50 a viac rokov.

Najčastejšie ide o príbuzných, ale program je otvorený aj pre priateľov alebo známych, ak majú záujem o prehĺbenie vzťahu.

Čo vás presne čaká? Cesta za zážitkom!



Jedno stretnutie s virtuálnou realitou (VR)

VR sa zameriava na vzájomné zdieľanie nevšedného zážitku a následnú reflexiu.

- Najskôr si VR okuliare nasadí a aplikáciou (napríklad prechádzkou lesom alebo po pláži) prejde jeden partner, potom druhý partner.
- Následne prebehne spoločná diskusia a reflexia s lektorom. Učíte sa navzájom, ako ten druhý vníma nové technológie a environmentálne témy, a tým posilňujete vzájomné porozumenie.

Štyri stretnutia v relaxačnej miestnosti Snoezelen

Snoezelen je bezpečné, pokojné a relaxačné prostredie plné zmyslových prvkov, ako sú svetlá, hudba a vône.

- Vede k upokojeniu, zvýšeniu pozornosti a zníženiu stresu. Počas štyroch stretnutí budete mať priestor na oddych a spoločné zdieľanie.
- Vďaka uvoľnenej atmosfére sa prehĺbi vaša emočná väzba a získate priestor na otvorenú komunikáciu.



Budete mať sprievodkyne

Všetkými aktivitami vás prevedú naše lektorky. Budú vám počas celého programu oporou, sprostredkujú vám zážitky a budú podporovať komunikáciu a porozumenie v páre.

Pomôžu vám s technológiami aj relaxáciou a aktívne povedú diskusie tak, aby váš spoločný zážitok vždy viedol k posilneniu vzťahu, vzájomnému porozumeniu a objaveniu nových tém.

Všetky aktivity budú lektorky prispôbovať jednotlivým klientom a ich potrebám. Ide nám skutočne o to, aby ste odchádzali s príjemným zážitkom.

Podmienky účasti v programe

- Absolvovať 5 osobných stretnutí v medzigeneračnom páre v priebehu roka 2026
1x stretnutie s virtuálnou realitou, 4x stretnutie v relaxačnej miestnosti Snoezelen.
- Pri prvom stretnutí podpísať zmluvu o účasti v programe. Prosíme, prečítajte si ju vopred, aby sme ju mohli na mieste už len podpísať. Zmluvu stačí podpísať jedným klientom z páru, súhlas s fotografovaním je potrebné podpísať každým klientom zvlášť.
- Vyplniť 3 dotazníky — vstupný, priebežný a záverečný. Každý dotazník musí byť vyplnený každým klientom zvlášť. Vždy vám ho pošleme e-mailom v online podobe. Prosíme vás teda, ak by mal starší z páru s vyplnením ťažkosti, aby mu mladší pomohol a vyplnil ho spolu s ním.
- Aktívne komunikovať s koordinátorkou pri dohadovaní termínov stretnutí a vybavovaní administratívy. Vopred sa ospravedlniť, ak by ste sa niektorého stretnutia nemohli zúčastniť.
- Jednotlivé stretnutia je možné absolvovať v rýchлом slede alebo si ich rozložiť do niekoľkých mesiacov. Je však potrebné absolvovať ich všetky do konca roka 2026. Termíny bude vždy možné dohodnúť individuálne podľa vašich možností v súlade s kapacitou lektoriek.
- Všetky aktivity budú prebiehať osobne v priestoroch Občianskeho združenia „Aktívny život“, Hradocká 2727/18, Lieskovec.



Kontakt

Koordinátorka programu

- Meno: Mgr. Elena Maškonková, MBA
- Email: info@kurzyslovensko.sk
- Telefón: +421 908 962 781

Celý tento program prebieha v rámci projektu Erasmus+ „Potrebujeme sa navzájom, spoločne sme silnejší“, číslo projektu: 2024-2-CZ01-KA210-ADU-000285278.



Financovaný
Európskou úniou