

## Vie indépendant jusqu'à l'âge de 55 ans

Quels sont les services disponibles ?

### **Formation et conseils**

Apprendre de manière non visuelle comme se déplacer avec une canne, indiquer l'heure, lire, cuisiner et plus encore. Continuer à réaliser des activités qui étaient importantes pour vous avant la perte de vision, favorise une attitude positive et peut vous aider à retrouver votre confiance en soi. L'enseignement et le counseling en réadaptation sont dispensés individuellement, à la maison, dans tous partout Nebraska et dans des programmes de formation de groupe où les participants apprennent les uns des autres, ainsi que de notre personnel.

### **Informations et référence**

Demandez-nous des informations sur la cécité et les services que nous offrons ou d'autres ressources. Nous pouvons également fournir des haut-parleurs pour vos réunions. Pour plus d'informations sur les problèmes de vision et comment faire une vie active malgré eux, contactez :

Commission du Nebraska pour les aveugles et les personnes à faible vision.

4600, chemin Valley, Suite 100

Lincoln, Nebraska 68510-4844

Téléphone : (402) 471-2891

Fax : (402) 471-3009

Numéro de téléphone : (877) 809-2419

### **Conseils utiles pour les personnes ayant une perte de vision**

- Vous pouvez différencier les types de pièces en touchant le bord avec l'ongle. Les pièces d'un cent et de cinq cents sont lisses, les pièces dix et 25 cents, ont des lignes en relief.
- Les billets peuvent être pliés d'une manière dont vous vous souviendrez. Vous pouvez laisser les billets d'un dollar déployés, plier les billets de cinq dollars en deux tout au long, plier les dix, la moitié et plier vos billets de vingt dollars en trois. Utilisez un système qui fonctionne pour vous. Soyez créatif.
- Composez un numéro de téléphone en touchant les boutons. Sur les téléphones bouton-poussoir la première rangée est toujours 1 - 2 - 3, la deuxième rangée est de 4 - 5 - 6, et ainsi de suite. Le cadran pivotant est également facile. Sentez où 1 et 0 sont, puis comptez autour du cadran jusqu'à ce que vous atteigniez le nombre dont vous avez besoin. Vous n'avez pas besoin de voir le téléphone pour passer un appel. Avec un peu d'entraînement, vous composerez un numéro rapidement et facilement.
- Un modèle en carton simple avec des fenêtres coupées peut tenir dans votre portefeuille, ce qui servira de guide de ligne sur laquelle vous pouvez écrire la

date la quantité, etc. Vous pouvez conserver vos enregistrements en gros caractères avec un marqueur noir ou sur une cassette.

- Vous pouvez cuisiner en écoutant les instructions, à l'aide d'une minuterie, en sentant si la préparation est prête avec une fourchette et en apprenant les réglages des sphères au toucher.
- Pour indiquer l'heure, vous pouvez utiliser une montre en braille, ou tout simplement en élevant le couvercle d'une montre vous permettant de sentir où se trouvent les mains de la montre. Il y a aussi des horloges de main et du mur avec audio.
- Avec une longue canne blanche, vous pouvez marcher en toute sécurité et en toute confiance malgré des conditions d'éclairage ou de la quantité de vision.
- Si vous ne pouvez pas voir les visages clairement, écoutez. Vous pouvez généralement identifier les personnes par leur voix, pas de pied, ou toute autre fonctionnalité individuelle.
- Ces techniques alternatives et d'autres peuvent être apprises avec la pratique et un peu de patience. Notre personnel est disponible pour vous aider à développer des moyens de faire des tâches quotidiennes avec facilité.

Il n'y a pas de frais pour les services. Appelez !

Carol Jenkins

Directeur adjoint des services pour les aveugles et les malvoyants du Nebraska

4600, chemin Valley, Suite 100

Lincoln, NE 68510-4844

(402) 471-2891

Fax : (402) 471-1194

Sans frais : (877) 809-2419

Les services de cette agence sont disponibles pour tous les résidents du Nebraska sur une base non discriminatoire, indépendamment de la race, la couleur, nationalité d'origine, le genre, l'âge ou le handicap. Pour toute demande de renseignements ou plaintes, veuillez communiquer avec NCBVI.