



*SDRUŽENÍ PRO POMOC MENTÁLNĚ  
POSTIŽENÝM*

# *OBČASNÍK*

*Číslo 2/2002; II.ročník*

Vydává Okresní organizace Trutnov č. 68

Vážení přátelé,

opět jsme tady s dalším číslem OBČASNÍKU. Na poslední členské schůzi jste odsouhlasili, že z důvodu drahého nákladu budeme vydávat další čísla nepravidelně. Z tohoto důvodu přicházíme k Vám po delší odmlce, ale věříme, že i tentokrát naleznete něco pro Vás zajímavého.

Snažíme se změnit dosavadní podobu našeho OBČASNÍKU, budeme Vás seznamovat s novinkami ve výzkumu různých postižení (autismu, Downův syndrom,...). Své příspěvky čerpáme z dostupných časopisů, internetu, knih. V případě, že by Vás nějaké téma zajímalo, ozvěte se nám a my ho aktuálně zpracujeme a zařadíme v dalším z čísel.

Nyni mi dovolu,te, abych Vás seznámila s některými z akcí, kterých se někteří naši členové zúčastnili. V termínu od 9.6. do 20.6. se 5 našich členů rekreovalo u moře v Řecku. Naše organizace každému přispěla částkou 500,- Kč. Dalším pobytem u moře si období prázdnin zpříjemnilo ve dnech 25.7.-8.8. 6 našich členů v Chorvatsku. Jako již každoročně i letos se konal rehabilitační pobyt v Dědově, kterého se zúčastnilo 11 našich členů. Na podzim se opět uskutečnil pobyt na Nesytě, kterého se účastnilo 27 členů. Dne 26.10. se za vydatné pomoci party mladých lidí podařilo uskutečnit akce nazvaná „Vyžeňte draky ze slují aneb magická drakiáda 2002“. K těmto jistě úspěšným akcím napsali moji „dopisovatelé“ krátké zprávičky, které si budete moci přečíst na jiném místě tohoto čísla. Ze sportovních akcí bych alespoň uvedla účast našich sportovců na VI.české letní Speciální olympiádě v Olomouci, kde nás reprezentovali 4 sportovci. Další akcí byl např. triatlon ve Šternberku. V listopadu se konal již X.ročník turnaje ve stolním tenise pořádaný Sportovním klubem Klokani a ÚSP v Hajnici.

*V nadcházejících svátečních dnech Vám přejeme hodně šťastných a příjemných chvil a v roce 2003 hlavně hodně zdraví a osobní spokojenosti.*

Dobré skutky, které nic nestojí  
*„moudrosti předávané rodem poučení“*

- říci dobré slovo
- povzbudit nemocného
- trochu pomoci
- pochválit jídlo
- zatelefonovat někomu, abychom ho potěšili
- nezapomenout na něčí narozeniny
- opatrně zavírat dveře
- radovat se z maličkostí
- být za všechno vděčný
- o něco prostě poprosit
- vymyslet si pro někoho malý dárek
- dát někomu dobrou radu
- přečíst si něco, co nutí k zamyšlení
- napsat dopis druhému pro radost
- nemyslet už na píchnutí jehlou
- nepřipomínat znovu vinu, která už je odpuštěná
- nestěžovat si na nedopatření
- nebrat své smutky vážně
- nepovažovat křivé slovo za urážku
- uznat to dobré, co udělal druhý
- být solidární s tím, kdo byl pokořen
- žertovat s dětmi
- mít účast s tím, kdo je smutný
- trpělivě mluvit s netrpělivými
- soucítit s tím, kdo ve skrytu trpí
- přiznat vlastní slabost
- čestně přiznat spáchané bezprávi
- těšit se na zítřek
- leccos umět přehlédnout
- pro všechno si udělat potřebný čas
- mít přející radost, z úspěchů druhého
- a ve všem prokazovat lásku.

### Jak chalupník ke štěstí přišel

V malém domečku u lesa žil chudý hospodář. Byl tak chudý, že musil někdy chodit žebrot.

Jednou byla velká neúroda. I když žebrot, nic nevyžebrot. Proto se z hladu vloupal do královské sýpky, ale chytli ho. Když se konal soud, král vynesl rozsudek: „Musíš osvobodit štěstí naší země. Zlý kouzelník Argan ho zavřel do kouzelné nádoby. Čiň tak do devatera dní, jinak nechám popravit tvoji rodinu.“

Chalupník šel domů a řekl ženě: „Magdaléno, král učinil rozsudek, při kterém visí na vlásku život naší rodiny. Dej mi vše, co by se mi mohlo hodit.“ Magdaléna mu odpověděla: „Ivane, proč jsi kradl? Měl jsi rovnou říct, že chceš království osvobodit a žádat za to odměnu.“ Magdaléna mu dala jejich poslední nářadí a to prodal Ivan za tři tolary. Šel Ivan celý den a když se schylovalo k večeru, natrefil na hospodu. Tam uviděl osamoceného starce. Pozval ho k sobě a pohostil ho. Ráno se vydal na cestu. V poledne si lehl pod třešeň. Tu ho probudil stařeček, ale v kouzelnickém hávu. Řekl mu: Jsem dobrý kouzelník Drychos. Hledal jsem někoho, kdo má dobré srdce a chce porazit Argana. Moje kouzlo u člověka se zlým srdcem nepůsobí. Toto je bylina, která dokáže otevřít dveře, z této láhve voda neubývá a tento meč přetne cokoli. Teď tě přesunu ke dveřím Arganova zámku. Ivan použil kouzelnou bylinu. Vtom uviděl v místnosti plameny. Proto vytáhl kouzelnou láhev a oheň uhasil. Uviděl Argana, jak v ruce svírá kouzelnou hůl. Ivan přetl tuto hůl kouzelným mečem. Tím pomínul Arganův život i jeho kouzlo. Pak osvobodil Ivan štěstí své země.

Když se vrátil, král mu předal korunu a tím přišel Ivan ke štěstí.

Petr, 12 let, diag. autista

(Čerpáno z internetu)

## Jak se žije dětem s postižením, Portál 2001

Asi každý z nás někdy četl pohádku, kde se králi či královně zjeví sudičky a oznámí, že až přijde čas, narodí se jim dítě. Pak ještě každá přednese své přání budoucímu miminku a zmizí. A protože pohádky vlastně kopírují skutečný život, vždycky se vyskytne jedna, jež připraví novému životu do cesty nějakou potíž, kterou je třeba přemoci. Je nutné změnit sebe nebo okolnosti, aby dobro mohlo zvítězit a nový človíček aby mohl dojít svého štěstí.

Pak se dítě narodí a osud se začne nezadržitelně odvíjet. Někdy pomůže kouzelná babička, jindy vlastnosti obecně lidské, jako je vytrvalost či statečnost, ale vždycky má hlavní slovo láska. Teprve pak pohádka může mít šťastný konec.

V běžném životě to bývá jinak. Když se zjistí, že do rodiny přibude dítě, bývají sudičkami sami rodiče. Ovšem jen těmi hodnými - i když každý může mít jiné představy o budoucím osudu svého potomka. Přou se o jméno, dohadují se, zda pro dítě bude lepší mamincina oblíbená gymnastika či tatínkův fotbal, vedou diskuse, zda začnou s jazyky ještě ve věku předškolním nebo až později či po kom zdědí jaký talent. I potenciální babičky a dědečkové mají své představy, jak by se měl utvářet život toho, kdo se teprve chystá na svět.

A zatím se nezadržitelně blíží den D, kdy se očekávané dítě narodí a změní (někdy i převrátí naruby) životy lidí kolem. Ne všichni mají totiž to štěstí, aby jim lékař mohl říci: *Je to kluk (nebo holka) - a je v pořádku.* Zlá sudička, se kterou nikdo nepočítal, někdy dá dítěti do vínku nemoc či postižení. A mladá rodina, která se zatím potýkala jen s běžnými problémy, jaké život přináší každému z nás, stojí tváří v tvář situaci, která ji nutí přijmout skutečnost, že jejich dítě není jako ostatní. Nikdy nebude gymnastkou ani fotbalistou, cizí jazyky je nutno také odkázat do oblasti nesplněných přání. Místo toho je třeba řešit spoustu problémů a situací, na které člověk nemůže být nikdy dost připraven.

7

Každý z nás je jiný, a každý rodič proto na postižení dítěte reaguje po svém. Asi nikdo není zpočátku ušetřen pocitů typu „proč zrovna já“ a pocitu zoufalství. Plakat se dá ale jen určitý čas. Pak, zatímco jeden přijme situaci jako výzvu a dá se do boje, jiný z boje uteče, protože tuto ránu osudu neunes. Je to zkouška osobních vlastností i sil a netroufla bych si nikoho soudit za to, jak se s ní vypořádá.

Ve hře není ale jen rodina. Jsou tu i lékaři, sestřičky a další odborníci, kteří často i na dlouhou dobu vstupují do života rodiny s postiženým dítětem. I to jsou jenom lidé - někdy jsou skvělí odborně i lidsky, jindy jejich názory mohou zraňovat. A tak se rodina s postiženým dítětem ocitá v pletivu vztahů a pocitů, s nimiž se musí stále vyrovnávat.

Jak jde čas a je nutno řešit běžné starosti, ukazuje se, že postižení dítěte nemusí být vždycky jen katastrofa. Paradoxně přináší rodičům i zisky - radosti z pokroků, které bylo nutno si vybojovat tvrdou a systematickou prací, poznání, že ani gymnastika ani fotbal, ba ani cizí jazyky nemusí být zapovězenou oblastí. Přináší i nové kontakty a přátelství s lidmi, kteří z boje neutíkají a vytrvale hledají další možnosti uplatnění pro děti s handicapem.

I doba se hodně změnila - integrace dětí s postižením je stále běžnější záležitostí. Hodně pomáhá technika, zejména počítače. Své ovoce ve vztahu různě postižených lidí a ostatních pomalu přináší i rozsáhlá osvěta posledních let.

Jenže rodič, který se právě dozvěděl o postižení svého dítěte, tohle všechno neví. Je jen zaskočený, zoufalý a bezradný. A po letech konstatuje, že v té době, na samém začátku, mu nejvíc chyběly právě informace a možnost vyprávět se ze svého trápení....

*PaedDr. Dana Kutálková*

## Sportovně rehabilitační tábor v Dědově

Ve dnech 3. – 16. srpna 2002 se v našem oblíbeném místě blízko Adršpašsko-Teplických skal uskutečnil sportovně rehabilitační tábor. Tábor se zúčastnili lidé s mentálním postižením z různých typů zařízení i z rodin.

Celým pobytem nás provázela celotáborová hra. Každý den nám naši „Sluneční lidé“ zanechali v posvátné truhličce svitky, na kterých nám zadávali různé úkoly jak sportovní, tak i výtvarné a hudební. Vše vyvrcholilo karnevalem spojeným s oslavou Slunce, při které jsme všichni byli pasováni na lidi Slunce.

Velmi oblíbenou a zajímavou hrou letošního tábora se stala „FLAŠKOVANÁ“. Avšak nelekejte se! Jedná se o hru, jejíž příprava ani pravidla nejsou složitá. Stačí pouze několik prázdných pet-lahví, síť, hřiště, bojový pokřik a chuť porazit soupeře. Stanoví se časový limit a lahve létají přes síť tam a zpět. Cílem hry je, aby na vaší straně zůstalo ležet co nejméně lahví. Hra se všem velice líbila, protože se jí mohou zúčastnit všichni bez rozdílu. Proto jsme uspořádali první táborový turnaj ve flaškované. Jelikož si s námi zahrávala i příroda, především vítr, chvílemi to vypadalo spíše jako boj s větrnými mlýny.

Z dalších sportovních činností stojí za zmínku i táborový turnaj ve stolním tenise, orientační běh, táborová olympiáda s atletickými disciplinami, gorotky, cyklistika spojená s jízdou zručnosti a také turistika.

Součástí tábora byl i celodenní výlet. Cesta vedla krásnou, lidmi ještě ne moc známou a tak i neponičenou přírodou. Po celou trasu výletu nás obklopovaly skály a my se mohli radovat z celé nádhery kolem. Vždyť, kdo zná adršpašsko-teplické skály a jejich okolí, určitě ví, o čem je řeč.

V průběhu celého tábora nám počasí přálo a tak nic nebránilo tomu, abychom se těchto neopakovatelných 14 dní užili, poznali nové kamarády a upevnili svá přátelství. Již nyní se jistě mnozí z nás těší na léto a s ním spojený další tábor.



## Tábor na Nesytě

I letos nás touha po změně a dobrodružství dovedla do míst osady Nesyta. Přes nesnáze, jenž pozdní září skýtá, jsme zvítězili nad přírodou i sebou samými. Indiánské tradice nás posilovaly na cestě za poznáním. Každý den byl připraven motivační úkol, který jsme zdárně plnili s velkým úsilím.

Denním úkolem nás provázelo jedno z indiánských zvířátek. A tak jsme se proháněli okolo totemu a po širých prériích s konikem, svoji odvahu jsme si vyzkoušeli na noční hře před sovičkou Evičkou, dále jsme se s orlem vydali na celodenní výlet do ZOO. Šli jsme po stopách medvěda Mlsala za pokladem plného dobrot a na závěr nám užovka Žofka přivedla indiány, kterým jsme za jejich pěkné představení předali naše vlastnoručně vyrobené indiánské náhrdelníky.

Nezúčastněnému pozorovateli by se mohlo zdát, že jsme si jen tak hráli, ale vězte, že mnohý z nás každý den usiloval o překonání a posunutí svých hranic možnosti a dovednosti.





## DRACI NA ZVIČINĚ

nejsou žádnou zvláštností. Zvědavější návštěvníci tohoto zajímavého kopce nedaleko Dvora Králové nad Labem vědí, že se na jeho severovýchodním svahu nachází studánka a u ní zelený drak, vytesaný do skály. Drak, který podle pověsti v dávných dobách sřežil pohádkový poklad nedalekého hradu Pecka.

Jenže první den prodlouženého říjnového víkendu bylo na Zvičíně draků mnohem více, než by si i ten nejotrlejší pohádkář dovolil vůbec představit. Členky Svazu čarodějnic ČR, spolupracující se Sdružením pro pomoc mentálně postiženým a český Magický drakofanklub totiž na 26.10.2002 připravili nevšední akci s názvem „**Vyžeňte draky ze slují aneb Magická drakiáda 2002**“.

Zábavného odpoledne, kterému čarodějnice ve svých pracovních oblecích dodávaly příjemný nádech tajemna a magičnosti, se mohl zúčastnit každý, kdo se ve 14 hodin dostavil k prezentaci spolu se svým cvičeným létajícím drakem rodu *Dracus papirus*, *Dracus folius* či *Dracus mixus*. Dopolední přeháčky nikoho neodradily a tak na startu magické drakiády stálo na padesát mladých krotitelů draků. Někteří byli sice doprovázeni svými zkušenějšími mistry, ale to nijak nesnižovalo jejich vážnost. Jelikož k využívání vzdušného prostoru České republiky není možné přistupovat nezodpovědně a nedá se létat „jak nám zobák narostl“, byli všichni soutěžící podrobeni testu na zjištění požití sousředění snižujících látek. Test, při kterém foukali do zelených nafukovacích balónků, dopadl výborně – nikomu z testovaných balónek nezčervenal a všichni se tak mohli dračího klání zúčastnit. Pro jistotu však byli krotitelé draků ještě přeočkováni mentolovými bonbony proti zákeřným dračím neštovicím a pak již přišlo na řadu dlouho očekávané slavnostní zahájení.

Soutěžící byli rozděleni podle věku a schopnosti do čtyř barevných letek a rozmístěni na rozletová stanoviště. Po krátkém seznámení s meteorologickými podmínkami byla zahájena hlavní disciplína – drezúra létajících draků. Počáteční nejistota, kdy se soutěžící z řad mentálně postižených z ÚSP v Hajnici, zdravé děti z blízkého okolí pořadatelů a děti z Pomocné internátní školy v Jaroměři i přihlížející dospělí očiukávali nesmělými pohledy, se po rozprechnutí ze startovních pozic rázem rozplynula. Loukou se ozýval dětský smích a všechny věkové i mentální bariéry mezi soutěžícími rázem padly. Chvillemi bylo opravdu velmi složité rozlišit dospělé od dětí.

Netradiční pojetí akce dodával i doprovodný magický program složený z magických disciplín, jako prolézání dračí norou, soubor s drakem, či rozmotávání dračích ocásků. Připraveno bylo i malé občerstvení složené z hromady buchet, koláčů, perníků a horkého čaje. Největší úspěch však sklídilo závěrečné vyhodnocení. **Všichni byli odměněni.** Malí krotitelé draků si domů odnášeli nejen pěkný diplom s opravdovou pečeti Drakofanklubu, malé létající koště, novinku zdravé výživy draků a hromadu sladkostí, ale především vzpomínky na příjemně strávené odpoledne.

Hlavním cílem organizátorů bylo připravit příjemné sportovní odpoledne, které přispělo k seznámení laické veřejnosti s problémy mentálně postižených již od dětství, čímž je možné snížit jejich odmítavý postoj v dospělosti. Jak jsem vyčetl z tváří klientů ÚSP Hajnice, z bezstarostného smíchu i zajímavých otázek skotačících dětí, a hlavně z reakcí zúčastněných dospělých, splnila tato akce plně zamýšlený záměr a jistě si zaslouží své pokračování i v dalším roce.



# Speciální olympiády



Ve dnech 1.-5.7.2002 se konaly v Olomouci VI. české letní hry Speciální olympiády s mezinárodní účastí pořádané jako Memoriál Olgy Havlové.

Dovolte mi, abych Vás seznámila s myšlenkou Speciálních olympiád.

Program speciálních olympiád pro mentálně postižené založila na sklonku 60. let v USA paní Eunice Kennedyová - Shriverová, sestra prezidenta Johna F. Kennedyho a uvedla tak v život myšlenku sportování jako prostředku rozvoje osobnosti a integrace lidí s mentálním postižením. Moderní společnost si zvykla posuzovat a hodnotit člověka především podle dosažených úspěchů a vítězství. Ve světle tohoto pohledu se lidé s mentálním postižením dostávají ne vlastní vinou do nepříznivé situace, a jestliže toto hodnocení platí obecně ve všech oblastech lidské činnosti, ve sportu se pak stavá dosažení vítězství či sportovního rekordu, často za každou cenu, mnohdy bohužel jeho jediným smyslem. Ve srovnání s takovýmto pojetím sportu se setkáváme někdy s názorem, že SO mají více poslání sociální, než sportovní. Že je tento názor mylný dokazuje i skutečnost, že Hnutí SO je uznáno Mezinárodním olympijským výborem a je oprávněno používat termín "Olympiáda".

Cílem SO je umožnit co největšímu počtu lidí s mentálním postižením pravidelně sportovat a účastnit se sportovních soutěží bez ohledu na absolutní výkonnost. Výkon je v SO chápán jako kategorie individuální, sportovci jsou při sportovních soutěžích rozděleni zásadně do skupin podle své výkonnosti a každému z nich se nakonec dostane ocenění a uznání. Vyhrát tak mohou i sportovci s těžkým stupněm mentálního postižení. Celý program SO má tedy vedle vlastní sportovní hodnoty velký význam sociální, kdy sportovci vstupují do uznávaných a oceňovaných rolí závodníků a v neposlední řadě přispívá i k obohacení citového života mentálně postižených sportovců a jejich rodičů, kteří mnohdy poprvé v životě mohou se svým dítětem prožít pocit úspěchu a radosti.

Mezinárodní program SO (SOI) má svá přesná pravidla, vyjadřující základní myšlenky SO, a své stálé orgány od světových přes kontinentální až po národní. V současné době má přes 140 oficiálně akreditovaných národních členů. Posláním SO je nabídnout mentálně postiženým pravidelnou sportovní činnost během celého roku. Tato pravidelná odborně vedená sportovní aktivita mentálně postižených tvoří vlastní speciální olympijský program a může v současnosti zahrnovat 19 letních (atletika, plavání, gymnastika, badminton, košíková, volejbal, kopaná, házená, kuželky, bocce, vzpírání, jezdectví, bruslení na kolečkových bruslích, cyklistika,



jachting, softball, tenis, stolní tenis, golf) a 5 zimních (sjezdové lyžování, běžecké lyžování, krasobruslení, rychlobruslení, halový hokej) sportů.

Speciální olympijský program je otevřen všem lidem s mentálním postižením, kteří dovršili 8 let a jejichž IQ není vyšší než 80. Dolní hranice IQ není určena, to znamená, že do sportovní činnosti mohou a mají být zapojováni i jedinci s těžkým stupněm mentálního postižení. SO hry pak představují vyvrcholení SO programů a mohou být pořádány na různých úrovních - regionální, národní, mezinárodní, evropské a světové. Základní ideou SO her je nabídnout mentálně postiženým společenství vzájemné rovnosti, akceptování a respektu. Z této myšlenky vychází i principy a zásady, které musí být při SO hrách dodržovány, ať už se jedná o hry na jakékoliv úrovni. Účast na hrách je umožněna všem mentálně postiženým, kteří jsou zapojeni do pravidelné sportovní činnosti ve sportovních klubech, nejsou stanoveny výkonnostní limity, nikdo není z účasti na hrách předem vyloučen pro nesplnění výkonu. Základním kritériem výběru pro účast je celoroční aktivita a snažení jedince.

SO hry nechtějí být hrami pouze pro sportovně zdatné jedince, na druhé straně však nechtějí tyto sportovce z her vylučovat. Proto pojem kvalifikace či výběru dostává v SO poněkud jinou náplň než obvykle. Jde o to, rozdělit závodníky do skupin na základě přibližně stejných pohybových dovedností, aby každý měl stejnou šanci uspět. V každé takovéto skupině může být nanejvýš 8 závodníků. K důležité zásadě her patří i to, že odměňování jsou všichni účastníci. Pro slavnostní vyhlášení výsledků je připraveno 8 stupňů vítězů, závodníci na 1. až 3. místě jsou odměněni medailami, na 4. až 8. místě stužkou. Respektování těchto principů přispívá k tomu, že SO hry jsou hrami pohody, radosti a dobré nálady, hrami, na kterých vládne zdravý duch sportovního zápolení, kde však neúspěch nevede ke smutku a traumátům, neboť radost z účasti je právě tak velká jako radost z vítězství. Na všech SO hrách mohli účastníci zažít tu krásnou atmosféru pohody, radosti a vzájemného porozumění, neboť tyto hry doslova naplňují ono známé Coubertinovo heslo "Není důležité zvítězit, ale zúčastnit se." Jak říká zakladatelka SO paní Eunice Kennedyová-Shriverová : Speciální olympiáda je tou nejčestnější olympiádou - není zde žádný doping, žádné taktizování, žádné finanční machinace, jde zde o ryzi sportování, kdy mnozí sportovci překonávají sami sebe.

Čerpáno z článku PhDr. Martiny Štefodové  
Prezidentky ČHSO

## TRIATLON ŠTERNBERK

Ve dnech 29. – 31. srpna 2002 se ve Šternberku konal 1. ročník celorepublikového triatlonu. Jelikož nám počasí přálo, mohlo se plavání (jako jedna z disciplín) uskutečnit na tamním koupališti. Všichni sportovci podávali perfektní výkony za povzbuzování široké veřejnosti.

Druhý den byla v ranních hodinách odstartována cyklistika. Odpoledne čekala na závodníky trať vedená v nelehkém lesním terénu.

Zde nás reprezentovali tito sportovci: Liana Vlasáková, Radek Pavel, Pěta Vosáhlo s trenérem Standou Martinkem zabojovali v kategorii UNIFITE.

Všem sportovcům za předvedené výkony gratulujeme a přejeme hodně štěstí a úspěchů při dalších sportovních kláních.

