

# Slniečnica

časopis Spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku [www.downovsyndrom.sk](http://www.downovsyndrom.sk)



Vystrihnite  
si príručku  
k integrácii  
do ZŠ



CHCEME NAŠE DIETÁ  
INTEGROVAŤ  
DO ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Filíp  
Graňo

Gízka  
Bíllíková

Míchal Polóni



# Olympionici lámu bariéry



Medailová žatva športovcov s DS  
Historické prijatie u prezidenta



# Zodpovednosť voči okoliu je ako bumerang

**V**Spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku je jedným z najväčších prispievateľov. O spoločnosti SOFTIP, jej softvérových riešeniach, plánoch a výzvach do najbližšej budúcnosti, ale aj o zodpovednosti voči okoliu a osudom iných, sme sa rozprávali s Martinom Vlčkom, finančným riaditeľom a členom predstavenstva spoločnosti SOFTIP.

SOFTIP je silná a úspešná firma známa predovšetkým podnikovými informačnými systémami, ktoré využívajú tisíce slovenských spoločností. Onedlho osláví už svoje 25. narodeniny. Čo považujete za jej najväčší úspech?

Myslím, že práve skutočnosť, že sme vyhl'adávaným a preferovaným partnerom tisícok podnikateľských subjektov. Ako vyplynulo z prieskumu spokojnosti zákazníkov, ktorý každoročne realizujeme, naši klienti absolútne najviac oceňujú spoľahlivosť našich produktov a súlad s legislatívou v každom okamihu, bez ohľadu na to, aké turbulentné zmeny v zákonoch sa odohrávali. Až 98 % našich zákazníkov spoluprácu s nami jednoznačne odporúča.

Čomu za to, podľa vás, vdáčiťe?

SOFTIP si dlhodobo drží postavenie slovenskej jednotky na trhu ERP, čo je v takom dynamickom segmente, ako je IT, veľmi náročné. Dosiahli sme to predovšetkým vďaka komplexnosti našej ponuky a kvalitným a skúseným ľuďom. Našími riešeniami dokážeme uspokojiť širokú škálu potrieb zákazníkov na vysokej kvalitatívnej úrovni. Pomáhame im zvyšovať ich konkurencieschopnosť, a to pomáha aj nám. Často sa učíme navzájom. Nechceme byť len dodávateľom, ale partnerom na celý život.

Môžete spomenúť niektoré konkrétne projekty, na ktoré ste obzvlášť hrdí?

Myslím si, že hrdí môžeme byť na všetky. Od najmenších po tie veľké. Je veľmi ťažké vybrať, všetky sú niečím špecifické. Samozrejme, výraznejšie potešia tie, na

ktoré sú hrdí naši zákazníci. To je jednoznačné kritérium. Treba povedať, že my vlastne žijeme s našimi zákazníkmi ich životy, veľmi nás teší, keď sa im darí, a to aj vďaka nám.

Ak by som ale mal byť konkrétny, tak je to oblasť výroby, kde sa nám darí presadzovať s naším riešením SOFTIP PROFIT VÝROBA. V oblasti implementácie produktu SAP Business One sme dlhodobo najlepším partnerom spoločnosti SAP na Slovensku. Dokážeme efektívne uspokojiť špecifické požiadavky kustomizáciou našich vlastných produktov. Čo by som ale za posledný rok vyzdvihol úplne najviac sú projekty financované z fondov Európskej únie. Vyžadujú si precíznú prácu, chyby sa neodpúšťajú.

Aké sú vaše najbližšie plány a výzvy do budúcnosti?

Chceme sa rozvíjať a rásť. Tomu prispôbujeme naše kroky. Uvedomujeme si dôležitosť neustáleho rozvoja a prispôbovania našich riešení. U nás veľmi rezonuje téma inovácií. V našom segmente sú inovácie nutnosťou, čo považujeme zároveň za veľkú výzvu. Ak sa chceme posúvať ďalej, musíme byť inovatívni, prinášať jedinečné riešenia. A to sa dá len so špičkovými ľuďmi. S tým súvisí ďalšia výzva, a to dostatok kvalifikovaného ľudského kapitálu.

Prezradte, prečo sa SOFTIP rozhodol podporiť Spoločnosť Downovho syndrómu na Slovensku?

K Spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku máme blízko vďaka nášmu kolegovi Robovi Lezovi, ktorý je jej predsedom. A dá sa povedať, že postupom času sme si ju tak trochu vzali pod ochranné krídla. Je pre nás všetkých veľkou inšpiráciou. Je to dôkaz o obrovskej vôli a sile človeka.

Tu by som ešte rád spomenul, že podpora aktivít ľudí s Downovým syndrómom nie je len rozhodnutím manažmentu spoločnosti SOFTIP, ale z vlastnej iniciatívy sa do nej zapájajú aj naši zamestnanci. Počas celofiremného koncoročné stretnutia v roku 2014 napríklad vyhlásili dobrovoľnú zbierku

pre SDS, kde mohli zamestnanci prispieť buď priamo na mieste, alebo dodatočne na účet združenia po jeho skončení, vďaka čomu sa podarilo vyzbierať ďalšiu peknú sumu.

Čo pre vás teda znamená spoločenská zodpovednosť?

Možno to bude znieť ako klišé, ale vnímam ju ako povinnosť, ktorej sila by sa mala stupňovať. V rodine si pomáhajú všetci členovia navzájom. Vnímajú to ako samozrejmosť. A tak by to malo platiť v celej spoločnosti. Zodpovednosť voči svojmu okoliu je ako bumerang, ktorý sa nám vráti ako odraz nášho správania.

Naučilo vás to osobne niečo?

Zodpovednosť je moja vlastnosť.

**Ďakujeme za rozhovor.**

**SOFTIP**

Softvér pre Váš biznis

- Silná a stabilná slovenská IT spoločnosť
- Viac ako 6 300 zákazníkov a 42 000 používateľov
- Slovenská jednotka na trhu podnikových informačných systémov
- Najlepší partner SAP pre SAP Business One
- Ponúka najkomplexnejší balík služieb vrátane individuálnych riešení na zákazku
- Dvojnásobný držiteľ titulu Microsoft Country Partner of the Year
- Osemnásobný víťaz súťaže Microsoft Industry Awards



**Milí čitatelia,**

**L**eto sa skončilo, bolo výnimočne krásne, slnečné, priam horúce. Mnohí z vás sa vrátili so svojimi malými a veľkými slniečkami z dovoleníek pri mori, na horách alebo u starých rodičov. Ostali krásne spomienky. A spomienky na toto leto predsa len budú o niečo krajšie než to minulé leto.

Na konci júla sa po štyroch rokoch opäť rozhorel Olympijský plameň nádeje, ktorý záhajil XIV. Letnú špeciálnu olympiádu svetových hier v Los Angeles 2015 pre mentálne postihnutých športovcov z celého sveta a horel na podporu všetkých ľudí so špeciálnymi potrebami na celom svete. Našu krajinu na olympiáde reprezentovalo 25 športovcov, ktorí priniesli domov na Slovensko 26 plamienkov nádeje vo forme olympijských medailí. Z nich 10 priniesli práve traja športovci s Downovým syndrómom - Gizka Billíková (5 gymnastika), Filip Graňo (2 jazdectvo) a Michal Polóni (3 plavanie). Práve títo traja športovci sa stali nádejou pre nás všetkých obyčajných ľudí. Stali sa nádejou, že keď v našej krajine vytvoríme ľuďom s Downovým syndrómom a iným postihnutím podmienky na sebarealizáciu, ktorú keď spojíme s tou správnou podporou a rovnosťou príležitostí, môžu títo ľudia v každej oblasti života (nie len v športe) dosahovať skvelé výsledky a zaradiť sa do bežného života.

Títo traja športovci pomohli prelomiť tabu, keď po prvýkrát v histórii našej krajiny svojimi výsledkami presvedčili aj prezidenta našej krajiny o svojej výnimočnosti, a na znak uznania ich pozval do prezidentského paláca, aby poďakoval športovcom s mentálnym postihnutím za skvelú reprezentáciu Slovenskej republiky. Poďakovať by sme im mali aj my všetci, a to tak, že spoločne začneme naplňovať myšlienku špeciálnej olympiády - nechať ľudí s akýmkoľvek postihnutím v ich životoch vyhrať. A ak nevyhrajú, aspoň im pomôcť sa o to pokúsiť. Na naplnenie tejto myšlienky treba len málo, treba len chcieť.

**Rastislav Sedláček**





**Eunice Kennedy**  
Zakladateľka Špeciálnej olympiády. Sestra prezidenta USA Johna Fitzeralda Kennedy. Bojovníčka za práva mentálne znevýhodnených ľudí.



1968 - V Chicagu sa konala prvá Letná špeciálna olympiáda svetových hier tak ako ju poznáme dnes.

# Špeciálna olympiáda je viac než len šport



Rafa Johnson a Destiny Sanchez zapalujú plameňom nádeje olympijský oheň, ktorý putoval viac ako 500 dní z Atén.

**V** Los Angeles sa koncom júla uskutočnila Letná špeciálna olympiáda svetových hier 2015. Zúčastnilo sa na nej 7 000 športovcov s mentálnym znevýhodnením a 2 500 trénerov zo 177 krajín z celého sveta, aby si zmerali sily na športoviskách v 25 disciplínach. Medzi športovcami nechýbala ani skromná výprava 25 športovcov zo Slovenska. Slovinci si z podujatia priniesli 8 zlatých, 8 strieborných a 8 bronzových medailí.

Špeciálna olympiáda sa prvýkrát uskutočnila v roku 1953 v Chicagu. Hry založila sestra amerického prezidenta Johna Kennedyho Eunice Kennedy. Formou týchto hier chcela poukázať na možnosti sebarealizácie u ľudí s mentálnym hendikepom, ktorí boli dovtedy na území USA zatvaraní do ústavov a nemali žiadne práva.

Svetové hry sa tak stali nositeľom veľkej myšlienky Eunice Kennedy, ktorú vyslovila na prvých Svetových hrách v mene hendikepovaných športovcov a stala sa mottom týchto hier: „Dovoľte mi vyhrať, ale ak nevyhrám, aspoň mi umožnite sa o to pokúsiť.“

Symbolom týchto hier je aj

olympijský oheň nádeje „Flame of hope“, ktorý tento rok zapálila známa hendikepovaná atlétka USA Destiny Sanchez a známy americký hrdina a medailista z OH 1984 Los Angeles Rafa Johnson, ktorý sa tak po 31 rokoch znova objavil s ohňom v ruke na olympijskom štadióne Coliseum v LA. Oheň symbolizuje nádej pre všetkých ľudí na celom svete s mentálnym alebo iným hendikepom. Predstavuje nádej na inklúziu. Patrónom tohtoročných hier, ktoré sa opakujú každé 4 roky, sa stala americká prvá dáma Michelle Obama s manželom Barackom. Michelle zároveň osobne otvorila tieto hry.



Zabávajú sa slovenská výprava v kotli športovcov na otváracom ceremoniáli.



Slovenskí športovci s Downovým syndrómom - jazdec Filip Graňo a plavec Michal Poloni tesne po otvorení hier Michell Obamovou.



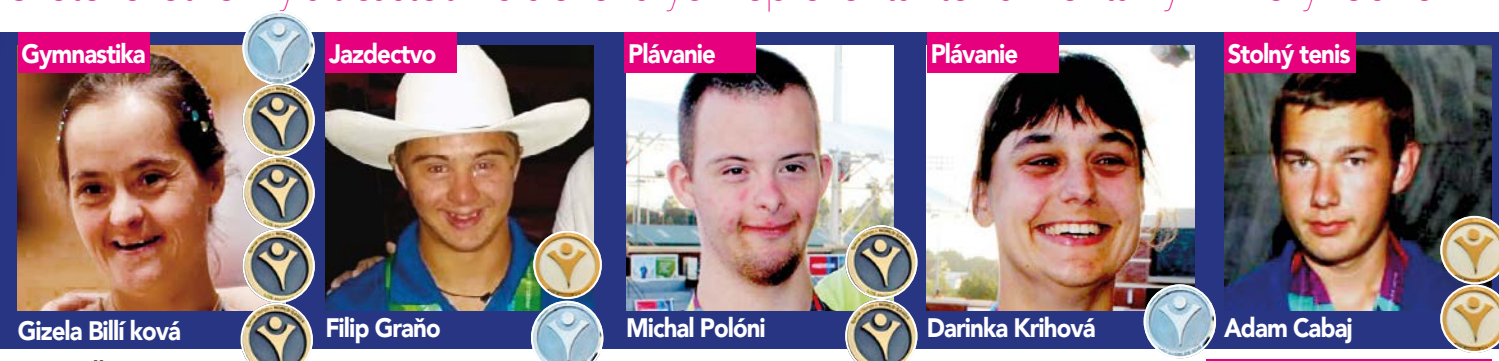
V slovenskej výprave vládla na otváracom ceremoniáli skvelá nálada.

Viac foto na: <https://www.flickr.com/photos/la2015worldgames/>

V Los Angeles sa 25. 7. - 2. 8. uskutočnili Svetové letné hry s účasťou 25 slovenských reprezentantov s mentálnym znevýhodnením



Autor: Rastislav Sedláček, Eva Polóniová, Feri Graňo, Ivana Krihová,



Janka Čížová, [www.nasenovinky.sk](http://www.nasenovinky.sk), foto la2015.org, jč, ik, fg

Viac o ŠO aj na str. 6 - 7 ➔

Časopis Spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku

Ročník 19

číslo 3

SEPTEMBER 2015

EV 3597/09

IČO 30 806 283

periodicita tlače 4 x ročne

Kontakt:

slnečnica@downovsyndrom.sk

REDAKČNÁ RADA:

Šéfredaktorka

Daša Krátka (Kúty)

Redaktori:

Mária Srnáková

(Suchá nad Parnou)

Daniela Divílková (Trenčín)

Eva Barlíková

(Nová Ľubovňa)

Jarmila Kolenová (Púchov)

Pavol Hyclák (Kežmarok)

Róbert Lezo (Trenčín)

(Bratislava)

REGISTRÁCIA:

Národná agentúra

ISSN 1 336-21 94

Grafická úprava:

Rastislav Sedláček

Realizuje:

LL studio, spol. s r. o.,

<http://llstudio.sk>

VYDÁVA:

Spoločnosť Downovho

syndrómu na Slovensku

Tallerova 4, 811 02

Bratislava - Staré mesto

Korešpondenčná

adresa:

Ing. Róbert Lezo

Lipského 3,

911 01 Trenčín,

ds@downovsyndrom.sk, [www.downovsyndrom.sk](http://www.downovsyndrom.sk)

Bankové spojenie:

VUB Bratislava - mesto, č. ú.:

165731012/0200

KONTAKTY:

predseda spoločnosti,

Ing. Róbert Lezo (Trenčín),

+421 907 88 70 77,

rlezo@softip.sk,

podpredsedovia spoločnosti,

Ing. Ingrid Ráczová (Nitra),

ingrid.r@centrum.sk,

+421 907 78 31 21,

Ing. Mária Srnáková

(Suchá nad Parnou),

majkasimka@centrum.sk,

+421 908 455 289

## Slnečnica

6 | Kovboj  
s medailou

10 | Gizka a Michal  
na olympiáde

12 | Eunice Kennedy  
portrét

14 | Prijatie  
u prezidenta

16 | Plagát  
olympionikov

28 | Promócie  
Majky

31 | Integrácia do ZŠ  
Leták



## Flame o Hope

Plameň nádeje, tak sa nazýva olympijský oheň Špeciálnej olympiády. Zapáľuje sa v Aténach, odkiaľ putuje do miesta dejiska hier.



14.

- Letná špeciálna olympiáda svetových hier sa konala v Los Angeles. Prvé hry špeciálnej olympiády sa konali 20. júla v Chicagu.



31

rokov trvalo, kým sa olympijský oheň znova vrátil do Los Angeles, kde sa v roku 1984 konali letné olympijské hry a oheň zapáľoval atlét Rafer Johnson. Tentokrát tu bol celý svet.



7 000

športovcov s mentálnym znevýhodnením zo 177 krajín sa stretlo na tohtoročných Svetových hrách.



# Prvý kovboj s olympijským zlatom na svete

Westernový jazdec s DS Filip Graňo (17):

**P**re Slovensko to bola najúspešnejšia letná špeciálna olympiáda v ére samostatnosti. Teší sa zo striebra, zlata aj bronz. Slovensko reprezentovalo 25 športovcov, ktorí súťažili o medaily vo futbale, tenise, stolnom tenise, plávaní, modernej gymnastike, bocce, atletike a jazdectve. Filip Graňo (17) súťažil v English Equitation, kde vyjazdil vo svojej divízii pre Slovensko striebornú medailu a working trial, kde s výrazným 10-bodovým náskokom vyjazdil zlato. Spolu s Michaelou Bednárovou zabojoval aj v štafete, kde skončili na šiestom mieste.

Športovská boli situované na rôznych miestach Los Angeles, hlavne v okolí univerzít UCLA a USC, kde boli všetci športovci ubytovaní. „Naša časť výpravy bola v krásnom prostredí univerzity USC,“ upresňuje František Graňo, otec, tréner jazdca s Downovým syndrómom Filipa a asistent hlavného trénera v jednej osobe, ktorý sa staral hlavne o pohodu reprezentantov a aby všetko fungovalo. Účastníci zažili otvárací ceremoniál, ktorý bol famózný. Účinkovali v ňom hviezdy ako Nikol Scherzinger, Stevie Wonder, Avril Lavigne. Zúčastnili sa ho osobnosti ako Nadia Comaneci,

Michael Phelps. Oficiálne olympiádu otvorila prvá dáma USA, Michelle Obama. Nechýbalo ani vztyčenie vlajky a zapálenie olympijského ohňa.

Jazdec s Downovým syndrómom Filip Graňo s otcom ako úplní nováčikovia nemali od olympiády veľké očakávania. Nepoznali systém divízií, ani celého fungovania. „Dúfali sme, že by to mohlo byť zlato so striebrom. Bolo by to splnením najtajnejších túžob nielen ako rodiča, ale aj ako trénera ďalších talentov,“ hovorí František Graňo, ktorý vníma špeciálnu olympiádu ako obrovskú skúsenosť s množstvom nových

podnetov a výziev. Kovboj Filip miluje úspech a ocenenie. „Odmalička Filip tvrdil, že vyhrá v Amerike a v sedemnástich rokoch sa mu to splnilo na špeciálnej olympiáde. A predsa – v Amerike musí vyhrať cowboy,“ teší sa hrdý otec. Filip vďaka týmto víťazstvám sa stal najvšestrannejším jazdcom s Downovým syndrómom na svete.

Stal sa priekopníkom inklúzie v športe, keď má za sebou aj štarty so zdravými rovesníkmi, ktorých dokázal predbehnúť. Patrí mu svetové prvenstvo v štarte na Extrém Cowboy Race, ktorého sa zúčastnil ako prvý na svete. Ukázal aj silnú psychickú pripravenosť, keď mu štrnásť dní pred odletom na olympiádu náhle zomrel obľúbený kôň, s ktorým absolvoval prípravu a so stratou sa ťažko vyrovnával. Filip ukázal srdce veľkého bojovníka, nevzdal to a dnes je z neho olympijský víťaz v Traile.

Pred rokom na pretekoch extrémneho kovbojského jazdenia EXCA v Réci, ich zakladateľ Američan Bill Cameron, umožnil pretekať po prvýkrát v histórii týchto pretekov aj downíkovi Filipovi. Tento istý Bill bol ním taký okúzlený, neváhal a prišiel ho povzbudiť ➔



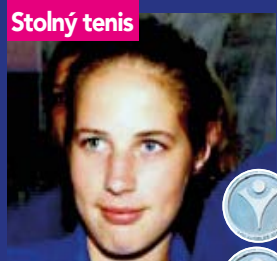
S touto kobyľou dokázal Filip zajazdiť a získať dve medaily.

Special Olympics  
**WORLD GAMES**  
LOS ANGELES 2015



Obrovská radosť nášho olympionika zo zisku zlatej medaily na Svetových hrách v jazdectve.

Stolný tenis



Dominika Ráztočná

Bocce



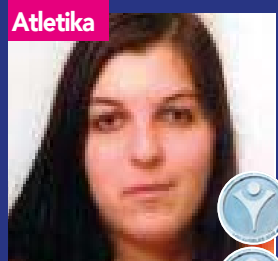
Erika Szépeová

Bocce



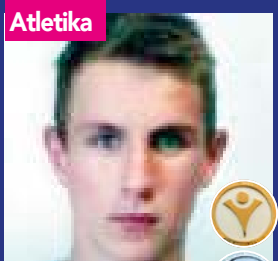
František Rigo

Atletika



Monika Cabajová

Atletika



Martin Vaškovič

Jazdectvo



Michaela Bednárová

Tenis



Milan Pumpa

Tenis



Jaroslav Kulina

Futbal



Andrej Kotúč

Futbal



Denis Ondrejko





členov mala Slovenská výprava špeciálnych olympionikov.

- presne toľko medailí priniesla Slovenská reprezentácia z tohtoročných Svetových hier.



- toľko športovcov s Downovým syndrómom reprezentovalo Slovensko na ŠOLH v LA 2015. Jazdec Filip Graňo, gymnastka Gizela Billíková a plavec Michal Polóni.



medailí spolu priniesli slovenskí downíci - 1 zlatú, 3 strieborné a 5 bronzových. Filip 1 x zlato a striebro. Gizka 1 x striebro a 4 x bronz a Michal 1 x striebro a bronz.



➔ aj na špeciálnu olympiádu do LA. „Nepoznám žiadneho jazdca na svete, okrem Filipa, ktorý by sa venoval kovbojskému jazdeniu a zároveň by bol držiteľom zlatej medaily,“ hovorí Bill Cameron.

Aj takéto krásy priniesla špeciálna olympiáda, ktorá nebola len o športe, ale aj o myšlienke rovnoprávnosti športovcov a ľudí so špeciálnymi potrebami. A práve downík Filip je príkladom toho, že ak sa im vytvoria rovnoprávne podmienky, dokážu sa plnohodnotne zapojiť do života, či už športového alebo kultúrneho. Filip je príkladom naplnenia myšlienok zakladateľky špeciálnych olympiád Eunice Kennedy, ktorá tvrdila, že sa týmto ľuďom musí umožniť vyhrávať alebo im aspoň nebrániť umožniť byť úspešným.



Filip s majiteľkou koňa, ktorá mu darovala pracku na opasok.



Američan Bill Cameron - zakladateľ Extreme Cowboy Race sa prvýkrát stretol s Filipom na Slovensku. Bill Filipa prišiel povzbudiť aj do dejiska svetových hier.

## Očami trénera jazdca Filipa Od hipoterapie k veľkým víťazstvám

**Z**lato a striebro z olympiády. To si len tak hocikto povedať nemôže, tobôž na Slovensku. Na svetových hrách športovcov s mentálnym postihnutím si chvíle slávy užil aj 17-ročný Filip Graňo, reprezentant v jazdení na koni. O tom, ako celé podujatie prebiehalo, čo obnášala príprava a aké boli celkové pocity, ktoré mladý športovec zdieľal so svojimi najbližšími i tímom, portál nasenovinky.sk informoval jeho otec František.

**Ako prebiehala príprava na olympijské hry?**

- Špecifikom tohto typu olympiády je poskytnutie koňa organizátorom. Jazdec má 20-minútový priestor na odskúšanie koňa a rozhodnutie „áno – nie“, či ho berie. Tejto skutočnosti sme podriadili prípravu, keď Filip trénoval na rôznych miestach a rôznych koňoch, najmä s trénerkou Zuzkou Kľačanskou aj vďaka podpore detského fondu Cloetta. **Ako to počas pobytu v USA prebiehalo, aké boli špecifiká organizácie podujatia, čo na vás zapôsobilo najviac?**

- Po vystúpení z lietadla v LA nás už čakalo niekoľko pracovníkov letiska, ktorí nás ním previedli. Následne sme sa na dva dni presunuli do hostiteľského mesta Corona. Všetci sme sa cítili ako hviezdy, všade nás vítali, podávali si s nami ruky. Hendikepovaní športovci sú totiž v iných častiach sveta hrdinovia a ľudia si ich nesmierne vážia. Do LA sme sa presunuli v deň otvorenia olympiády. Výprava sa rozdelila a ubytovala v okolí univerzít UCLA a USC. Čakal nás otvárací ceremoniál s hviezdami ako napr. Michael Phelps, Nadia Comăneci, Nicole Scherzinger, Stevie Wonder, Avril Lavigne a samotné Hry otvorila prvá dáma USA Michelle Obamová.

**Ako to prebiehalo ďalej?**

- Po ceremoniáli nás už čakal športový pro-

gram. Porady, výber koňa, divisioning – teda rozdeľovanie podľa schopností, veku, hendikepu. Hneď v úvode sme zažili trochu rozruch, keďže organizátorom ušlo, že Filip je westernový jazdec a nemali pre neho pripravené sedlo. Pri výbere sme dostali skúsenú kobyľu Miss Gracie majiteľky Kelly O'Connellovej, už aj s westernovým sedlom. Filip si s Gracie hneď porozumel, čo nám pridalo na pozitívnej nálahe. O deň na to nás čakala prvá súťaž – anglické jazdenie, kde sme sa súťažnú úlohu dozvedeli ráno hodinu pred štartom a na prekvapenie všetkých rozhodcovia zakázali slovnú asistenciu, jazdci museli všetko zvládať sami. Filip zvládol úlohu veľmi dobre a až chyba v závere ho posunula na 2. miesto poradia. Po jazde si ho vyfotila televízia ESPN, navyše sa stal jej tvárou „Úsmevu dňa“, razom tak bol v strede záujmu stoviek objektívov.

**A potom prišla aj zlatá medaila...**

- V piatok ráno sa už Filip presúval do LA Equestrian Center v Griffin Parku, čo je centrum jazdeckých disciplín. Po raňajkách sa obliekol do súťažného reprezentačného outfitu a približne o 9.30 miestneho času predviedol vynikajúcu jazdu bez jedinej chyby, s náskokom desiatich bodov si tak prišiel po zlato. Záverečný deň nás ešte čakala štafeta, na ňu ale neboli naše kone vhodné. Taktika nám nevyšla,

oba kone nacválali, čo znamenalo v B-divízii penalizáciu a celkové 6. miesto.

**Filip je teda dvojnásobný olympijský medailista. Aké boli jeho bezprostredné pocity?**

- Veľmi sa tešil, každému dookola ukazoval medailu, chcel, aby každý vedel, že zvíťazil. „Vyhrál som, vyhrál som!“ tešil sa.

**Ako celkový tlak, atmosféra, nové prostredie na Filipa vplývali?**

- Myslím, že tlak ani nevnímam. Našou ideou pri súťažení všetkých hendikepovaných je, aby si to v prvom rade užili, dobre si zajazdili a to ostatné už príde. Filip si však, na druhej strane, plnými dúškami užíval atmosféru pozornosti a prajnosti. Každú chvíľu mimo jazdeckého areálu sme využívali na jeho obľúbené aktivity, teda hudbu, tanec a baby (smiech).

**Aké sú vaše ďalšie plány, čo sa z takéhoto úspechu dá vyťažiť?**

- Čo ďalej? Túto otázku si kladieme už niekoľko dní, a to najmä potom, ako sme dostali ďalšie zaujímavé pozvania, na ktorých sa už pracuje. Tento výsledok má totiž mnohostranný význam, nielen pre Filipa, ale aj pre jemu podobné deti. Je príkladom, čo sa aj napriek hendikepu dá krok za krokom dosiahnuť. Bude, samozrejme, záležať aj na tom, koho tento výsledok mimo našej špecifickej komunity zaujme. Určite by sme radi rozšírili naše centrum v Santovke (obec v okrese Levice, pozn.) a pracovali na rozvíjaní ďalších hendikepovaných talentov. Snáď nám tento úspech pomôže k ďalším grantom, k získaniu finančných prostriedkov na vlastnú halu... Plánov je viac. Spolu s mojimi hendikepovanými kamošmi by sme sa radi posunuli ďalej a tak spúšťame vlastný projekt „Kúpme deťom kone.“ A budeme vďační za každú podporu...

Futbal



Martin Bednár

Futbal



Dominik Bielík

Futbal



Marek Bartoš

Futbal



Miloš Hujo

Futbal



Patrik Štrbák

Futbal



Rastislav Scherk

Futbal



Roman Bielík

Futbal



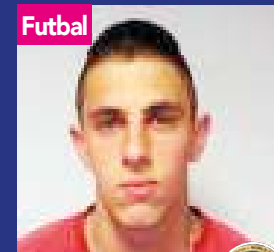
Roman Hanták

Futbal



Tomáš Belko

Futbal



Tomáš Zakopčan



Zaujímavosti  
z hier ŠO

**Slovák na pódiu  
otváracieho ceremoniálu**  
Skvelý slovenský huslista Filip Jančík si zahral spolu s kanadskou speváčkou Avril Lavigne olympijskú hymnu FLY, ktorú s Avril spolu skomponovali. Nadácia Avril Lavigne Foundation bola aj sponzorom svetových hier.



1 000 000 USD

- toľko vyšlo usporiadanie tohtoročných hier špeciálnej olympiády a táto suma je dôkazom toho, že aj za málo peňazí sa dá zahrať veľká muzika. Z tejto sumy sa minulo iba 85 %, zvyšok pôjde na podporu športovcov.



## Triatlon

Do programu tohtoročných hier bol po prvýkrát zaradený aj triatlon.



Gizela Billíková ukázala na svetových hrách, že ešte stále patrí ku gymnastickej špičke.



Gizka na stupni víťazov (vpravo).



Gizka s mamou Emíliou (vpravo) a jej medailovou zbierkou z tohtoročnej olympiády.



Michal Poloni (vpravo) na stupni víťazov s bronzovou medailou.



Michal v plávaní dlhodobo podáva stabilné výkony.

Slovenským plavcom sa na ŠO darilo:

## Skvelý Michal Polóni priniesol bronz a striebro

**V**slovenskej výprave mali zástupenie aj plavci Darinka Krihová a Michal Polóni s Downovým syndrómom. Darinka priniesla striebornú medailu 25 m prsia a Michal vybojoval na 100 metrov znak bronzovú medailu a striebornú medailu za 200 metrov prsia.

Michal dlhodobo dokazuje svoju plaveckú výkonnosť stabilnými výsledkami. Za jeho skvelou prípravou okrem rodičov stojí hlavne pani trénerka prof. Yvetta Macejková

z Fakulty telovýchovy a športu v Bratislave. Počet plavcov, ktorí sa zúčastnili plaveckej časti Special Olympics v Los Angeles bol vyšší ako 350 účastníkov. Dvaja slovenskí plavci získali

v piatich plaveckých disciplínach 3 medaily. Michal Poloni plával 3 plavecké disciplíny, v ktorých získal dve bronzové medaily - jednu za 100 m znak a druhú za 200 m prsia. V ďalšej disciplíne - 100 m prsia - sa umiestnil na 7. mieste. Jeho výkonnosť sa výrazne zlepšila, o čom svedčí aj zlepšenie výkonu na 200 m prsia o 30 sekúnd oproti času, ktorý zaplával na Special Olympics v Aténach v roku 2011. Jeho aktuálny výkon je 3:54,13 s.

Michal má 20 rokov a trénuje plávanie pod profesionálnym dohľadom prof. Yvetty Macejkovej už viac ako 7 rokov. Jeho športová výkonnosť stále stúpa vďaka trénerke a Michalovmu záujmu a húževnatosti. Za obdobie posledných 6-tich rokov Michal úspešne plával v mnohých národných pretekoch Slovenska, Česka a Rakúska, z ktorých si priniesol viac ako 40 medailí. Na celosvetovej Special Olympics plával po prvýkrát v r. 2011 v Aténach, kde v disciplíne 100 m prsia získal ako 16-ročný hneď bronz.

V septembri 2014 si z celoeurópskej súťaže Special Olympics v Antverpách priniesol striebro za 100 m znak. Michal vďaka svojej plaveckej všestranosti ovláda všetky plavecké spôsoby a môže súťažiť v akejkoľvek disciplíne. Podľa jeho vlastných slov mu však prsiarsky spôsob „sedí“ najlepšie.

Viac o ŠO aj na str.12 - 13 ➔

Gymnastka Gizela Billíková (32)

## Bronzová kráľovná slovenskej výpravy

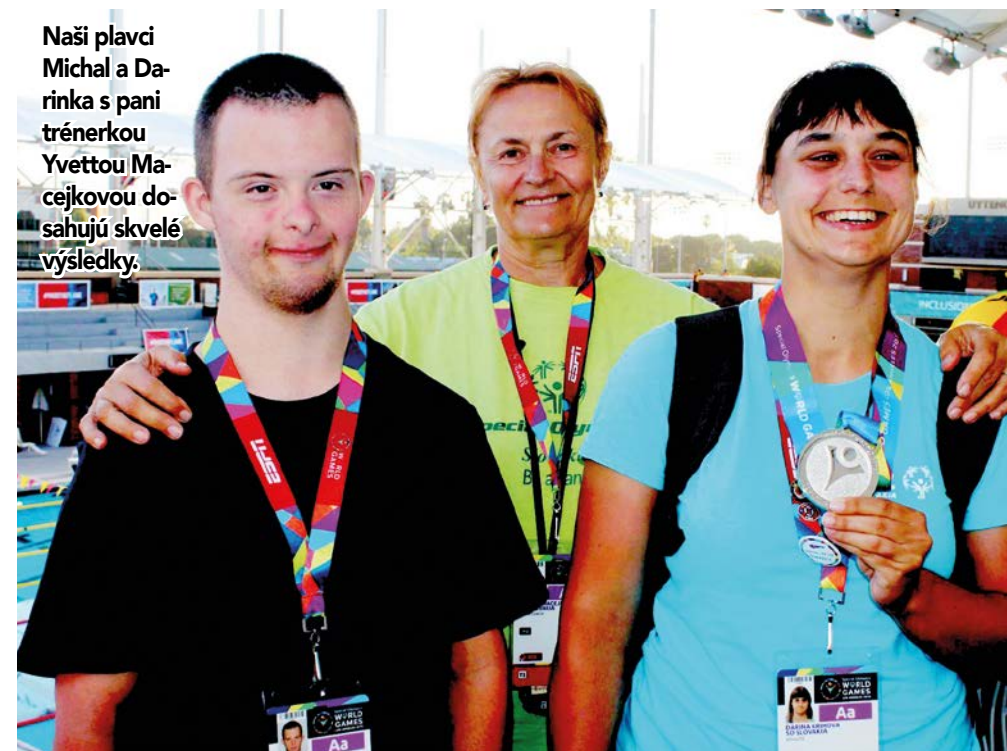
**G**izela Billíková (32), športovkyňa s Downovým syndrómom, dlhodobo patrí k svetovej špičke v rytmickej gymnastike. Vďaka skvelej príprave a napriek menším zdravotným komplikáciám zvládla vystúpenie na 14. Svetových hrách špeciálnej olympiády v Los Angeles skvele a priniesla 1 striebornú a 4 bronzové medaile.

Moderná gymnastika vyžaduje elegantnú symetriu a tok tanečných pohybov a atletiky. Gizela Billíková, členka tímu Slovenska, má krásne športové vystúpenie, prostredníctvom ktorého jej srdce vyhrkne priamo do publika. Gizka má vzácnu schopnosť vtiahnuť ľudí do svojho výkonu a udržať publikum na kraji sedačiek z jej vášnivých výkladov gymnastiky. Emo-

cionálne spojenie s davom jej pomohlo získať jednu striebornú medailu v rytmike a štyri bronzové medaily s rytmikou, loptou, obručou a stuhou. Gizka je dlhodobá členka klubu Club Arabesiek. Za jej úspechom stojí jej mama Emília a sestra Mária, ktoré ju podporujú. Medzi nimi tromi je silné puto a láska. Gizka je žiariaca hviezda z láskou k športu a k pohybu.



Gizka pri slávnostnom nástupe...



Naši plavci Michal a Darinka s pani trénerkou Yvettou Macejkovou dosahujú skvelé výsledky.



Posolstvom Hnutia špeciálnych olympiád je poskytovať celoročný cyklus tréningov a súťaží vo všetkých druhoch olympijských športov pre deti a dospelých s mentálnym postihnutím. Dávať im stále nové a nové možnosti na rozvinutie ich fyzických predpokla-

dov, aby dokázali svoju odvahu, prežili radosť, priateľstvo a o úspech sa podelili so svojimi rodinami, ostatnými športovcami špeciálnych olympiád a spoločnosťou. Na Slovensku tento program realizuje Slovenské hnutie špeciálnych olympiád.



Mgr. Eva Lysičanová  
Prezidentka SHŠO  
a vedúca výpravy  
+421905918812



Róbert Demovič  
Národný  
administrátor SHŠO  
+421917502464

Office:  
Blumentálska 13, 811 07  
Bratislava 1  
Tel.: +421 905 841 053  
E-mail: office@shso.sk, bratislava@shso.sk  
Regionálne centrum Košice  
Hlavná 68, 040 01 Košice 1  
Tel.: +421-55-6257611  
E-mail: kosice@shso.sk

Zakladateľka špeciálnej olympiády **Eunice Kennedy Shriver**

**E**unice Kennedy Shriver, zakladateľka špeciálnej olympiády (Special Olympics), bola priekopníčkou v oblasti celosvetového boja za práva a prijatie ľudí s mentálnym postihnutím. To, čo sa začalo víziou jednej ženy, sa vyvinulo do dnešnej podoby Svetových hier špeciálnej olympiády.

# Bojovníčka za inklúziu



Eunice Kennedy verila, že šport môže viesť k zlepšeniu života ľudí s mentálnym postihnutím.



Eunice Kennedy na svojich posledných hrách v roku 2009.



Dokument o Eunice Kennedy nájdete na <http://espn.go.com/30for30/film?page=braveintheattempt>

Eunice Kennedy Shriver verila v spravodlivosť. V rokoch 1950 až 1960 videla však malú spravodlivosť v spôsobe, akým boli ľudia s mentálnym postihnutím liečení.

Videla, ako boli vylúčení zo spoločnosti a bežne umiestňovaní do väzobných inštitúcií. Boli často ignorovaní a zanedbaní, ale vedela, že mnoho z nich má talent ako dar a majú čo ponúknuť.

Eunice Kennedy Shriver bola sestrou prezidenta USA Johna Kennedyho a senátora Roberta Kennedyho. Obaja boli zavraždení. Rodičia Kennedyovcov mali 9 detí, ale málokto vie, že jedno z nich, Euniceina sestra Rosemary sa narodila

s mentálnym postihnutím. Eunice a Rosemary vyrastali spolu a so svojou rodinou sa venovali športu. Plávali, plachtili, lyžovali a hrali futbal. Ale v niektorých dňoch bol program pre Rosemary obmedzený.

Eunice sa stala atlétkou na vysokej škole. Začala vidieť, že šport môže spojiť ľudí zo všetkých oblastí života. V tom prišla s nápadom a vytvorila tábor Camp Shriver.

Eunice verila, že keby ľudia s mentálnym postihnutím dostali rovnaké možnosti a mohli mať zážitky

ako všetci ostatní, mohli by dosiahnuť oveľa viac, než si kto myslí, že je možné.

Túto víziu vložila do praxe v roku 1962 a pozvala mladých ľudí s mentálnym postihnutím na letný tábor, ktorý hostila vo svojej záhrade. Nazvala ju „Camp Shriver“. Cieľom bolo preskúmať zručností detí v celom rade športov a pohybových aktivít. Jej myšlienka a Camp Shriver sa začali rozrastať.

20. júla 1968, len 14 dní po násilnej smrti jej brata Bobba Kennedyho sa po prvýkrát v histórii konali Svetové hry

*Dovoľte mi, aby som vyhral.  
Ale ak nevyhram,  
nechajte ma byť  
statočným  
v mojom pokuse*



Eunice Kennedy celý svoj život zasvätila ľuďom so špeciálnymi potrebami a bojovala za ich práva.

táto nová organizácia, Special Olympics International (SOI), „šancu hrať, konkurovať, a príležitosť k ich rastu.“ To, čo začalo ako vízia jednej ženy sa vyvinulo do špeciálnych olympiád International (SOI) - globálneho hnutia, ktoré dnes zastupuje viac ako 4 milióny ľudí s mentálnym postihnutím vo viac ako 177 krajinách sveta, vrátane Slovenskej Republiky, kde pôsobí hnutie Special Olympic Slovakia.

Eunice Mary Kennedy sa narodila

v Brooklyne, Massachusetts, USA, 10. júla 1921 ako piata z deviatich detí Josepha P. a Rose Fitzgeralda Kennedyho. Je uznávaná po celom svete za jej úsilie o starostlivosť osôb s mentálnym postihnutím. Eunice Kennedy Shriver tiež získala mnoho vyznamenaní a ocenení. Patrí medzi ne americká prezidentská medaila slobody, najvyššie vyznamenanie udeľované civilistom v USA. Napriek tomu vždy vravela, že sú to ľudia s mentálnym postihnutím, ktorí si zaslúžia toto ocenenie. Eunice zomrela 11. augusta 2009.



V centre diania s Jankou  
Čížovou - členkou výpravy

## Celý svet na jednom mieste

**P**o prilete do LA nás ubytovali v meste Corona, kde sme stretli výpravu z Iránu. Dva dni sme spoznávali mesto, miestnu školu, kde sme mali možnosť trénovať a boli sme pozvaní na obed k požiarnikom. K obedu bola prehliadka nielen požiarnických vozov, ale aj policajných vozidiel. Posledný večer mesto usporiadalo koncert pre športovcov v parku. Po koncerte nás majitelia iránskej reštaurácie pozvali aj s iránskou výpravou do ich reštaurácie, kde sme ochutnali pravé iránske menu.

Z Corony sme odchádzali v dvoch autobusoch. Výpravy sa rozdelili podľa ubytovania, ktoré bolo zabezpečené na dvoch univerzitách UCLA a USC. UCLA privítala futbalistov, tenistov a gymnastku Gizku Billíkovu a USC zvyšok výpravy: stolný tenis, plavcov Miška Polóniho, Darinku Krihovú, bočistov, atlétov a jazdcov Filipa Graňa a Michaelu Bednárovú.

Po krátkom odlúčení sme sa opäť stretli na otváracom ceremoniáli. Prihovorilo sa nám niekoľko rečníkov, medzi nimi i prvá dáma USA Michelle Obama, v programe vystúpil Stevie Wonder, Avril Lavigne a niekoľko známych hercov.

Hry oficiálne otvorili a naša výprava sa znovu rozdelila. Nezostalo nám nič iné, ako začať športovať. Prvé dni mali športovci zaraďovačky do divízií. Stretnutia, skoré vstávanie, tréningy, súťaženie, neskoré príchody na ubytovňu, zdieľanie, spánok a ráno všetko odznovu. Naša ubytovňa bola asi 15 minút chôdze od vysokej školy, kde sme chodili do jedálne na raňajky a večere.

Obedy sme mali na športoviskách. Jazdci mali športovisko vzdialené asi hodinu autobusom. Plavci mali bazény neďaleko jedálne a aj atléti súťažili v areáli školy. Bocca a stolný tenis boli v LACC (Los Angeles Convention Center), čo bolo asi 20 minút autobusom. Takže sme sa celkom dosť nacesťovali. Vo voľnom čase sme mohli ísť povzbudzovať kolegov na niektoré športovisko. Vzhľadom na vzdialenosť a časový rozpis súťaží to nebolo veľmi možné. Športovci z UCLA cestovali na USC asi hodinu. A futbalisti z UCLA cestovali na športovisko taktiež asi hodinu. Keď boli dobré cesty.

Po večeri v parku na univerzite hrala hudba, koncerty, vystúpenia tradičných tancov z rôznych kútov sveta, stánky s rôznymi atrakciami a výhrami.

Pri príchode do areálu školy alebo športoviska nás vždy vítali usmíati dobrovoľníci s pokrikmi, povzbudením a pripravení na „high five“ v každom čase.

Olympiáda nie je len o súťažení a výhrach. Olympiáda je aj o stretnutí športovcov z celého sveta, keď môžeme stretnúť a spoznať nepoznané kultúry a národy. Zistiť, že ľudia sú všade rovnakí. Môžeme vidieť kúsok z rôznych častí sveta, stáby sa celý svet stretol na chvíľu na jednom mieste a zabudol na všetky globálne problémy.



Janka Čížová  
nám posielala  
informácie  
priamo z cent-  
ra udalostí.



# Prezident: Ste výnimoční, Slovensko je na vás hrdé

Andrej Kiska vzdal po prvýkrát v histórii SR úctu športovcom s mentálnym postihnutím

**S**lovenským športovcom s mentálnym postihnutím vzdal 19. augusta prezident SR Andrej Kiska úctu za účasť na tohtoročnej Svetovej letnej špeciálnej olympiáde v Los Angeles. Medzi nimi boli aj traja športovci s Downovým syndrómom.

Nálada v paláci bola vynikajúca. Športovci a ich tréneri mali trochu trému, ale otvorením dverí, ktorými vošla hlava štátu Andrej Kiska opadla.

„Ste pre mňa výnimočními hosťami. Ukazujete celej krajine, že aj napriek problémom dokážete zvládnuť prekážky. Stávate sa vzorom pre tisíce rodín s podobným osudom,“ povedal na privítanie

prezident. Záštitu nad športovcami prevzalo Slovenské hnutie špeciálnych olympiád. Ide o dobrovoľnú organizáciu. „Vaše prijatie je pre nás historickým okamihom. Doteraz to neurobila žiadna hlava štátu. Konečne sa ľudom s mentálnym postihnutím dostáva cti,“ podotkla prezidentka hnutia Eva Lysičanová. Ľudia majú podľa Lysičanovej stále

predsudky voči mentálne postihnutým. Neveria im, že dokážu žiť kvalitný život a prekonať samých seba. „Ale ono to ide, naši športovci vyhrávajú medaily, pracujú na sebe, sú disciplinovaní,“ povedala. Šport im podľa nej dáva energiu do života a strácajú ostych. Prezidentka hnutia vyjadrila nádej, že Kiskovo prijatie im môže pomôcť, aby bolo združenie v novom zákone o športe uznané ako národná športová organizácia. „Roky bojujeme o svoju existenciu,“ dodala.

## OSEM ZLATÝCH

**VÝNIMOČNÍ** – to bolo slovo, ktoré som mal celý čas na mysli, keď mi v prezidentskom paláci predstavovali úspechy našich športovcov s mentálnym postihnutím, ktorí sa nedávno vrátili zo svetovej olympiády. **VÝNIMOČNÍ.** Pretože napriek krutej hre osudu sa nevzdávajú a bojujú. Dokazujú všetkým, chorým aj zdravým, že človek by sa nikdy nemal vzdávať a mal by bojovať. Tí, ktorým som dnes mohol podať ruku patria medzi najlepších z najlepších. Výnimoční. Pretože vlievajú energiu medzi desiatky tisíc podobne postihnutých ľudí. Ich rodičom a ich okoliu.

**POČAS OLYMPIÁDY** mi chodili esemesky od jedného z rodičov chorého dievčatka. „Super. Už máme 4 zlaté medaily. Už ich máme 6...“ Dievčatko na olympiáde nebolo, ale rodičia prežili úspechy, ako keby ich vyhrala ich vlastná dcéra. Slovenskí športovci vybojovali na olympiáde športovcov s mentálnym postihnutím v konkurencii 165 výprav 24 medailí, z toho osem zlatých. Všetkým športovcom, ich trénerom, aj ich okoliu patrí naša vďaka a úcta za vynikajúcu reprezentáciu Slovenska.

Andrej Kiska





Special Olympics  
**WORLD  
GAMES**  
LOS ANGELES 2015

Ďakujeme

**Special  
Olympics**





# Terchová (4. 7. - 11. 7. 2015) Vodné hry, príroda a hudba

**T**ento rok sme opäť prišli v silnej zostave. Po roku, ale do horúcej terchovskej doliny. Silné slnko vytvorilo podmienky pre vodné hry a výlety do prírody.

Program pre 24 rodín sme čiastočne museli opraviť na poslednú chvíľu, lebo nám vypadli dve terapeutky. A tak v tíme dostali zabráť, popri pani Abtovej, ktorá skvele viedla hudobnú dielňu, aj Ľubka s Feuers-teinom, Adrika s matematikou a skaut Peťo s asistentkami Evuľou a Adkou. Na tvorivé dielne prišiel na celý deň ujo Hoblina s marionetovým divadielkom a rozpráv- kou o Červenej Čiapočke. Kamarát Matúš Blaščík - downík zo Žiliny prišiel zahrať deťom na heligónke (pozor, okrem ústnej harmoniky a elektronických kláves sa po roku naučil hru na harmonike!) veselé ľudovky, a tak mu tleskala celá jedáleň. Psovodi záchranári z K-7 nám vyplnili ďalší deň v Terchovskej záhrade, kde bol prí- jemný chládok. A tak sa k novým psíkom okrem detí zapojili i rodičia. Ranné disko rozcvičky, ktoré minulý rok viedla Janka, sme nahradili klasikou, aby sme jej nepoka- zili na budúci rok choreografiu. Určite zas príde medzi nás a trochu nás poohýba. Veľ- mi dobre medzi nás zapadla pani Abtová, ktorá priniesla veľa hudobných nástrojov, a tak deti v skupinkách pracovali, hrali, hádali, boli zapojení v rozprávkach s týmito nástrojmi priamo do deja. Veľmi ťažko sa nám s ňou lúčilo a verím, že to obohatilo aj ju. Skúsili sme tento rok raft vymeniť za ce- lodenný výlet na Oravskú priehradu. A tak preplnený autobus spieval tam aj späť. Na výletnej lodi sme zjedli už po naložení celý obed, a tak na ostrove Slanica ostalo len kamene hádzať do vody. Veľmi pekne vám všetkým ďakujem za krásny týždeň.

text a foto Váš vedúci Robo



Slnečka si užívajú muzikoterapiu...



Športová olympiáda musela byť a niekto musel byť aj terčom :)



Oblievačka bola najviac...



Oddych na Orave



Mládež si pobyt v Slatinách užila.



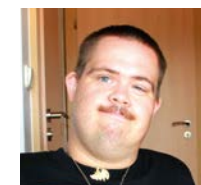
## Tábor pre mládež s Downovým syndrómom v Beluškých Slatinách

### Cesta časom

A je to tu! Po niekoľkých komesačných prípra- vach na tábor konečne prišiel deň „D“, na ktorý sme sa my ako animátori veľmi tešili. Na chate v Beluškých Slatinách sa stretlo 18 mládežníkov a 8 animátorov s úsme- vom na perách a očakávaním, čo nás tento rok čaká. Po ubytovaní a rozlúčení sa s rodičmi sme začali tábor spoločne večerou. Večerný program sme začali predstavením pravidiel a samozrejme, i predstavením témy, ktorá bola tento rok „Cesta časom“. Nechýbala ani večerná diskotéka, na ktorú sa vždy všetci tešia. Na ďalší deň ráno to

všetko začalo. Otočil sa stroj času a my sme sa zrazu ocitli v praveku, kde nás privítali pravekí domorodci, ktorí nás neskôr naučili svojmu remeslu, ako napr. maľovanie ka- meňov a iné. Prešli sme aj dobou ľudovou, kde sa naučili nejaké tie ľudové piesne a tance. Dostali sme sa aj do budúcnosti, no nezabudli sme ani na prítomnosť, keď sme sa vybrali na výlet autobusom do ZOO Bojnice. Program bol naozaj bohatý. Celým táborom vládla naozaj príjemná a veselá nálada. Pár otázok o tom, aký bol tábor sme sa spýtali aj našich účastníkov:

1. Páčilo sa ti? 2. Čo sa ti páčilo najviac? 3. Chýbali ti rodičia? 4. Prídeš aj nabudúce?



PATRIK TORNAY

1. Áno.
2. Výlet v zoolo- gickej záhrade.
3. Áno, chýbali...
4. 100 %-ne.



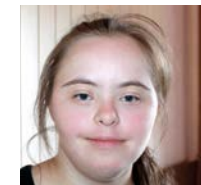
HANKA SÝKOROVÁ

1. Áno, všetko.
2. Že som vám asistovala.
3. Nie, vôbec.
4. Áno!



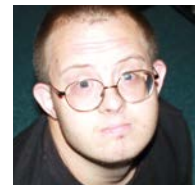
MARIANKA ŠUTÁ

1. Áno.
2. Všetko, čo ste pre nás nachystali.
3. Nie, ani brat.
4. Áno!



TEREZA RIDZOŇOVÁ

1. Áno.
2. Oblievačky a diskotéka.
3. Sem-tam.
4. Áno!



MILAN ŠIMEK

1. Veľmi.
2. Zoologická záhrada Bojnice.
3. Trošku.
4. Veľmi rád!



DÁVID RÁC

1. Áno.
2. Disko, polievač- ka, animátorky.
3. Sem-tam.
4. Áno!

Andrea Pilná, Natália Peňáková, foto Adá Naty



Nezabudlo sa ani športovať...



...a tvorili čírmanské domčeky.



Nechýbali ani vodné hry...





Broňka sa v tábore v Terchovej cítila skvele a verí, že budúci rok sa pridáte aj vy...



Broňka si necháva poradiť od slniečka Márie...



Pobyť v Terchovej si užili všetci rodičia aj ich detúrance.

# Zábavy bolo neúrekom

Text a foto Slavomíra Čuchranová

**A**hojte, volám sa Broňka a tento list píše za mňa mamina, ako inak, veď mám len 1,5 rôčka (ale keď sa ja naučím písať, to bude potom čítania...).

Tak si predstavte, naši ma zobrali na dovolenku, a nie len tak na hocikákú – rovno na rekondičný pobyt do Terchovej. To bolo niečo pre mňa. Ešte som sa ani neubytovala a na chodbe ma milo prekvapila babka Janka a hneď mi predstavila svoje vnučky. Teda, že aké krásne privítanie. Naši na to doteraz radi spomínajú. Keď som sa trošku zabývala (inak hotel tip-top, aspoň pre mňa), zistila som, že sa tu už skoro všetci poznajú. A hor sa do spoznávania okolia. Naša prvá cesta viedla do Vrátnej doliny a popri pomalej prechádzke cestou-necistou, tatino objavil lesné jahôdky. Bolo že to radosti – a aby som sa o ňu podelila spolu s ostatnými, nazbierala som aj deťom a rozdala v hoteli (tatino ma naučil, ako ich pekne prevliekať cez steblo trávičky...). Tak trochu preto, aby som zapadla do toho úžasného kolektívu detí aj ja. Večer ma čakalo zoznámenie, kde ma mamina pekne predstavila, pretože ja som

už, samozrejme, sladko odľukovala v postieľke. Takto krásne mi ubiehali všetky dni. Čakal na mňa pestrý program. Každý deň prebiehali tvorivé dielne s našimi animátorkami, občas som aj ja nakukla, a keď ma to zmohlo, išla som si pospať. Zatiaľ mamina za mňa vyrábala spolu s deťmi spomienkové predmety. Ja som sa zase poctivo zúčastňovala „muzikoterapie“ – to vám poviem, nie je nič lepšie, ako búchať na rôzne hudobné nástroje, a ešte aj s dovolením. No každá hodina mala aj svoj rozprávkový príbeh. A že to nebolo len tak o ničnerobení, z počutia viem, že staršie deti mali aj matematiku a iné disciplíny.

Vonku bolo nádherne slnečno (niekedy až príliš...), tak som veľa času trávila v MiniZoo, teda v záhrade so zvieratkami. Jedného dňa prišli aj záchranári so psíkmi a mali pre nás pripravené súťaže. Ďalší deň sme sa všetci spoločne zviezli „Vláčikom Terchováčikom“ a tam som sa bližšie skamarátila so všetkými deťmi. Popoludní bývala vodná vojna, aj mne sa ušla spříška (veď dostať takú vodnú bombu do chrbta musí byť zážitok, no nie?)

Každý večer bol krásny hraný večerníček, až všetky deti tajili dych a pri rozprávkových pesničkách

som sa radovala aj ja – tleskala som, výskala a tancovala, až som od únavy rýchlo zaspala. Posledný večer bol karneval, bolo že tam krásnych pestrofarebných masiek! Všetky dievčatá sme boli princezné (keďže som bola najmladšia, všetci ma nosili na rukách - no komu bolo lepšie?).

Nedá sa mi všetko vymenovať, zábavy bolo neúrekom. Nevieť ako vy, ale ja by som všetkým, ktorí to takto pre nás pekne vymysleli a pripravili, navrhla medailu, a nie len tak hocikákú, ale rozprávkovú, pretože som sa celý týždeň cítila ako v krásnej, nikdy nekončiacej rozprávke. Patrí im za to moje veľké „ďakujem“! Bolo že to zážitkov, mám na čo ešte dlho spomínať. Bolo mi s vami dobre, kamaráti. O rok sa teším zas.

Vaša B.

Najmladšia účastníčka Broňka (1,5) s tatinom.



Broňka vyskúšala aj cannisterapiu.





# Skolióza u detí s Downovým syndrómom

**S**kolióza je už veľa rokov strašiakom pre všetkých rodičov, ktorí dbajú na správny vývoj svojho dieťaťa. Často sa prejavuje veľmi nápadnou asymetriou pri držaní tela, predovšetkým ramien, lopatiek a panvy, ako aj viditeľne guľatým či plochým chrbtom medzi lopatkami. Výrazná asymetria, ktorá sa prejavuje u detí v školskom veku, má často pôvod v dojčenskom období. Príznaky tohto ochorenia by mali byť odhalené čo najskôr odborníkom v ranom období, pozorovaním drobných chýb a deformácií vo vývoji dieťaťa.



PhDr.  
Elena Žiaková,  
PhD.

U detí s Downovým syndrómom sa diagnostikuje skolióza častejšie ako v bežnej populácii a príčinou môžu byť okrem svalovej hypotónie, ortopedických porúch, asymetrického postavenia hlavy i štrukturálne zmeny po operácii srdca.

## Charakteristika skoliózy

Skolióza je tvorená patologickým vybočením chrbtice vo frontálnej (bočnej) rovine, spojenej s vychýľovaním v rovine sagitálnej (predozadnej) a s

rotáciou stavcov v rovine transversálnej, s celkovou asymetriou tela, a to kľúčnych kostí, tvaru hrudníka a panvy. Od skoliózy sa odlišuje skoliotické držanie tela, ktoré je charakterizované neprítomnosťou štrukturálnych zmien na kostiach a možnosťou vyrovnáť deformitu aktívnym svalovým úsilím. Skolióza je odvodená od gréckeho slova skolios, čo znamená krivý, pokrivený. Deformita postihuje vo všeobecnosti asi 3 % populácie a u 0,3 % ochorenie môže byť závažne invalidizujúce.



Tvar trupu pri skolióze v stojí a v predklone

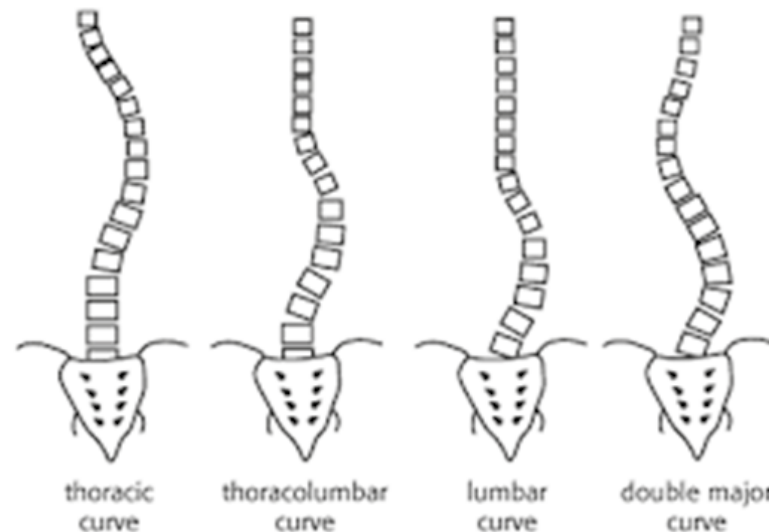
Možné príčiny vzniku skolióz predstavuje i neideálny vývoj do 1 roku veku dieťaťa, čo môže spôsobiť nesprávne držanie trupu vo vertikále počas celého života jedinca. Medzi rizikové faktory patrí:

- pôrod koncom panvovým, kde je prítomná zošikmená panva, rotovaná a asymetrické postavenie krížovej kosti
- asymetrické držanie hlavy alebo tortikolis, čo sa prejavuje poruchou držania hlavy vo frontálnej rovine, konštantným úklonom a obmedzenou rotáciou hlavy. Uvedené postavenie hlavy má priamy vplyv na zmenu aferentácie (vstupných informácií do mozgu) v oblasti úseku hornej krčnej chrbtice
- paréza plexus brachialis, kde je obmedzená pohyblivosť postihnutej končatiny, ramena, lopatky, brušných svalov a chrbtice
- zlomenina kľúčnej alebo ramennej kosti, pričom je prítomná porucha funkcie hornej končatiny a môže dôjsť i ku štrukturálnej zmene (skráteniu) kľúčnej kosti
- poruchy postavenia nôh
- časté poruchy vývoja bedrového kĺbu, tzn. dysplastické bedrové kĺby
- asymetria panvy

nosť v spontánnom motorickom vývoji dieťaťa, ktorá bude mať negatívny vplyv na nezrelú opornú sústavu a v období samostatnej chôdze, väčšinou v ranom školskom veku bude zistená skolióza.

Motorický vývoj v ontogenéze (vo vývojovej kineziológii) dieťaťa má formujúcu úlohu na štruktúry pohybového systému, teda vývojovo dosiahnutá posturálna funkcia vedie k formovaniu substrátu, na ktorom sa funkcia deje. Dosiahnutý stupeň držania chrbtice umožní napríklad vstup bedrového kĺbu do svojej normálnej funkcie, ktorá je úplne iná ako novorodenecká. Tá vedie k správnej formovaniu kĺbnej jamky bedrového kĺbu, ako aj hlavy a krčka stehennej kosti. Rovnako je to s formovaním medzistavcových kĺbov, ktoré vytvárajú charakteristický typ individuálneho zakrivenia chrbtice. Prípadné poruchy funkcie v dojčenskom období vedú druhotne k štrukturálnym patológiám kostrovo-svalovej sústavy. Štrukturálna porucha vedie k poruche funkcií ostatných systémov. Napríklad asymetrické postavenie hlavičky bude mať za následok asymetrické držanie chrbtice, panvy, rebier a postavenia dolných končatín.

## Skoliózy môžeme deliť z viacerých hľadísk:



### Podľa tvaru krivky:

**C krivka:** jednoduchá krivka

**S krivka:** dvojité krivky

**SS krivka:** viacpočetná krivka.

### Podľa vývoja deformity:

**progredujúce:** zakrivenie sa zhoršuje spravidla v štádiu veľkej akcelerácie rastu a zrenia chrbtice,

**stacionárne:** krivka je stabilizovaná a nehrozí jej ďalšia progresia.

### Podľa lokalizácie:

**v krčnej chrbtici:**

medzi stavcami C1 - C6

**v hornej hrudnej chrbtici:**

medzi stavcami C7 - Th1

**v hrudnej chrbtici:**

medzi stavcami Th2 - Th11

**v hrudno-driekovej chrbtici:**

medzi stavcami Th12 - L1

**v driekovej chrbtici:**

medzi stavcami L2 - L4

**v driekovo-krížovej chrbtici:**

medzi stavcami L5 - S1

### Podľa príčiny vzniku:

**štrukturálne:** sú spojené s deformáciou, rotáciou a torziou stavcov bez možnosti plnej korekcie úklonom

### Rozoznávame skoliózy:

**idiopatické:** neznámej alebo multifaktoriálnej príčiny, môžu byť podľa doby vzniku

**infantilné:** (0 - 3 roky)

**juvenilné:** (3 - 10 rokov)

**neuromuskulárne:** môžu byť z postihnutia nervovej sústavy (detská mozgová obrna, tumor miechy, trauma miechy, vírusové ochorenia, ktoré postihujú nervové dráhy)

**myopatické:** svalová dystrofia, hypotónia

### kongenitálne alebo vrodené:

z porúch vývoja stavcov pred narodením

**traumatické:** pri metabolických poruchách, napr. nedostatočné ukladanie vápnika v kostiach (rachitída), pozápalové (kostné infekcie, reumatické ochorenia)

### pri tumoroch chrbtice

**neštrukturálne:** posturálne alebo

funkčné - nie je prítomná deformácia stavcov, s možnosťou plnej korekcie krivky:

**posturálne:** pri chybnom držaní tela, pri nerovnakej dĺžke dolných končatín,

**hysterické**

**radikulárne:** pri hernii disku

**myogénne:** pri vertebrogénom algickom syndróme, svalových kontraktúrach v bedrovom kĺbe

**Podľa veľkosti uhla zakrivenia (podľa Cobba) - lekár zistí na základe**

### radiologického vyšetrenia:

do 10 st.

do 30 st.

30 - 60 st.

60 - 90 st.

nad 90 st.

### Podľa závažnosti a stupňa deformácie:

ľahké:

do 20 st. podľa Coda

stredné:

20 - 30 st. podľa Coda

stredne ťažké:

30 - 40 st. podľa Coda

ťažké:

nad 40 st. podľa Coda

veľmi ťažké:

nad 60 st. podľa Coda

## Vplyv motorického vývoja dieťaťa na držanie tela

Správne a vyvážené držanie tela sa dosahuje vo vývoji pohybových stereotypov už koncom 12. - 14. mesiaca života dieťaťa. Podmieňuje sa rovnomerným vývojom posturálnych (zabezpečuje držanie tela), antigravitačných (zabezpečuje prekonanie gravitácie z ľahu, sedu a v stojí) i fázických (zabezpečuje úchopy a chôdzu) mechanizmov. Vonkajší stereotyp správneho držania tela je výsledkom pamäťových a koordinačných pochodov centrálnej nervovej sústavy a riadenia hybnosti, hlavne v oblasti limbického systému. Rizikové faktory môžu spôsobiť i nerovnomerný vývoj a rast jednotlivých segmentov a ich častí pohybového systému a nerovnomernosť vývoja v riadení pohybových funkcií v centrálnej nervovej sústave. Rizikové faktory (v období tehotenstva a pôrodu) môžu vyvolať vrodené asymetrie tvaru i funkcie pohybového systému, ktoré sú pozorovateľne už v novorodeneckom období dieťaťa alebo sa zvyrazňujú v priebehu jeho nasledujúceho intenzívneho rastu a vývoja.

Môžu spôsobiť asymetrickú hyb-

## Deti s DS a motorika

Downov syndróm (DS) je jedna z najčastejšie diagnostikovaných chromozomálnych porúch, na ktorú sa vzťahujú zdravotné komplikácie. Vznik a vývoj množstva pridružených ochorení komplikujú už i tak disabilné životné situácie osôb s DS. Napriek tomu je možné modernými poznatkami a prostriedkami fyzioterapie predchádzať a ovplyvniť časť pridružených problémov, ako napr. posturálnu a pohybovú poruchu (nesprávne vzpriamenie trupu a hybnosť), ktorá môže byť príčinou štrukturálnych porúch, ako skolióza alebo zväčšená kyfóza. Skolióza sa u detí s DS vyskytuje častejšie, presný výskyt nie je známy. Predovšetkým sa jedná o idiopatickú skoliózu spojenú s hypotóniou svalov chrbtice, insuficienciou svalovej kontrakcie, zriedkakeď je zapríčinená štrukturálnymi anomáliami jedného alebo viacerých stavcov.

Pre pochopenie posturálnej a pohybovej poruchy detí s DS je potrebné uviesť podstatné zmeny v kostrovo-svalovej sústave a s tým



súvisiace zmeny v motorickom vývoji a vznik ortopedických porúch.

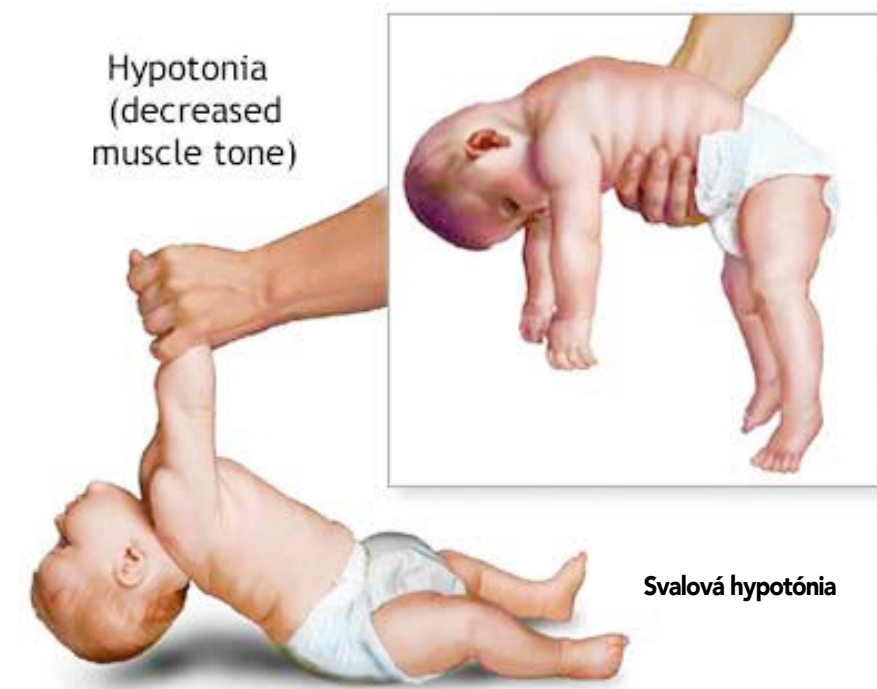
### Svalový tonus u osôb s DS - hypotónia

Znížený svalový tonus, alebo hypotónia, sa u detí s DS vyskytuje často už pri narodení a môže byť pozorovaný ako tzv. floppy infant (obrázok nižšie). Spoločne s hyperflexibilitou kĺbov umožňuje deťom s DS zaujímať neobvyklé polohy, ako napríklad sed v polohe tvaru „W“ alebo zaujať netradičné polohy v spánku, a to s hlavou uloženou na nohách alebo medzi nimi.

Niektorí odborníci uvádzajú, že nízky svalový tonus je pozorovateľný vo forme

V dôsledku nadbytočnej génovej dávky, zvýšenej produkcie tohto typu kolagénu, je zvýšená uvoľnenosť (uvoľnenosť, laxicita) väzov, ktoré navzájom spájajú kosti a kosti so svalmi. Kombinácia tejto laxicity a nízkeho svalového tonusu u osôb s DS sa podieľa na problémoch pohybového aparátu.

V priebehu rôznych fáz posturálneho a pohybového vývoja je prítomná nedostatková svalová kontrakcia, a to zvlášť súvisí s hypotóniou. Isuficiencia kontrakcie svalov okolo kĺbov je jedným z prejavov hypotónie. Pre rozvoj širokej variácie posturálnych a pohybových vzorov je dôležitá kombinácia normálneho posturálneho tonusu s dostatočnou svalovou kontrakciou. Nedostatok napätia posturálnych svalov ide ruka v ruku s nedostatkom svalových kontrakcií, čo vedie



nedostatočnej (insuficiencie) aktivácie medzi svalmi - kontrakcie, t. j. významné ťažkosti v priebehu fázy adaptácie pohybového vzoru na požiadavky konkrétnej situácie. Avšak, posturálny tonus sa postupom času zvyšuje, ale základné pohybové schopnosti sa už rozvíjajú pod vplyvom zníženého tonusu posturálnych svalov. Nízky svalový tonus sa nedá vyliečiť, ale všeobecne sa zlepšuje časom a môže sa ovplyvniť fyzioterapiou.

Príčinou takmer všetkých patologických zmien na kostiach a kĺboch osôb s DS je prítomnosť jedného abnormálneho kolagénu. Kolagén je dôležitý proteín, ktorý je súčasťou stavby väzov, šliach, chrupaviek, kostí a kožnej štruktúry. Kolagén typu VI je kódovaný génom identifikovaným z 21. chromozómu.

k poruche stability v priebehu vývoja pohybu a držania tela. K nedostatočnej svalovej kontrakcii zároveň prispieva i deficit v proprioreceptívnej spätnej väzbe, ktorý je taktiež následkom svalovej hypotónie.

### Oneskorenie motorického vývoja

Väčšina detí chodí okolo dvoch a dvoch a pol roka a svalová hypotónia a laxicita väzov hrajú dôležitú úlohu v príčine oneskorenia motorického vývoja. Oneskorenie motorického vývoja súvisí skôr so svalovou hypotóniou a nedostatkom rovnováhy než s absenciou pohybového vzoru. Dosiahnutie základných štádií

motorického vývoja obmedzuje tiež zníženie hlbokých šľachových reflexov, pretrvávajúce primitívnych reflexov a oneskorenie v rovnovážnych reakciách.

### Zmena proprioreceptívnej spätnej väzby

Hypotónia vyskytujúca sa pri Downovom syndróme má deštruktívny efekt na proprioreceptívnu spätnú väzbu zo senzorických štruktúr v svaloch a kĺboch. Proprioreceptívna informácia (vychádzajúca z receptorov šliach, väzov, kĺbov, kĺbových puzdier a svalov) napomáha formovaniu obrazu držania tela a pohybu a účastní sa i v procese ich kontroly. Znížený svalový tonus preto môže ovplyvniť vnútorné informácie o polohe a pohybe a môže mať negatívny vplyv na správnosť svalových kontrakcií a posturálnych reakcií.

### Ďalšie ťažkosti v oblasti riadenia hybnosti

Deti s Downovým syndrómom vykazujú ťažkosti s koordináciou oka a hornej končatiny, majú problémy s vyhranením laterality, s načasovaním reakcií, rovnováhou, rýchlosťou a ťažkosťami s optickou kontrolou motoriky.

### Ortopedické poruchy osôb s DS

Deti s DS majú sklon k ortopedickým ochoreniam v dôsledku poruchy vývoja kostí, ligamentóznej laxicity a svalovej hypotónie. Jedinci sú náchylní na dislokáciu kĺbov, ktorá sa môže vyskytovať v bedrovej, kolennej, ramennej, lakťovej oblasti, a tiež v kĺbe palca na ruke. Opakované dislokácie môžu viesť k skorším degeneratívnym zmenám kĺbov, sprevádzané bolesťou, ktorá následne zníži mieru pohybu a mobility.

### Neideálne postavenie hlavy

Deti s DS môžu mať tri možné variácie držania hlavy, ktoré sa môžu kombinovať (úklon, rotácia a predklon alebo záklon). Výskyt je u 1 z 4 detí s DS a na ich vzniku sa podieľajú nielen neurologické poruchy, ale tiež poruchy zraku. Ako najčastejší faktor bol zaznamenaný strabizmus a tesne za ním nystagmus. Ďalšie príčiny zahŕňajú ptózu, refraktérne chyby, poruchy sluchu, deformity chrbtice, tortikollis a oneskorenie motorického vývoja.

### Terapia skolióz

Vzhľadom na to, že etiológia idiopatických skolióz je vo väčšine prípadov neznáma a sú prítomné štruktúrne zmeny na chrbtici, kauzálna terapia je zriedkakedy možná. Princípom symptomatickej terapie skolióz je snaha o inhibíciu progresie krivky, a to aplikáciou troch základných terapeutických postupov fyzioterapia, liečba korzetom so súčasnou pohybovou liečbou, operačná liečba.

Výber terapeutického postupu je v závislosti od prognostických faktorov, a to sú predovšetkým príčina, veľkosť a druh krivky, kostná zrelosť, vek, rýchlosť rastu, pohlavie a stupeň vývoja pohlavných znakov. Pre sledovanie vývoja progresie krivky a účinnosti terapie sú potrebné pravidelné prehliadky v cca 3 až 6-mesačných intervaloch, s možnosťou opakovaných röntgenologických kontrol.

Veľmi dôležitá je terapia nesprávneho motorického vývoja v ranom období. Zhodnotením stavu spontánnej motoriky, polohových testov a dynamiky primitívnej reflexológie je možné už v prvom trimestre (v prvých troch mesiacoch života) odhaliť pohybovú poruchu dieťaťa. Dôraz treba klásť na kvalitnú funkčnú diagnostiku motorického vývoja rehabilitačným lekárom alebo fyzioterapeutom – špecialistom na vývojuvú kineziológiu, aby sa včas indikovala cieľná fyzioterapia.

Voľba stratégie a prístupu v terapii sa odlišuje podľa veku. V novorodeneckom a v dojčenskom období sa prednostne využíva Vojtova reflexná lokomócia, s cieľom optimalizovať motorický vývoj. Pod vplyvom nastavenej polohy a aktivácie spúšťacích zón nastáva symetrizácia hlavy, trupu a končatín, na chrbtici sa konfigurujú fyziologické krivky, aktivuje sa brušné svalstvo, zvyšuje sa svalový tonus. Vojtova metóda má veľa zástancov i odporcov. Metóda od svojho vzniku (pred 60 rokmi) prešla modifikáciou. Odborne vyškolený fyzioterapeut dokáže prispôsobiť cvičenie potrebám detského pacienta s DS. V ranom období sa indikuje i Bobath koncept a dočenské plávanie. V predškolskom a v školskom veku sa prednostne využíva aktívny prístup detí v terapii, ktorá je koncipovaná prevažne formou hry a závisí od vybavenia pracoviska. Zároveň sa musí zohľadniť úroveň ich kognitívnych funkcií, ktoré by mohli do určitej miery negatívne ovplyvniť výsledok terapie.

Záverom treba zdôrazniť potrebu zahájenia včasnej fyzioterapie v prvých troch mesiacoch, aby sa posturálne a pohybové poruchy detí s DS ovplyvnili čo najskôr, a v čo možno najmenšej miere sa manifestovali ako skolióza.

PhDr. Elena Žiaková, PhD.

## „Dobry festival“

Spoločnosť Downovho syndrómu na Slovensku dostala už tretie pozvanie na podujatie od skupiny IMT Smile, tentokrát na „Dobry festival“, ktorý sa konal v dňoch 19. - 20. júna 2015 v Prešove. Pre deti a mládež s postihnutím pripravili občerstvenie, hravé workshopy, zumbu, prezentáciu prvej pomoci, tvorivé dielne: maľovanie na sklo, na drevo, na textil, výrobu šperkov, zdobenie muffinov a skladanie z papiera. VELKÁ VĎAKA za nezištné pozvanie aj na predstavenia v decembri 2014 - IMT Smile a Lúčnica a v máji Laser Fest 2015 v Košiciach.

Autor: Eva Barliková



Milka a Rasto na koncerte IMT Smile Lúčnica



Lúčnica



Milka s mamkou na Dobrom festivale



Milka zdobí muffin



Sestry Milka a Evka pred zjednotením muffinu

## Ďakujeme!



# Slovenskí plavci sa v Brne nestratili

Pretekári s Downovým syndrómom - Majka Lezová, Rastislav Husovec a Silvia Stehová na súťaži v ČR

**V** marci 2015 sme v ŠKP telesne postihnutých športovcov Košice - plavecký oddiel dostali avízo, že v júni 2015 sa v Brne uskutočnia plavecké preteky pre telesne postihnutých plavcov. Keďže sa nepodarilo skompletizovať výpravu na túto súťaž, padol názor, že sa treba spojiť so športovcami z iných klubov, ktorí na preteky pôjdu. Ponuka prišla zo Spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku. Hneď pri prvom kontakte bolo jasné, že to bol veľmi správny krok, najmä vo vzťahu k trénujúcim deťom, lebo natrénované zručnosti treba ukázať aj navonok.



Rastislav Husovec pláva prsia.

Po úspešnom prechode z Košíc do Trenčína sme sa dali dokopy s Majkou Lezovou a jej úžasným realizačným tímom - manželmi a súrodencami Lezovými. V prvom momente sa mi zdalo, že takto dokonale fungujúca organizácia ani nemôže byť v oblasti postihnutých športovcov pravda. Rozobrali sme oblasť plávania, systém plaveckých súťaží, spôsob tréningov, strasti i radosti športovania postihnutých športovcov. Celá táto konverzácia mi prišla veľmi príjemná aj napriek tomu, že sme sa stretli po prvýkrát. Poinformovali sme sa o možnostiach úspešnosti na pretekoch, dohodli stratégiu a organizáciu v priebehu súťaže a vyrazili na Medzinárodné plavecké preteky ČR v Brne.

Za Spoločnosť Downovho syndrómu na Slovensku štartovali traja pretekári: Majka Lezová, Rastislav Husovec a Silvia Stehová, ktorá prišla na preteky z Bratislavy. Pri prvej rozplavbe bolo isté, že to pri veľkej konkurencii prechádzka ružovou záhradou nebude. Veruže, nebola, a tieto preteky našich pretekárov poriadne preverili.

## Takto sa im darilo

### Majka Lezová:

|                |         |
|----------------|---------|
| 100 m prsia    | 2:41,77 |
| 100 m voľ. sp. | 2:17,63 |
| 100 m znak     | 2:24,08 |

### Rastislav Husovec:

|                |         |
|----------------|---------|
| 200 m voľ. sp. | 5:19,51 |
| 100 m prsia    | 2:10,48 |
| 100 m motýľ    | 2:35,15 |

### Silvia Stehová:

|                |         |
|----------------|---------|
| 100 m prsia    | 2:45,43 |
| 100 m voľ. sp. | 2:45,35 |

K týmto skvelým časom je nutné povedať, že naši pretekári boli natrénovaní výborne, no chýbalo to športové šťastie, či nechýbala smola, keď ruka nedohmatla. Alebo sme vyštartovali o nejakú stotinku sekundy skôr, čo prísnnemu oku českých rozhodcov neuniklo. Medaily nám síce tento rok unikli, ale pri zanietnutí našich plavcov, budúci rok bude medailový. Do Brna sme šli s malou dušičkou, no dosiahnuté časy hovoria o veľkej perspektíve týchto pretekárov. Chcel by som poďakovať rodičom Lezovým, Husovcovým a Stehovým za neuveriteľnú bezhraničnú lásku k ich deťom, lebo bez nej by sme nespoznali kvality a možnosti Majky, Rastá a Silvie.

Autor: Mgr. Ivan Repík, tréner plávania, Košice



Mária pred štartom na 100 m prsia av rozhovore s trénerkou - mamičkou Adričkou



## XX. majstrovstvá ČR v plávaní

V dňoch 29. 5. - 31. 5. 2015 sa konali XX. majstrovstvá ČR v plávaní v Brne na Mestskom plaveckom štadióne Lužánky. Majstrovstvá sú zaradené do kalendára Medzinárodného paraolympijského výboru pre plávanie (IPC Swimming).

Pretekov sa zúčastnilo 110 pretekárov z NPC Bieloruska, Kaunas Litva, PÉCSI SPORT z Maďarska a 12 klubov z Českej republiky. Zo Slovenska sa majstrovstiev zúčastnili plavci z PK Nové Zámky, PK CHEMES Humenné, ŠKP KZ Košice, Spoločnosť Downovho syndrómu na Slovensku. Našu Spoločnosť reprezentovali: Mária Lezová, Silvia Stehová a Rastislav

Husovec. Všetci účastníci tvorili jeden tím a atmosféra bola rodinná i medzi pretekármi.

Dosiahnuté výsledky: súťažilo sa systémom OPEN, medaily a diplomy sa udeľovali len v prípade, ak v disciplíne štartovalo 6 a viac pretekárov. XX. Majstrovstvá ČR boli v príprave na Európske hry mládeže vo Varaždíne, ktoré sa konali v júli tohto roku. Všetci plavci podali hodnotné výkony. Ďakujeme aj všetkým účastníkom pretekov, ktorí pomáhali plavcom pri účasti v jednotlivých disciplínach, ako aj trénerom, rozhodcom, rodičom a osobným asistentom..

Róbert Lezo



Silvia Stehová pripravená na štart...





Majka Kolenová s Downovým syndrómom:

# Prvá na Slovensku s mimoriadnym diplomom

Univerzitu tretieho veku VŠ zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave v špeciálnom odbore - Sociálna práca otvorili po prvýkrát v roku 2012, ktorý bol nielen Európskym rokom aktívneho starnutia a medzigeneračnej solidarity, ale zároveň bol aj 10. rokom založenia VŠ zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave.

Projekt založenia UTV bol uvedený úspešne do praxe vedúcim vzdelávacieho projektu doc. RNDr. Miloslavom Hettešom, CSc.. Vzdelávanie na UTV bolo určené pre absolventov vysokých a stredných škôl, dospelých a seniorov nad 50 rokov, ktorí mali možnosť rozšíriť, prehĺbiť či doplniť si svoje poznanie v oblasti sociálnej práce, etiky, filozofie, informatiky, psychológie zdravia, komunikačných zručností, práva, sociálnych služieb a iných predmetov. UTV predstavuje jednu z foriem celoživotného vzdelávania, ktorú som sa rozhodla aj ja absolvovať. Počas trojročného štúdia moja dcéra Majka Kolenová absolvovala prednášky z rozličných predmetov, snažila sa na informačných a komunikačných technológiách prakticky pracovať s počítačom, zapájala sa pri komunikačných zručnostiach v rámci svojich možností do vzájomnej komunikácie. Absolvovala aj exkurziu do sociálneho zariadenia v Galante, kde svojou prítomnosťou obohatila závislých ľudí o nové

poznatky o zdravotne znevýhodnených ľuďoch. Majka nemala index, nepísala seminárne práce, ale nakreslila zopár obrázkov, ktorými si získala obdiv nielen u svojich kolegyň. Spolu s Majkou sme sa spriatelili s mnohými vzácnymi a priateľskými ľuďmi. Veľké prekvapenie nás čakalo pri ukončení štúdia, kde pri obhajobe záverečných prác nás koordinátorka projektu UTV PhDr. Oľga Škorecová, PhD. a prof. MUDr. Eva Grey, PhD. informovali, že Majka bude s nami slávnostne promovat'. Patrí im veľká vďaka, lebo aj tieto dve výnimočné dámy nám umožnili nielen spolu s dcérou študovať na UTV, ale svojím priateľským a ľudským prístupom spolu aj s Mgr. Jankou Fuňovou nám poskytli

možnosť znova sa posunúť dopredu v našom živote. Keď začiatkom júla viac ako dve desiatky študentiek UTV - odboru Sociálna práca prevzali diplomy o absolvovaní štúdia a zaznel hlas promotorky PhDr. Oľgy Škorecovej, PhD.: „Vážení prítomní, diplom, ktorý teraz odovzdáme, patrí slečne Márii Kolenovej, narodennej v Považskej Bystrici, ako poslucháčke Univerzity tretieho veku Vysokej školy zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave s mimoriadnym statusom, a to za účasť na prednáškach Univerzity tretieho veku v odbore Sociálna práca počas školských rokov 2012/2013 až 2014/2015.“, tak nielen u Majky, ale aj u mnohých prítomných sa zjavila slza dojatia. Majke sa tak splnil jej tajný sen, v ktorý nikdy nedúfala, že sa jej splní. Keď pred desiatimi rokmi promovala jej sestra a ona s veľkým dojatím pri jej gratulácii nešťastne dodala, že ona so svojím znevýhodnením nikdy nebude mať možnosť promovat', sa jej slová nesplnili, ale naopak, nepredstaviteľný sen sa naplnil. **Autor a foto: Jarmila Kolenová**

## OZNAM - NEZABUDNITE!

Ak ste ešte neuhradili členský príspevok **10,- Eur na rok 2015**, prosíme vás, aby ste tak čo najskôr urobili, pokiaľ chcete aj naďalej dostávať časopis Slnečnica a využívať ponuky pre členov Spoločnosti Downovho syndrómu. Členské môžete uhradiť **prevodom na účet 165731012/0200, do správy pre prijímateľa uveďte celé meno dieťaťa s DS.** Ďakujeme

Ak ešte nie ste členom SDS a radi by ste sa ním stali, je potrebné vyplniť prihlášku, ktorá je dostupná na našej internetovej stránke [www.downovsyndrom.sk](http://www.downovsyndrom.sk).



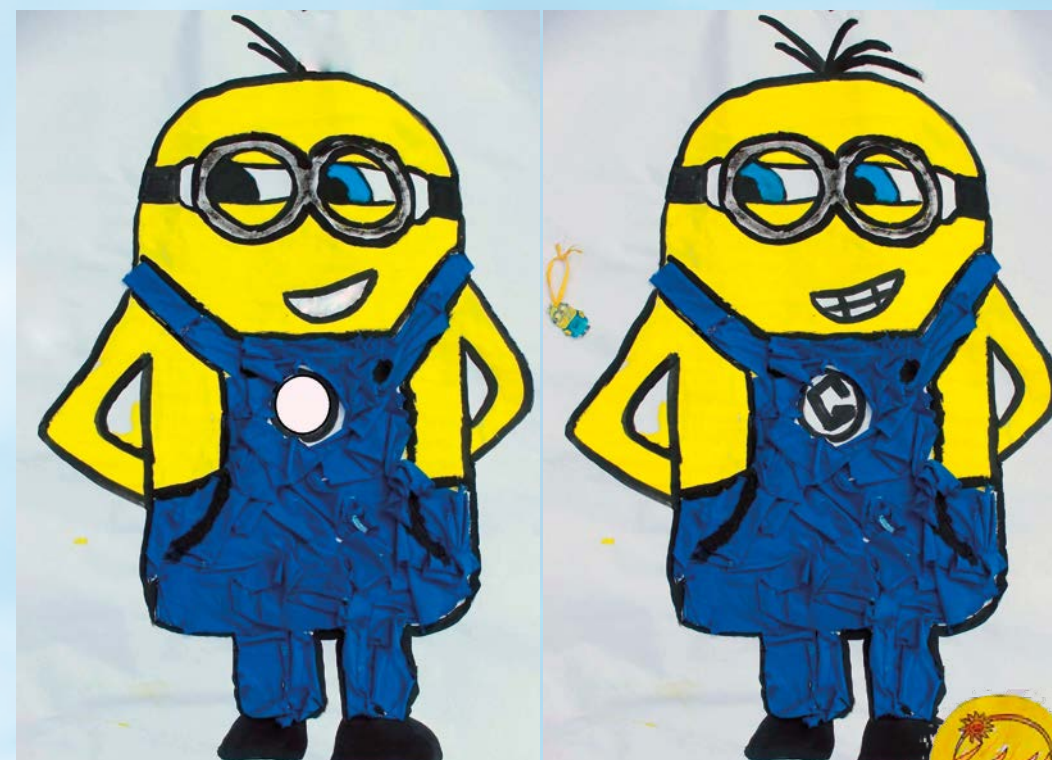
## Ahojte kamaráti!

Cez prázdniny sme s Grétkou zavítali na tábor pre mládežníkov s DS (dobrým srdcom). Skupinka žltých (Marcela Capáková, Hanka Sýkorová, Mária Kolenová, Dávid Valocký a Dávid Rác) pod vedením animátoriek Naty a Aničky nám vytvorila MIMOŇA, na ktorom budeme hľadať rozdiely.



## 5 Nájdi rozdielov

Nájdi 5 rozdielov. Ak budeš potrebovať pomoc, poraď sa s kamarátmi alebo rodičmi.



## Tajnička

Kým bol Vratko pri výrobe koláže Mimoňa, ja som sa ostatných účastníkov pýtala, čo je na tomto tábore najlepšie. Odpoveď som zašifrovala do tajničky.

|     |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 1.  |  |  |  |  |  |  |
| 2.  |  |  |  |  |  |  |
| 3.  |  |  |  |  |  |  |
| 4.  |  |  |  |  |  |  |
| 5.  |  |  |  |  |  |  |
| 6.  |  |  |  |  |  |  |
| 7.  |  |  |  |  |  |  |
| 8.  |  |  |  |  |  |  |
| 9.  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |

1. Dopravný prostriedok jazdiaci po kolajniciach.
2. Ročné obdobie počas letných prázdnin.
3. Zmrazená voda.
4. Jej symbolom je srdce.
5. Farba slinka.
6. Najmä v lete je plný vody a plávame v ňom.
7. Meniny má 31. júla.
8. Telefón inak.
9. Prvé písmenko abecedy.
10. Samica leva.
11. Prichádza po letných prázdninách.





# Alternatívna správa o Slovensku: Výzva na inkluzívne vzdelávanie

Preklad: Diana Polomská, foto: mf

**V** spolupráci so širokou koalíciou organizácií na ochranu ľudských práv a Národnou radou občanov so zdravotným postihnutím predložilo centrum pre obhajobu ľudí s mentálnym postihnutím (MDAC - Mental Disability Advocacy Centre) rozsiahlu správu o aktivitách Slovenska v oblasti implementácie Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím (ďalej len Dohovor OSN), ktorý bol Slovenskom ratifikovaný v roku 2010. Správa ponúka alternatívny pohľad k správe vlády a zviditeľňuje početné nedodržania ľudských práv osôb s mentálnym postihnutím.

Správa upozorňuje na fakt, že Slovenská vláda zlyhala v implementácii článku 12 Dohovoru OSN, ktorý požaduje uprednostnenie zrovnoprávnenia osôb so zdravotným postihnutím pred existujúcimi zákonmi štátu. Napriek tomu, ustanovenia občianskeho zákonníka naďalej umožňujú súdom obmedzovanie alebo odobratie

legislatívnej svojprávosti ľuďom s postihnutím, podrobujúc ich rozhodnutiam kurátora. Bolo vykonaných málo aktivít na rozvoj alternatív tohto zastaralého poručníckeho systému, s cieľom podporiť ľudí s postihnutím v samostatnom rozhodovaní o ich živote.

Systém na Slovensku umožňuje aj iné spôsoby porušovania práv osôb s mentálnym postihnutím, vrátane znemožnenia účasti na voľbách (článok 29 Dohovoru OSN) a znemožnenia uzatvárania manželstiev (článok 23 Dohovoru OSN). Navyše nemajú ľudia s mentálnym postihnutím ani oprávnenie na začatie súdneho konania v prípadoch, keď boli ich ľudské práva porušené (článok 13 Dohovoru OSN).

V oblasti vzdelávania detí s postihnutím správa odhaľuje, že 20 639 detí s mentálnym postihnutím na Slovensku bolo vzdelávaných v izolovaných podmienkach.

To odhaľuje priepastný nedostatok v napĺňaní záväzku inkluzívneho vzdelávania detí s postihnutím, vzhľadom k článku 24 Dohovoru OSN, zároveň ide o neakceptovateľné zlyhanie pri novelizácii školského zákona a súvisiacich predpisov. Preto začalo združenie MDAC s podporou partnerov vyvíjať tlak na štát s požiadavkou o vykonanie konkrétnych krokov na zastavenie masívnej segregácie a rozvoj systému, ktorý zaistí deťom právo na vysoko kvalitné, inkluzívne vzdelávanie, pri ktorom dostanú podporu potrebnú na plný rozvoj ich potenciálu.

Správa sa dotýka mnohých ďalších znepokojujúcich tém, vrátane dlhodobého umiestňovania ľudí s postihnutím do ústavov a znemožnenia právnej pomoci tým, ktorí boli obeť porušenia ľudských práv. Veríme, že správa pomôže medzinárodnej komisii dohliadajúcej na implementáciu Dohovoru OSN, ktorá bude revidovať stav slovenskej implementácie dohovoru v budúcom roku a zároveň prispeje k zvýšeniu priority zaistenia práv ľudí s postihnutím v agende verejnej správy na Slovensku.

Zdroj: <http://www.mdac.org>

**Vystrihnite a zložte si leták o integrácii do ZŠ**

Aj keď to na prvý pohľad vyzerá možno zložito, dá sa to zvládnuť. Úlohou rodiča je len podať do školy žiadosť o integráciu, ku ktorej doloží vyjadrenia špec. pedagóga, psychológa (CPPPaP) a pediatra. Ostatné náležitosti sú v kompetencii školy a zriaďovateľa.

## PODMIENKY, KTORÉ MUSÍ SPĽŇAŤ ASISTENT UČITEĽA

- spôsobilosť na právne úkony
- vek nad 18 rokov
- odborná spôsobilosť a pedagogická spôsobilosť (asistent pedagóga spĺňa požiadavku odbornej spôsobilosti a pedagogickej spôsobilosti, ak získal úplné stredné vzdelanie alebo vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa a absolvoval dopĺňujúce pedagogické štúdium)
- ovládanie štátneho jazyka
- zdravotná spôsobilosť
- bezúhonnosť

## INDIVIDUÁLNY VZDELÁVACÍ PLÁN

- je súčasťou povinnej dokumentácie žiaka so ŠVP
- vypracováva ho triedny učiteľ v spolupráci so špeciálnym pedagógom, prípadne v spolupráci s asistentom učiteľa a rodičmi
- schvaľuje ho riaditeľ ZŠ
- opečiatkuje a podpíše ho aj pracovník CPPPaP
- podľa odporúčaní štátnej školskej inšpekcie IVP podpisuje riaditeľ školy, špeciálny pedagóg, triedny učiteľ a rodič

## IVP OBSAHUJE

- konkrétny popis rozsahu, priebehu a formy poskytovania pedagogickej starostlivosti integrovanému žiakovi vrátane odôvodnenia
- špecifikácia vzdelávacích cieľov, časové rozmedzie učiva, pedagogické postupy, formy hodnotenia
- zoznam rehabilitačných, kompenzačných a vzdelávacích pomôcok, učebníc a ďalších pomôcok potrebných na vyučovanie
- IVP sa pravidelne prehodnocuje, spravidla polročne

## NÁŠ TIP! HRA NA OBCHOD

Matematika býva u detí s DS často kameňom úrazu. Zvládnutie jej základov je však pre bežný život zásadné. Výborným tipom je hra „na obchod“, ktorú sme zaviedli v našej základnej škole. Obchod máme otvorený vždy v piatok na hodine matematiky. Na zadných laviciach máme povýkladané obaly z reálneho tovaru (od mlieka, šampónu, tuniaka, mydla, jogurtov...), pripravený košík na nákup, v malej pokladničke uložené „peniaze“. Žiak s DS si oblečie plášť a spolužiaci, ktorí vyrátajú správne príklady na tabuli si za odmenu môžu ísť nakúpiť. Vyučovací hodina narušená nie je, pretože nakupovanie je pokojné, potichu a bez vyrušovania. Pri nakupovaní sa učíme komunikovať, pozdraviť, privítať zákazníka a pri počítaní používame sčítovanie a malú násobku. S obchodom chceme pokračovať aj v ďalších ročníkoch, kde by sme využívali porozumenie učiva s desiatinnými číslami, zlomkami či percentami.

**„...SME INÍ, ALE SRDCE MÁME NA SPRÁVNOM MIESTE...“**



### KONTAKTY:

ZŠ Andreja Radlinského, Školská 694, 908 01 Kúty, email: [zsradlinskeho@gmail.com](mailto:zsradlinskeho@gmail.com),

tel.: +421 34 6597808, Spoločnosť Downovho syndrómu na Slovensku

Tallerova 4, 811 02 Bratislava - Staré mesto, email: [ds@downovsyndrom.sk](mailto:ds@downovsyndrom.sk), tel.: +421 903 634 396

CHCEME NAŠE DIEŤA  
**INTEGROVAŤ**  
DO ZÁKLADNEJ ŠKOLY



Rozmýšľate nad integráciou dieťaťa s Downovým syndrómom do základnej školy a neviete, kde začať? Naša príručka vám vysvetlí základné predpoklady úspešnej integrácie.

## PREČO INTEGROVAŤ

- ľudia s DS žijú medzi nami a majú rovnaké právo na vzdelávanie v mieste svojho bydliska ako všetky ostatné deti
- detský kolektív ponúka vzory, vďaka ktorým dieťa s DS ľahšie a rýchlejšie napreduje, učí sa napodobovaním
- dieťa nemusí cestovať do vzdialenej špeciálnej školy
- spoločnosť prirodzene prijme ľudí s hendikepom, ak sa s nimi stretáva od detstva
- v dospelosti budú žiť v bežnom prostredí, preto ich bežná škola a bežné podmienky najlepšie pripraví na ďalší život
- deti, ktoré majú spolužiaka s DS sa stávajú empatickejšie, viac si vážia svoje schopnosti a možnosti
- z detí, ktoré majú v triede hendikepovaného spolužiaka, vyrastú s väčšou pravdepodobnosťou ľudia, ktorí vedú, ako sa správať v spoločnosti ľudí s hendikepom, ako využiť ich schopnosti, ako im pomôcť
- deti prijímajú odlišnosť prirodzene

## NA ČO SA TREBA PRIPRAVIŤ

- mať čiastočný prehľad v legislatíve, aby ste vedeli, čo sú vaše základné práva
- častejšie konzultácie s pedagógmi, a najmä s asistentom, pravidelné domáce prípravy na vyučovanie
- zvedavé pohľady a otázky spolužiakov, resp. ich rodičov
- dlhšia adaptácia na pravidlá pri vyučovaní

## ČO AK SI MYSLÍM, ŽE MOJE DIEŤA NIE JE NA INTEGRÁCIU „ZRELÉ“

- Mnoho rodičov sa domnieva, že pre úspešnú integráciu je nevyhnutná určitá úroveň schopností dieťaťa. K tomu je potrebné pristupovať vždy individuálne. Je známych niekoľko príkladov, keď malo dieťa napr. veľké problémy s rečou, no dieťa sa rozhovorilo až v škole, keď sa učilo slabikovať a čítať. Výrazne ho to posunulo vpred vo vývoji. Alebo je dieťa neposedné a rodič má opodstatnené obavy, že sedieť 45 minút na vyučovacej hodine dieťa nevydrží. Skúsenosti rodičov ukazujú, že čo robia ostatní žiaci, to skôr či neskôr začnú robiť aj deti s DS. Ak všetci sedia v lavici, aj dieťa s DS sedí v lavici. Naučí sa hovoriť len po vyzvaní učiteľom, postaví sa na začiatku vyučovacej hodiny, ješť a piť len cez prestávky a pod. Chce to chvíľku trpezlivosti, ale deti sa zvyčajne časom prispôbia.

## MUSÍME SA S DIEŤAŤOM DOMA UČIŤ NIEKOĽKO HODÍN DENNE?

- Určite nie. Ak sa s dieťaťom v škole pracuje, je prirodzené, že v popoludňajších hodinách bude unavené. Príprava do školy by mala zahŕňať krátke zopakovanie učiva v trvaní max. 30 - 45 minút. Domov nemá byť miestom druhej školy a rodič nemá suplovať prácu učiteľa. Je nevyhnutné nechať dieťaťu priestor na oddych, prípadne na záujmové činnosti. Len tak môže byť v dobrej kondícii, s radosťou ísť ďalší deň do školy a podať adekvátny výkon.

## LEGISLATÍVA, V KTOREJ MÔŽETE HĽADAŤ OPORU

- Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím (čl. 24)
- 460/1992 Zb. Ústava Slovenskej republiky
- Zákon č. 596/2003 Z. z. o štátnej správe v školstve a školskej samospráve a o zmene a doplnení niektorých zákonov zo dňa 5. 11. 2003
- Zákon č. 245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov

- Vyhláška Ministerstva školstva Slovenskej republiky č. 306/2009 Z.z. o školskom klube detí, školskom stredisku záujmovej činnosti, centre voľného času, školskom hospodárstve a stredisku odbornej praxe
- Vyhláška Ministerstva školstva Slovenskej republiky č. 320/2008 Z.z. o základnej škole v znení vyhlášky č. 224/2011 Z.z.
- 365/2004 - Rek. zákon o rovnakom zaobchádzaní v niektorých oblastiach a o ochrane pred diskrimináciou a o zmene a doplnení niektorých zákonov (antidiskriminačný zákon)
- Metodický pokyn Ministerstva SR k zavedeniu profesie asistent učiteľa č. 184/2003-095

## DODRŽIAVANIE ZÁSADY ROVNAKÉHO ZAOBCHÁDZANIA PODĽA ANTIDISKRIMINAČNÉHO ZÁKONA

- 365/2004 Z.z. spočíva v zákaze diskriminácie z dôvodu pohlavia, náboženského vyznania, zdravotného postihnutia a iných (zákon 365/2004 Z. z. čl. 1 § 2 odsek 1)

## AKÉ SÚ RIZIKÁ PRI INTEGRÁCII?

- Vzťah dieťaťa s asistentom musí byť priateľský, no zároveň musí dieťa rešpektovať autoritu asistenta. Ak si títo dvaja nebudú rozumieť, môže byť škola pre dieťa trápením.
- Hodnotenie žiaka, zmena variantu vzdelávania, nechota integrovať (administratíva, predsudky učiteľov, že dieťa s DS predstavuje mentálne postihnutie, ktoré nepatrí do ZŠ).
- Zvládnutie prechodu na druhý stupeň, časté striedanie vyučujúcich pedagógov.
- Po nástupe dieťaťa do prvého ročníka musí škola pokryť náklady na asistenta od septembra do decembra z vlastných zdrojov, resp. od zriaďovateľa. V ďalšom období škola môže, no nemusí dostať financie na asistenta od štátu. Príspevok od štátu málokedy pokrýva všetky náklady na asistenta.

## AKO POSTUPOVAŤ PRI INTEGRÁCII?

- Dohodnúť si stretnutie s riaditeľom školy, kde chceme dieťa integrovať (obyčajne v mieste trvalého bydliska), najlepšie 1 rok pred plánovaným nástupom do školy, oboznámiť ho s našimi potrebami a ponúknuť možnosti riešenia, byť nápomocný pri integrácii. Možnosťou je prísť na stretnutie aj s dieťaťom.
- ZÁPIS - termín január - február pred nástupom dieťaťa do školy.
- ŽIADOSŤ o integráciu dieťaťa so ŠVVP (špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami) - podáva rodič pri zápise.
- K žiadosti treba priložiť vyjadrenie centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (CPPPaP) k integrácii (zahŕňa vyjadrenie špec. pedagóga a psychológa), vyjadrenie pediatra.

„Riaditeľ základnej školy nemôže odmietnuť prijať a vzdelávať dieťa s diagnostikovanými ŠVVP, ktoré do tejto školy patrí podľa bydliska, nakoľko školská dochádzka je povinná pre všetky deti príslušného veku bez rozdielu (2.1.1 Školská integrácia žiakov so ŠVVP bod 1 POP 2008/2009).“

Zdroj: Interný materiál štátnej školskej inšpekcie Školská integrácia žiakov so ŠVVP a vzdelávanie žiakov so ŠVVP v špeciálnych triedach ZŠ.

- ROZHODNUTIE o prijatí žiaka do ZŠ - vystaví riaditeľ ZŠ.
- NÁVRH na prijatie žiaka so ŠVVP - patrí medzi povinnú dokumentáciu žiaka, vyplní ho škola.
- ASISTENT UČITEĽA - riaditeľ školy požiada svojho zriaďovateľa o pridelenie finančných prostriedkov na asistenta učiteľa (žiadosť sa poslať každoročne do 30. septembra).
- IVP - vypracovanie individuálneho vzdelávacieho plánu.
- OSOBNÝ LIST dieťaťa so ŠVVP (§ 15 ods. 4 vyhlášky MŠ SR č. 212/1991 Zb. o špeciálnych školách v znení neskorších predpisov).