

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
FAKULTA STREDOEURÓPSKÝCH ŠTÚDIÍ**

**KULTÚRNE A ŠPORTOVÉ UPLATNENIE ĽUDÍ
POSTIHNUTÝCH DOWNOVÝM SYNDRÓMOM**

Nitra 2010

Bc. HELENA TÁBIOVÁ

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
FAKULTA STREDOEURÓPSKÝCH ŠTÚDIÍ**

**KULTÚRNE A ŠPORTOVÉ UPLATNENIE ĽUDÍ
POSTIHNUTÝCH DOWNOVÝM SYNDRÓMOM
PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA**

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Študijný program: Stredoerurópska areálová kultúra

Školiace pracovisko: Katedra areálových kultúr

Školiteľ: PhDr.Zuzana Mészárosová-Lamplová, PhD.

Nitra 2010

Bc. HELENA TÁBIOVÁ

Pod'akovanie

Chcela by som poďakovať všetkým, ktorí mi akýmkoľvek spôsobom pomohli pri vypracovaní tejto diplomovej práce. V prvom rade by som sa chcela poďakovať PhDr. Zuzane Mészárosovej - Lamplovej, PhD. za odborné vedenie pri písaní práce a p. Emílii Billíkovej, predsedníčke združenia ARABESKA za ochotu a pomoc pri vypracovaní empirickej časti diplomovej práce.

Univerzita : Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre
Fakulta : Stredoeurópskych štúdií
Katedra : Areálových kultúr
Školský rok : 2009/2010

Abstrakt diplomovej práce

Meno : Helena Tábiová

Odbor : Stredoeurópska areálová kultúra

Vedúci práce : PhDr Mészárosová – Lamplová, Phd..

Názov Diplomovej práce : Kultúrne a športové uplatnenie ľudí postihnutých Downovým syndrómom

Abstrakt diplomovej práce:

V diplomovej práci „Kultúrne a športové uplatnenie ľudí postihnutých Downovým syndrómom“, sa zaoberáme s problematikou uplatnenia týchto ľudí v kultúrnom a športovom živote spoločnosti. Poukazujeme na riziká, ktoré vznikajú pri vnímaní postihnutých ľudí zdravou populáciou. Ľudia postihnutí Downovým syndrómom sú i napriek svojmu hendikepu veľmi šikovní tanečníci, športovci či výtvarníci. Teoretická časť je zameraná na charakteristiku ochorenia, na pridružené zdravotné problémy a na charakteristiku osôb postihnutých Downovým syndrómom. Praktická časť je zameraná na prežitú skúsenosť ľudí postihnutých Downovým syndrómom v oblasti kultúrneho a športového uplatnenia.

Cieľom tejto diplomovej práce je poukázať na problematiku ľudí postihnutých Downovým syndrómom, na ich uplatnenie v kultúrnom a športovom živote.

Kľúčové slová :

Downov syndróm, mentálna retardácia, rodina, spoločnosť, potreby, želania, kultúrne úspechy, športové úspechy, zisky a riziká.

University : Constantine the Philosopher University in Nitra

Faculty : Faculty of Central European Studies

Department : Department of Area Culture

School year: 2009/2010

Diploma Work Abstract

Name: Helena Tábiová

Specialization: Central European Area Culture

Diploma Work Supervisor: PhDr Mészárosová – Lamplová, PhD

Title of Diploma Work: Cultural and Sports Engagement of People Affected by Down's Syndrome

Diploma Work Abstract:

In the Diploma Work “Cultural and Sports Engagement of People Affected by Down's Syndrome“ we deal with the issue of engagement of these people in cultural and sports life of the society. We point to the risks that occur in connection with perception of disabled people by healthy population. In spite of their disability, people affected by Down's syndrome are very skilful dancers, sportsmen or creative artists. The theoretical part is focused on the characteristics of the disease, associated health problems and characteristics of people affected by Down's syndrome. The practical part is focused on real experience of people affected by Down's syndrome with relation to cultural and sports engagement.

The aim of this Diploma Work is to point to the issue of people affected by Down's syndrome and their engagement in cultural and sports life.

Key words:

Down's syndrome, mental retardation, family, society, needs, wishes, cultural successes, sports successes, gains and risks.

OBSAH

ÚVOD.....	8
-----------	---

A. Postihnutí ľudia DS v spoločnosti a ich možnosti kultúrneho a športového využitia

1. Rodiny s postihnutým členom	9
1.1 Definícia pojmu rodina a jej funkcia	9
1.2 Vývoj spoločnosti vo vnímaní postihnutých ľudí	10
1.3 Podpora a ochrana práv a dôstojnosti osôb zo zdravotným postihnutím	12
1.4 Aplikácia zákona na integráciu občanov s postihnutím	13
2. Downov syndróm	15
2.1 Diagnóza - Downov syndróm	15
2.2 Mentálne postihnutie	17
2.3 Zdravotné problémy	18
2.4 Odlišnosti vo vývoji ľudí postihnutých DS	19
2.5 Voľnočasové aktivity ľudí postihnutých DS	22
3. Kultúrne a športové aktivity ľudí postihnutých DS	23
3.1 Záujmová činnosť.....	24
3.2 Športová činnosť	25

B. Prípadová štúdia kultúrno-športovej aktivity ľudí s DS

4. Arabeska	30
4.1 Charakteristika Arabesky	31
4.2 Prečo a ako vznikla Arabeska	32
4.3 Arabeska dnes	33
5. Kultúrne vystúpenia	35
5.1 Kultúrne vystúpenia a tanečné aktivity	35
5.2 Divadelné predstavenia	41

6. Športové uplatnenie	44
6.1. Športové úspechy na Slovensku	44
6.2. Medzinárodné úspechy	47
6.3. Tréningový proces v Arabeske	48
7. Emília a Gizela Billíkové	52
7.1. Gizela Billíková z pohľadu Emílie Billíkovej	52
7.2. Arabeska z pohľadu Emílie Billíkovej	57
ZÁVER	62
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	64
FOTOPRÍLOHA	67

ÚVOD

„Hodnoty bytí spočívajú z veľkej časti v tom, jak vroucně jsme je schopni prožívat. Hodnota našeho člověčího života je závislá na hodnotách, které jsou v nás.

Lidé si tvořují svůj lidský svět, je v něm to, co do něho vkládáme.“

Jozef Čapek

V celospoločenskom prostredí téma mentálneho postihnutia zaznamenáva stúpajúci trend, ale i napriek tomu, sa jej nedostáva toľko pozornosti, ako by si vyžadovala. V rámci tejto našej práce sme sa zamerali na dospelých a deti postihnuté Downovým syndrómom, hoci skôr by sa nám sem hodilo slovíčko detí, nakoľko ľudia postihnutí Downovým syndrómom sú večné deti. Ich potreby a želania sú uplatniť sa v spoločnosti tak, ako zdraví jedinci, či už je to v oblasti kultúrneho, spoločenského alebo športového života.

Môžeme konštatovať, že téma Downovho syndrómu nie je na Slovensku veľmi obľúbená, najmä v tej časti populácie, ktorej sa to bytostne nedotýka. Ľudia postihnutí DS sú ako my, majú síce o jeden chromozóm navyše, ale smejú sa, plačú, a hlavne cítia. Väčšia časť populácie, ani nevie, čo to vlastne Downov syndróm je. Jedni sa pri pohľade na dieťaťko so šikmými očkami, ktoré sa nástojčivo dožaduje pozornosti rodičov, či okolia, iba pousmejú, iní odvrátia hlavu, s veľkým výkričníkom v očiach: „TO dieťa je iné!“

Už prvotný šok pre rodičov, že ich dieťa je iné, že sa musia vyrovnávať s touto situáciou, ich bezradnosť, sebaobviňovanie v nejednom prípade končí rozpadom rodiny, to všetko ovplyvňuje dieťaťko pri jeho ďalšom živote. Často kladené otázky : „Prečo práve MY?“, „Prečo práve NÁM?“, „ Prečo práve to NAŠE?“, sú veľmi deštruktívne a sebazničujúce. Rodina skôr, či neskôr, ale vo väčšine prípadov ihneď, prijme svoje slniečko. Dokonca sa dá povedať, že matky už pri narodení takého dieťaťka v podvedomí cítia, že majú večné dieťa, o ktoré sa treba stále starať. Je len veľmi málo rodičov, ktorí sa rozhodli zveriť dieťa do ústavnej starostlivosti. Svojho potomka milujú nekonečnou láskou, či má 3 mesiace, 3 roky alebo 33 rokov.

V našom uponáhľanom živote, v ktorom je veľmi málo času na rodinu, lebo takmer všetok voľný čas zaberie práca, bežne pracujúci ľudia nechápu, ako niekto môže

dennodenne vodiť svoje dieťaťko na prechádzku o 10:00, či prší, či sneží, či je 30 stupňov C. Rodičia, ktorí sa snažia prežiť svoj život očami svojho hendikepovaného dieťa, nakoľko dieťa postihnuté Downovým syndrómom má špecifické požiadavky na výchovu, nemajú čas na vlastnú sebarealizáciu. Chcú pre svoje dieťa vytvoriť čo najlepšie podmienky pre jeho realizáciu v bežnom živote.

A čo spoločnosť? Na Slovensku máme niekoľko organizácií, ktoré združujú ľudí postihnutých Downovým syndrómom a mentálnym postihnutím. Podľa štatistických výskumov na približne 750 živonarodených detí pripadne jedno dieťa postihnuté DS. Vzhľadom na demografický vývoj na Slovensku je to asi 65 detí ročne. Na Slovensku sa problematike Downovho syndrómu venuje Slovenská spoločnosť Downovho syndrómu so sídlom v Bratislave. Cieľom spoločnosti je zlepšiť životné podmienky detí postihnutých DS a zabezpečiť každému z nich, aby mohlo podľa svojich možností a schopností rozvíjať svoje psychické a fyzické danosti, oboznamovať spoločnosť s existujúcimi problémami a možnosťou zlepšenia kvality života tejto skupiny ľudí.

V našej práci sme sa zamerali na organizáciu Arabeska : Slovenská spoločnosť pre rozvoj špeciálnej gymnastiky, športu a tanca mentálne postihnutých so sídlom v Nitre. Arabeska združuje ľudí postihnutých Downovým syndrómom alebo iným mentálnym postihnutím. Venuje sa rôznym kultúrnym, spoločenským a športovým aktivitám.

Práca je rozdelená do dvoch častí. V prvej časti našej práce sme sa zamerali na rodinu a jej vplyv na jedinca, vývoj spoločnosti vo vnímaní postihnutých ľudí a poukazujeme na právne normy v oblasti podpory a ochrany práv a dôstojnosti mentálne postihnutých. V tejto časti sa venujeme aj samotnej problematike Downovho syndrómu a problémov, ktoré sú súčasťou tohto postihnutia – mentálne postihnutie a zdravotné problémy ľudí postihnutých DS. V závere prvej časti sme sa venovali problematike kultúrneho a športového uplatnenia ľudí postihnutých DS v rámci celého Slovenska.

Druhá časť práce je prípadová štúdia, ktorá je zameraná vznik Arabesky a jej hlavné ciele. V dvoch samostatných kapitolách sme zmapovali aktívnu činnosť členov združenia v oblasti kultúrneho a športového uplatnenia. V poslednej kapitole tejto časti uvádzame rozhovor so zakladateľkou združenia.

Viesť neziskovú organizáciu s hendikepovanými občanmi nie je ľahká práca, problémy ktoré vznikajú sú rôznorodé. Či už je to organizácia rôznych druhov vystúpení, cez tréningovú činnosť až po financovanie si vyžaduje dlhodobú a mravenčiu prácu všetkých zúčastnených.

A. POSTIHNUTÍ ĽUDIA DS V SPOLOČNOSTI A ICH MOŽNOSTI KULTÚRNEHO A ŠPOTROVÉHO VYŽITIA

1. Rodina a spoločnosť

1.1 Rodina

Narodenie dieťaťa patrí v každej rodine k najväčšej udalosti ich života. Rodičia si vzťah k svojmu dieťaťu budujú ešte pred jeho narodením. Na svoje dieťaťko sa veľmi tešia a vytvárajú si predstavy, aké bude, čo z neho vyrastie. Vkladajú do neho všetky svoje nádeje a želania. Takmer v žiadnom prípade si nepripúšťajú možnosť, že by sa im malo narodiť postihnuté dieťa.

Narodenie hendikepovaného dieťa je záťaž nielen pre rodičov, ale pre celú rodinu. Po prvotnom oznámení nasleduje šok, pocit smútku, zmätku. Vnímanie rodičov v tomto období je veľmi iracionálne, reagujú veľmi neprimerane. Je to celkom prirodzené, nakoľko v tejto prvotnej fáze rodičia nie sú schopní prijímať informácie od profesionálov. V tejto ťažkej situácii, keď treba prijať tento fakt, vyvíja sa u rodičov obranný mechanizmus, snažia sa celú situáciu nebrať vážne, alebo aj celkovo poprieť. Smútok, pocit viny, zúfalstvo, sebaľútosť, depresívne stavy, hľadanie vinníka či zlosť na celý svet sú iba reakciou na prežitú traumu. Toto obdobie trvá iba krátko, rodičia veľmi rýchlo začínajú realisticky vnímať vzniknutú situáciu. Pre svoje dieťa začínajú hľadať všetky dostupné možnosti, ako mu zabezpečiť čo najlepšiu lekársku starostlivosť.

„ Rodina môže urobiť veľa pri výchove svojho dieťaťa po celý jeho život. V prvých rokoch ho musí naučiť vytvárať vzťahy k ľuďom vo svojom okolí. V kruhu svojich blízkych môže dieťa vstúpiť do medziludských vzťahov a vytvoriť si v nej svoje miesto. Vplyv detí s Downovým syndrómom na ostatných členov rodiny je zväčša pozitívny : učia svoju rodinu tolerancii, trpezlivosti a pozornosti. Učia ostatných prijímať rozdiely medzi ľuďmi a rešpektovať ich.“¹

Podľa Šustrovej je vplyv rodiny na dieťa a jeho výchova určovaná viacerými faktormi. Vývoj dieťaťa postihnutého DS ovplyvňuje nielen veľkosť a štruktúra rodiny, vzťahy medzi jednotlivými jej členmi, individuálne postavenie každého člena rodiny, existujúce

¹ ŠUSTROVÁ, Mária, Diagnóza : Downov syndróm,. Bratislava: Polygrafprint, 2004, 227s., ISBN 80-8046-259-3, str.21

pocity v súžití, spoločenská hodnotová orientácia rodiny, platné spoločenské normy a hodnoty, ale aj spoločenské vplyvy zo širšieho rodinného okolia, susedstva a spoločnosti, s ktorou sa dieťa stretáva. V neposlednom rade sú to aj rôzne vonkajšie vplyvy ako sú napríklad finančné možnosti rodiny, podmienky bývania, dostatok času a iné.²

Podľa Kučeru, rodičia, ktorí vychovávajú svoje deti postihnuté Downovým syndrómom sú: *Svým způsobem tvoří ve společnosti jakousi zvláštní skupinu, jakousi „menšinu“, ovšem menšinu a mimořádnými lidskými zkušenostmi, s mimořádnými životními úkoly a domyšleno do důsledku, i s mimořádně společenským posláním. Mají-li ovšem toto poslání naplnit, musí jim společnost vyjít dalekosáhle vstříc.*“³

1.2 Vývoj spoločnosti vo vnímaní postihnutých ľudí

Celá história vývoja spoločnosti je poznačená dlhými obdobiami, keď zdravotne postihnutí jedinci boli vylučovaní zo života spoločnosti. Vývojom spoločnosti sa postoj k postihnutým jedincom začal postupne meniť. V rozvinutých demokratických krajinách sa uplatňuje trend aktívnej podpory na vytvorenie nevyhnutných podmienok, aby aj ľudia s postihnutím mohli kvalitne žiť v prirodzenom prostredí. Aby sa neskôr, ako dospelí jednotlivci mohli plnohodnotne zaradiť do spoločenského a kultúrneho života medzi zdravých. Veď starostlivosť o chorých a hendikepovaných svedčí o úrovni vyspelosti spoločnosti.

V prvotnopospolnej spoločnosti bola na prvé miesto v živote kladená materiálna stránka života, preto bolo potrebné v záujme zachovania rodu vylúčiť zo spoločnosti chorých, starých a hlavne postihnutých, ktorí zaťažovali rodovú spoločnosť.

Už v predcivilizačných spoločnostiach bol hendikepovaný človek chápaný v dvoch súvislostiach. Na jednej strane bol podporovaný z dôvodu príslušnosti k rodu, čo má korene v predstave spoločného predka dohliadajúceho na prospech všetkých potomkov, na strane druhej mohol byť obetovaný pri odvrátení nebezpečenstva, ktoré hrozilo jeho komunite.⁴

V staroveku sa už postihnutí a chorí nevyklúčovali zo spoločnosti, ale dieťa, ktoré sa narodilo s výrazným postihnutím, bolo usmrtené, nakoľko bolo považované za príťaž a rodičia v ňom nevideli žiadnu perspektívu. Ak sa postihnutie prejavilo neskôr, boli tieto

² ŠUSTROVÁ, Mária, Diagnóza : Downov syndróm,. Bratislava: Polygrafprint, 2004, 227s., ISBN 80-8046-259-3, str.141

³ KUČERA, Jiří, : Dawnův syndrom,. Praha : Avicenum, Vydíni I, 1981, 144s. nemá ISBN, str. 103

⁴ MATOUŠEK, Oldřich: Základy sociální práce. Praha: Portál, 2001, 309s., ISBN 80-7178-473-7 , str. 16

deti predávané do otroctva, kde museli vykonávať najhrubšiu prácu, deti s veľmi nápadným postihnutím, napr. bez jednej končatiny, boli využívané na žobranie. Na druhej strane treba poznamenať, že existujú písomné záznamy o kladnom postoji starovekej spoločnosti k postihnutým. V Aténach poskytovali invalidným občanom štátnu podporu a v Egypte zase vhodné zamestnanie.

Stredovek je obdobím, kedy sa vďaka vplyvu kresťanstva upustilo od usmrcovania postihnutých novorodencov, ale sa aj rozšírili rady postihnutých, nakoľko boli praktizované rôzne kruté tresty, či už to bolo odsekávanie končatín, oslepovanie alebo vytrhnutie jazyka.

Feudálna spoločnosť kládla na svojich obyvateľov vysoké nároky, pokiaľ išlo o manuálnu prácu, ktorá vždy súvisela s obrábaním pôdy. V tomto období hladomoru boli postihnutí jedinci vytlačení na okraj spoločnosti. Ich hlavný zdroj obživy bolo žobranie. Ako skupina i ako jednotlivci nemali žiadne práva a kedykoľvek mohli byť z obce alebo mesta vyhnaní, fyzicky týraní a väznení. Človek bez príslušnosti k rodine a k svojmu pánovi nebol považovaný za plnohodnotného človeka.⁵

V čase feudalizmu panovala povera, podľa ktorej boli postihnutí jedinci pomstou za zdravú populáciu, preto im feudálni panovníci dávali almužnu, aby si zabezpečili požehnanie na Zemi. Pri kostoloch, kláštoroch a nemocniciach začali vznikať strediská, kde bolo postihnutým poskytnuté jedlo, ošatenie a prístrešie. Mníšky a mnísi tak vlastne zakladali prvé charitatívne organizácie.

Niektoré rády sa koncom stredoveku a neskôr priamo špecializovali na pomoc chudobným a hendikepovaným. Svoju činnosť rozvíjali po stáročia a niektoré v nich pokračujú dodnes.⁶

Reformácia cirkvi v 16. storočí spôsobila, že dochádzalo k redukovaniu cirkevných inštitúcií, ktoré sa predtým starali o chudobných, chorých a postihnutých. Týmto tlakom donútili štát, aby sám prevzal zodpovednosť za túto rizikovú skupinu. Štát začal zriaďovať chudobince pre chorých, chudobných a postihnutých.

V 17-tom storočí bol zavedený takzvaný Alžbetínsky zákon, ktorým sa postihnutí občania delili na dve kategórie. Prvú skupinu tvorili práceschopní, ktorí boli ubytovaní v pracovných táboroch, druhú kategóriu tvorili práceneschopní, ktorí boli ubytovaní v chudobincoch.

⁵ MATOUŠEK, Oldřich: Základy sociální práce. Praha: Portál, 2001, 309s., ISBN 80-7178-473-7, str. 89

⁶ MATOUŠEK, Oldřich: Základy sociální práce. Praha: Portál, 2001, 309s., ISBN 80-7178-473-7, str. 89

Zodpovednosť za starostlivosť o hendikepovaných postupne preberali orgány štátnej správy, regiónu alebo obce. Rakúsko-uhorský chudobinský zákon z roku 1852 stanovuje, že chudobinské bremeno nesie obec, ak sa jej možnosti vyčerpajú, preberá zodpovednosť okres, keď ani to nestačí, bremeno zodpovednosti sa prenesie na štát. Obec formou obecného vyhlásenia vydávala svoje chudobinské predpisy, ktoré upravovali nárok na dávky a služby.⁷

1.3. Podpora a ochrana práv a dôstojnosti osôb zo zdravotným postihnutím

„Ľudia sú slobodní a rovní v dôstojnosti a právach. Základné práva a slobody sa zaručujú na území Slovenskej republiky všetkým bez ohľadu na pohlavie, rasu, farbu pleti, jazyk, vieru a náboženstvo, politické či iné zmýšľanie, národný a sociálny pôvod, príslušnosť k národnosti alebo etnickej skupine, majetok, rod alebo iné postavenie, Nikoho nemožno z týchto dôvodov poškodzovať, zvýhodňovať alebo znevýhodňovať“.⁸ Práve tento citát z Ústavy Slovenskej republiky zdôrazňuje snahu o dosiahnutie rovnakého vplyvu a rovnakých príležitostí aj pre skupinu občanov s ťažkým zdravotným postihnutím.

„Základnú zásadu „uznávania a dodržiavania ľudských práv a základných slobôd na všeobecnom princípe, pre všetkých, bez rozdielu“ potvrdzuje už Charta OSN podpísaná v San Franciscu 26.júna 1945, ktorá nadobudla platnosť 24.októbra 1945. Medzinárodný systém ochrany ľudských práv osôb so zdravotným postihnutím („people with disabilities“, „disavled“) vychádza v prvom rade z Charty OSN, Všeobecnej deklarácie ľudských práv, medzinárodných paktov o ľudských právach a iných nástrojoch ochrany ĽP: V súlade so všetkými medzinárodnými zmluvami sú osoby so zdravotným postihnutím oprávnené vykonávať svoje občianske, politické hospodárske, sociálne a kultúrne práva na princípe rovnosti s ostatnými.“⁹

OSN už v 70 rokoch 20.storočia vydalo Deklaráciu o právach mentálne postihnutých osôb a Deklaráciu o právach zdravotne postihnutých. Tieto deklarácie boli veľmi kritizované, nakoľko boli založené na zastaraných princípoch.

Začiatkom 90.rokov 20 storočia boli predložené dva dokumenty : Zásady na ochranu mentálne postihnutých osôb a skvalitňovania starostlivosti o duševné zdravie a Štandardné pravidlá na zrovnoprávnenie príležitosti pre zdravotne postihnutých.

⁷ MATOUŠEK, Oldřich: Základy sociální práce. Praha: Portál, 2001, 309s., ISBN 80-7178-473-7 , str. 97

⁸ Ústava Slovenskej republiky č. 460/1992 Zb. v znení neskorších predpisov

⁹ http://www.nrozp.sk/files/legislativa_prax.pdf 14.01.2010, 19: 52

Rada Európskej únie dňa 27.11.2000 schválila smernicu 200/78/EU, ktorou stanovila všeobecný rámec pre rovnocenné zaobchádzanie v zamestnaní a na pracoviskách.

Súčasná Európska komisia kladie dôraz na nový sociálny princíp, kde sa sústreďuje na mnohé prekážky v rámci existujúceho sociálneho prostredia, s ktorým sa postihnutí stretávajú vo svojom každodennom živote. Okolnosti, s ktorými sa postihnutí občania stretávajú a diskriminácia, ktorej musia čeliť, sú sociálne vytvorené javy, ktoré priamo nesúvisia s ich postihnutím.

Pod záštitou Charty OSN vzniklo niekoľko dohôd o ľudských právach, ktoré potvrdzujú, že občania s ťažkým zdravotným postihnutím sú právoplatnými členmi spoločnosti, rovnoprávnymi z hľadiska dôstojnosti a môžu si uplatňovať tie isté ľudské práva a slobody ako ostatní. V súčasnosti vytvára nový dokument, ktorý by ich mal chrániť pred diskrimináciou tak, že im umožní platne uplatňovať svoje práva.

Štandardné pravidlá poukazujú na oblasti, ktoré sú rozhodujúce pre kvalitu života na dosiahnutie úplnej integrácie a rovnosti. Ich účelom je zabezpečiť, aby sa na občanov s ťažkým zdravotným postihnutím vzťahovali rovnaké práva a povinnosti ako na ostatných členov spoločnosti.

Kvalitu života je možné chápať ako postavenie postihnutého občana v jeho každodennom živote, či už je to v oblasti osobného a rodinného života, profesionálne uplatnenie na pracovnom trhu, ako aj možnosti širšieho spoločenského uplatnenie v športe, kultúre a umení.

Princíp rovnakých práv znamená, že potreby každého občana sú rovnako dôležité, musia byť základom pre plánovanie spoločnosti a všetky zdroje musia byť využité takým spôsobom, aby garantovali každému jedincovi rovnakú príležitosť účasti. Hendikepovaní občania sú tiež členmi spoločnosti a majú právo zotrvať v rámci svojich komúní.

1.4.Aplikácia zákona na integráciu občanov s postihnutím

V našej platnej legislatíve sa hendikepovaným občanom spoločnosť snaží pomôcť zákonom č. 447/2008 Z.z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu dôsledkov ťažkého zdravotného postihnutia. Cieľom tejto právnej úpravy je podpora sociálneho začlenenia fyzickej osoby s ŤZP do spoločnosti za jej aktívnej účasti, pri zachovaní jej ľudskej dôstojnosti. Základná filozofia zákona je v tom, že formou kompenzačných príspevkov sa snaží o integráciu občana do spoločnosti a odstránenie bariér, ktoré mu vznikajú v oblasti mobility a orientácie, v oblasti komunikácie, v oblasti zvýšených výdavkov a v oblasti

sebaobsluhy. V podstate je to snaha o odstránenia znevýhodnenia, ktoré má fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím v porovnaní s fyzickou osobou bez zdravotného postihnutia rovnakého veku, rovnakého pohlavia a za rovnakých podmienok a ktoré nie je schopná z dôvodu ťažkého zdravotného postihnutia prekonať sama.¹⁰

Downov syndróm je zaradený do kategórie mentálneho postihnutia, a preto je veľmi málo možností zo strany tohto zákona. Rodičia, ktorí sa rozhodli, že budú dieťa vychovávať v prirodzenom domácom prostredí, môžu poberať peňažný príspevok na opatrovanie. Pokiaľ v čase opatrovania, dieťa chodí do školského zariadenia, a rodič v čase zabezpečovania celodennej starostlivosti nemá žiadny príjem, podpora zo strany štátu predstavuje sumu cca 250 €. ¹¹ Výška príspevku sa môže znížiť, ak dieťa navštevuje školské zariadenia viac ako 20 hodín týždenne, alebo ak občan, ktorý zabezpečuje opatrovanie má príjem (invalidný dôchodok, príjem zo závislej činnosti, príjem z dohody o vykonaní práce a iné).

Ďalším príspevkom, ktorým sa môže napomôcť integrácii občana do spoločnosti, je peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla. Sú dve základné podmienky na priznanie peňažného príspevku a to:

1. odkázanosť občana na individuálnu prepravu
2. občan je zamestnaný, alebo navštevuje školské alebo predškolské zariadenia, alebo sa mu poskytuje sociálna služba v domove sociálnych služieb v špecializovanom zariadení, dennom stacionári a osobné motorové vozidlo bude využívať dvakrát v týždni na prepravu do zamestnania, do školského alebo predškolského zariadenia, do domova sociálnych služieb, do denného stacionára a dvakrát späť.

Výška peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla predstavuje sumu 6 638, 79 €. Pokiaľ je dieťa malé a navštevuje školské alebo predškolské zariadenie je možné príspevok priznať, horšie je to, ak ukončí povinnú školskú dochádzku, nakoľko na Slovensku nie je veľa špecializovaných zariadení, ktoré by mohlo navštevovať po ukončení školskej dochádzky. Ak má občan postihnutý DS spoločenské a kultúrne aktivity, na ktorých sa on sám aktívne podieľa ako športovec, tanečník či maliar, v zmysle citovaného zákona nie je možné poskytnúť mu peňažný príspevok, hoci veľakrát by to zlepšilo jeho mobilitu.

¹⁰ Zákonom č. 447/2008 Z.z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu dôsledkov ťažkého zdravotného postihnutia.

¹¹ Zákonom č. 447/2008 Z.z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu dôsledkov ťažkého zdravotného postihnutia.

2. Downov syndróm

Hoci je táto práca zameraná na kultúrne a spoločenské uplatnenie ľudí postihnutých Downovým syndrómom, je potrebné venovať sa problematike samotného postihnutia a jeho vplyvu na jedinca. Tak ako u všetkých jedincov, tak aj medzi osobami postihnutých DS, hoci majú rovnaké morfológické znaky, je viacej odlišností. Po svojich rodičoch zdedili nielen určité rysy, ale aj povahové vlastnosti. Vo svojej podstate je každé dieťa iné, jedno má modré oči, iné zelené, čierne. Aj farba vlasov je u každého iná, tak ako farba pleti. Jedno dieťa je tiché, iné veľmi energické, jedno rado spieva, iné maľuje, ďalšie cvičí a niektoré najradšej nerobí nič. Každé dieťa postihnuté Downovým syndrómom má určitý stupeň mentálnej retardácie, nedá sa jednoznačne povedať, že všetky majú stredný alebo ťažký stupeň mentálnej retardácie. Deti aj dospelí sa vzájomne odlišujú, čo do vzhľadu, povahy i schopností. Každý jedinec je jedinečný.¹²

2.1. Diagnóza - Downov syndróm

„ Výchov a funkcie všetkých žijúcich bytostí sú teda určené génmi. Pretože fyzické črty každej ľudskej bytosti sú dané širokou škálou jeho genómu, budú aj u dieťaťa s Downovým syndrómom určité fyzické podobnosti a jeho biologickými rodičmi, od ktorých získal gény. Dieťa však bude mať aj rovnaké alebo príbuzné črty s ostatnými deťmi s Downovým syndrómom zapríčinené prítomnosťou extra genetického materiálu – nadbytočného chromozómu 21. Hoci nepoznáme patologické mechanizmy, ktoré vedú k doposiaľ známym fenotypovým prejavom u Downovho syndrómu, vieme, že práve prítomnosť tretieho chromozómu 21 je zodpovedná na zmenený vývoj počas embryogenézy a organogenézy. Stále však nie je jasné, akým spôsobom pridaný chromozóm 21 interferuje s normálnymi vývojovými procesmi a aké štruktúrové zmeny sa u plodu vytvárajú. Nemáme ani vysvetlenie, prečo niektoré deti s DS majú určité abnormálne črty a iné nie. Mnoho detí s DS má takmer všetky známe patognomické¹³ črty charakterizujúce fenotyp trizómie 21, ale iné len niektoré.¹⁴

¹² SELIKOWITZ, Mark : Downův syndrom,. Praha: Portál, 2005, 197s., ISBN 80-7178-973-9 , str. 37

¹³ Patognomický príznak je typický príznak charakteristický určité ochorenie, ktoré má význam v diagnostike ochorenia.

¹⁴ ŠUSTROVÁ, Mária, Diagnóza : Downov syndróm,. Bratislava: Polygrafprint, 2004, 227s., ISBN 80-8046-259-3, str. 67

Downov syndróm je genetická porucha, ktorá vzniká pri delení buniek. Nositel' tohto ochorenia má v každej svojej bunke jeden chromozóm navyše. Zdravá ľudská bunka sa skladá z 23 párov chromozómov, v 22 pároch sa nachádza po jednom chromozóme od oboch rodičov, 23 pár určuje pohlavie jedinca. Pri prvom delení buniek sa chromozóm označený číslo 21 neoddelí, príčina tejto vzniknutej chyby nie je ešte ani dnes známa. Takže ľudia postihnutí Downovým syndrómom majú 22 párových chromozómov, dva pohlavné chromozómy a jednu trojicu chromozómov označených č. 21. Majú svoju extra genetickú výbavu.

Ako sme už skôr spomínali, osoby postihnuté Downovým syndrómom, majú určité morfológické znaky, čím sa na seba podobajú. Podľa Selikowitza,¹⁵ syndróm je súbor príznakov prejavujúcich sa spoločne. Pokiaľ sa u človeka vyskytuje súčasne niekoľko znakov typických pre určitý syndróm, hovoríme, že jedinec trpí daným syndrómom. Downov syndróm je jeden z najčastejších vrodených syndrómov. Ohľadne Downovho syndrómu bolo popísaných viac ako 120 charakteristických znakov. Spoločných znakov, ktoré sa vyskytujú u väčšiny detí je šesť alebo sedem. Nie je ani jeden znak, ktorý by sa musel vyskytovať u všetkých postihnutých, ak neberieme do úvahy určitý stupeň mentálneho postihnutia¹⁶.

Charakteristické znaky Downovho syndrómu podľa Šustrovej :

- Tvár – je guľatá, pri pohľade z boku je sploštená
- Hlava - oproti zdravým jedincom je o niečo menšia so sploštením záhlavím
- Oči – očné štrbiny sú mierne zošíkmené do hora
- Nos – väčšina detí má plochý nosový mostík
- Uši – ušnice sú menšie, posadené nižšie, horné konce sú zahnuté
- Ústa – ústa bývajú otvorené, ústna dutina menšia, jazyk väčší, čeľusť je málo vyvinutá do šírky i dĺžky, čím vzniká predsunutá brada, veľmi časté odchýlky počtu zubov
- Krk – je mohutnejší a širší, deti majú po bokoch stranách kožné záhyby, ktoré sa vekom strácajú
- Hrudník – často je zdeformovaný, asi 40% detí trpí vrodenými srdcovými chorobami
- Vnútorne orgány – nevykazujú žiadne zmeny

¹⁵ SELIKOWITZ, Mark : Downův syndrom., Praha: Portál, 2005, 197s., ISBN 80-7178-973-9 , str. 37

¹⁶ SELIKOWITZ, Mark : Downův syndrom., Praha: Portál, 2005 197s. ISBN 80-7178-973-9 , str. 40

- Končatiny – majú normálny tvar, chodidlá sú kratšie, široké dlane, 50% detí má ryhy na dlani, prsty na nohách sú kratšie, medzi palcom a ostatnými prstami je väčšia medzera
- Muskuloskeletárna – veľmi častá je hyperflexibilita kĺbov a svalová hypotónia kĺbov.¹⁷

Ľudia postihnutí Downovým syndrómom v dospelosti dorastajú do výšky 132 až 155 cm ženy, muži 145-168 cm, čo predstavuje dolnú hranicu priemeru. Dožívajú sa 30- 40 rokov, hoci dnes už ne jeden jednotlivec oslávil svoju 50-tku.

2.2 Mentálne postihnutie

Mentálne postihnutie charakterizuje Matoušek,¹⁸ ako vrodené a trvalé postihnutie osobnosti prejavujúce sa nízkou úrovňou rozumových schopností, nízkou kontrolou emocionality, vysokou potrebou akceptácie, vysokou sugestibilitou, obmedzenou schopnosťou rozumieť reči a reč používať, tendenciou k stereotypnému správaniu a ďalšími príznakmi.

Podľa revízie Medzinárodnej klasifikácie chorôb spracovanej Svetovou zdravotníckou organizáciou sa mentálna retardácia delí do šiestich základných kategórií:

- ľahká mentálna retardácia IQ 50 – 69
- stredná mentálna retardácia IQ 35 – 49
- ťažká mentálna retardácia IQ 20-64
- hlboká mentálna retardácia IQ pod 20
- iná mentálna retardácia
- nešpecifikovaná mentálna retardácia

Jakabčín, Požár¹⁹ uvádzajú nasledovné všeobecné znaky mentálnej retardácie :

- je to stav oneskoreného duševného vývinu, pričom môže ísť o celkové oneskorenie duševného vývinu s rovnomerným zaostávaním vývinu vo všetkých oblastiach alebo ide o nerovnomerný vývin s relatívne zachovanou úrovňou jednotlivých oblastí a niektorých psychických funkcií,

¹⁷ ŠUSTROVÁ, Mária, Diagnóza : Downov syndróm., Bratislava, Polygrafprint. 2004 227s. ISBN 80-8046-259-3, str. 69

¹⁸ MATOUŠEK, Oldřich: Slovník sociální práce, Praha: Portál, 2003 287s. ISBN 80-7178-549-0 , str. 106

¹⁹ JAKOBČIN, Ivan – POŽÁR, Ladislav: Všeobecná patopsychologie. Patopsychologie mentálně postihnutých, Bratislava: IRIS, 1996. 194s ISBN 1336 5053, str. 117

- je to stav, ktorý je trvalý
- je to stav, ktorý je nemenný, pričom menlivosť stavu neznamená, že sa dá časom odstrániť, vplyvom intenzívnej výchovnej starostlivosti sa môže podstatne zlepšiť.

Príčiny mentálne retardácie sa vo všeobecnosti delia do dvoch skupín: endogénne a exogénne. V prvom prípade ide o príčiny genetické, druhú skupinu tvoria príčiny, ktoré pôsobia od momentu počatia počas celého obdobia gravidity, pôrodu, ranného detstva. Sem sa pridružujú aj sociálne faktory.²⁰

Mentálne postihnutie u detí s Downovým syndrómom je rôznorodé. Podľa Kučeru, je nutné vziať do úvahy ďalšie overené poznatky. Pri postihnutí Downovým syndrómom nejde o štandardný obraz mentálneho postihnutia. Vývoj sociálnych návykov a celková spoločenská prispôsobivosť často predstihuje vývoj reči, myslenia a usudzovania. Je to podmienené typickým aktívnym záujmom týchto detí o spoločenské dianie, rýchlym emocionálnym vývojom, dobrou schopnosťou napodobňovať a iné.²¹

2.3. Zdravotné problémy

Ľudia postihnutí s Downovým syndrómom majú rôznorodé zdravotné postihnutia, dá sa povedať, že ich majú viacej, ako ľudia bez chromozómovej poruchy. Aj tu však platí pravidlo genetickej výbavy, preto niektorí majú problémov viac než dosť, iní sa tešia dobrému zdraviu.

Najčastejším ochorením, ktoré sa vyskytuje u 40-50% ľudí postihnutých Downovým syndrómom je kardiologické ochorenie. Veľká časť detí sa už v rannom detstve podrobuje operačným zákrokom, nakoľko ide o vrodené srdcové chyby. Včasná diagnóza a následná chirurgická liečba ovplyvňuje kvalitu života jedinca v budúcnosti.

Infekcie dýchacích ciest sú ďalším charakteristickým ochorením tejto časti populácie. Najmä deti, ktoré majú vrodenú srdcovú chybu sú náchylné na infekciu dolných dýchacích ciest. Infekcia horných dýchacích ciest sa najčastejšie prejavuje pri zmene prostredia - zaradenie dieťaťa do kolektívu. Dôvodom môžu byť zúžené cesty na prechod vzduchu, čo spôsobuje časté prechladnutia.

Špecifickú skupinu tvoria zrakové problémy, nakoľko asi 40% detí postihnutých Downovým syndrómom je krátkozrakých a 20-25% ďalekozrakých. Ďalších 23 až 44 %

²⁰ JAKOBČIN, Ivan – POŽÁR, Ladislav: Všeobecná patopsychológia. Patopsychológia mentálne postihnutých, Bratislava: IRIS, 1996. 194s ISBN 1336 5053, str. 119

²¹ KUČERA, Jiří, : Downův syndrom., Praha : Avicenum, Vydání I, 1981, 144s. nemá ISBN, str. 104

detí trpí strabizmom (škúlením), ktorý sa do veku 4 rokov upraví sám. Ľudia postihnutí Downovým syndrómom majú veľmi dobrú zrakovú percepciu a zrakové vnemy im poskytujú množstvo podnetov z vonkajšieho prostredia.²²

Najčastejšie ochorenie, ktoré sa vyskytuje u ľudí postihnutých Downovým syndrómom je znížená činnosť štítnej žľazy – hypertyrémia²³ a postihuje približne 8-15% detí a 13-50% dospelých. Zriedkavejšie sa vyskytuje tyreotoxikóza – zvýšená činnosť štítnej žľazy.

Problémy súvisiace s tráviacim traktom sú veľmi časté, nakoľko sú dané anatomickými zvláštnosťami tráviaceho traktu. Veľmi časté poruchy sú zúženie prvej časti tenkého čreva a Hirshsprungova²⁴ choroba, ktoré je nutné riešiť operačne. Ďalším ochorením, ktoré sa zaraďuje medzi stavy potravinovej precitlivenosti je celiakia. Celiakia je intolerancia lepku – lepok progresívne poškodzuje črevnú sliznicu. Liečba celiakii je dietetická záležitosť.

Svalovo-kostrové problémy sú pomerne bežné, najčastejším ochorením pohybového aparátu je skolióza chrbtice, ktorá je spôsobená ochabnutím svalov. Takmer polovica detí postihnutých Downovým syndrómom trpí týmto ochorením. Svalový tonus spolu s vysokou hybnosťou kĺbov spôsobuje deformácie, ktorým sa dá zabrániť prevenciou.

Zdravotných problémov, ktoré aj keď priamo nesúvisia s primárnym ochorením – Downovým syndrómom, je veľa a do značnej miery ovplyvňujú život jedinca vo všetkých jeho sférach.

2.4. Odlišnosti vo vývoji ľudí postihnutých DS

Tak ako zdravé deti majú rôzny genetický potenciál, vyvíjajú sa sústavne a ich vývoj závisí aj od starostlivosti rodiny, tak aj deti postihnuté DS majú rozličné osobnostné predpoklady. Vzhľadom na ich zdravotné postihnutie sa vyvíjajú pomalšie, preto je veľmi dôležité od narodenia podnecovať zmyslové orgány, hrubú motoriku, jemnú motoriku, reč a komunikáciu. Vhodnou výchovou rodičov a profesionálov, adekvátnym vzdelaním si osvojujú návyky už od skorého detstva. Nie je dôležitý len ich telesný vývoj, ale aj emocionálny a intelektuálny. Snahou všetkých zainteresovaných je dosiahnutie samostatnosti tak, ako aj u zdravých jedincov, aj keď i v dospelosti potrebujú väčšiu podporu rodiny a okolia.

²² ŠUSTROVÁ, Mária, Diagnóza : Downov syndróm,. Bratislava, Polygrafprint. 2004 227s. ISBN 80-8046-259-3, str. 90

²³ hypertyrémia – zvýšená funkcia štítnej žľazy

²⁴ Hirshsprungova choroba – vrodená chyba zúženia a stiahnutia hrubého čreva

Vývoj dieťaťa s DS má svoje prirodzené špecifiká, ktoré nie sú u všetkých detí rovnaké. Tempo vývoja detí postihnutých DS je v porovnaní so zdravými jedincami pomalšie, a rozdiel sa vekom prehľbuje.

Podľa Selikowitza je vývoj detí postihnutých DS riadený mozgom. Nakoľko ich mozog je iný, proces učenia neprebíha veľmi efektívne. Správnou metodikou a správnym prístupom je možné vývoj urýchliť.. Aj keď niekedy prebieha vývoj omnoho rýchlejšie ako sme predpokladali, nie je to na úrovni zdravých jedincov, nakoľko ich možnosti sú limitované ich vlastným mozgom. Stávať dieťa postihnuté DS do pozície zdravého dieťa je skôr škodlivé ako prospešné, dieťa podlieha stresu a môže to spomaliť jeho vývoj.²⁵

Hrubá motorika - hrubá motorika tela nám umožňuje pohyb a držanie tela. Pod hrubou motorikou rozumieme držanie tela, sedenie, lezenie, otáčanie sa, státie, skákanie, šplhanie, plávanie, beh a iné. Pri pohybe sa do činnosti zapájajú veľké svalové skupiny, a keďže deti postihnuté DS majú nízky svalový tonus, je veľmi potrebné svalstvo posilňovať špeciálnymi cvikmi.

Rozvoj hrubej motoriky je ovplyvnený svalovým tonusom, preto deti v rozvoji hrubej motoriky zaostávajú za zdravými. Pravidelným cvičením je možné rozvíjať hrubú motoriku. a dieťa dokáže samostatne sedieť okolo jedného roku života, v tomto období už robí aj aktívne pokusy o lezenie.

Po dovŕšení druhého roka už samostatne lezie a stavia sa na nohy. Kvôli oslabenému svalstvu málokteré dieťa v tomto veku samostatne chodí. Ale môže sa stať, že tak ako zdravé deti preskočia fázu lezenia, tak aj deti postihnuté DS sa skôr stavajú na nohy, a samostatná chôdza predíde lezenie. Okolo troch rokov deti samostatne chodia, pomoc potrebujú iba na chôdzi po schodoch, dokážu uchopiť a hodiť loptu a tiež do nej kopnúť.

Deti predškolského veku sa už v hrubej motorike neodlišujú od svojich rovesníkov. Chodia po schodoch, skáču, behajú, plávajú, pri behu dokážu meniť smer, dokážu chodiť loptu s väčšou presnosťou, dokážu jazdiť na kolieskových korčuľiach a trojkoľke. V školskom veku sa hrubá motorika upevňuje, dieťaťu si zvyšuje vytrvalosť a zdokonaľuje sa v koordinácii.

Jemná motorika súvisí s manipuláciou oboch rúk a prstov. Jemná motorika si vyžaduje koordináciu horných končatín so zrakom, sluchom, hmatom a tiež priestorovú

²⁵ SELIKOWITZ, Mark : Downův syndrom,. Praha: Portál, 2005, 197s., ISBN 80-7178-973-9 , str. 37

predstavivosť. Jemná motorika je dôležitá tak ako aj hrubá motorika, preto je potrebné rozvíjať ju od útleho detstva. Tým, že dieťaťu podávame hračky rôznych tvarov a farieb, podnecujeme aby ich chytilo, zovrelo do pästi. Toto je reflex, a nie podvedomá reakcia.

Deti s DS sa potrebujú naučiť, ako uchopiť predmet, vedome ho podržať a pustiť. Zdravé dieťa dokáže prekladať predmety z jednej ruky do druhej, ukazovať prstíky. Aj k týmto činnostiam treba deti postihnuté DS viesť korigovaním nesprávnych pohybov. Okolo prvého roka života sa dieťa s DS začína samostatne naťahovať za hračkami, vkladá si ich do úst, dokáže vziať predmet do rúk a pevne ho uchopiť, do konca druhého roka už používa na uchopenie aj prsty a vie hádzať.

V troch rokoch dokáže vykonávať cielené činnosti, ako napríklad postaviť vežu z kociek, alebo na šnúrku navliecť veľké korálky. Okolo piateho roka už vie dieťa držať ceruzku a nakresliť rôzne tvary, postupom času sa zdokonaľuje a dokáže napodobňovať predlohy či nakresliť ľudskú postavu. S jemnou motorikou súvisia takmer všetky činnosti, ktoré dieťa denne vykonáva: stravovanie, obliekanie, vyzliekanie, obúvanie, umývanie a vykonávanie cielených činností.

Komunikácia a reč. „*Na problém komunikácie s ľuďmi s DS možno nazerať z viacerých uhlov. Odborná verejnosť a rodičia sa zaujímajú o komunikačné schopnosti ľudí s DS od narodenia až po najvyšší vek a hľadajú možnosti ich zlepšovania. Komunikáciu s ľuďmi s DS však treba posudzovať aj z pohľadu prístupu ostatných ľudí, širokej verejnosti.*“²⁶

Pre ľudí postihnutých DS je komunikácia potrebná tak ako aj pre zdravých jedincov. Tak ako potrebujú komunikovať s rodičmi, starými rodičmi, súrodencami, potrebujú komunikovať aj so spolužiakmi, kamarátmi a širším okolím. Komunikovať môžeme nielen rečou, ale aj gestami, mimikou alebo posunkovou rečou. Komunikácia osôb postihnutých DS má svoje fyzické a kognitívne charakteristiky.

Podľa Šustrovej²⁷ schopnosť dosiahnuť určitú úroveň praktickej reči je ovplyvnená rôznymi faktormi, napr. zmeny v centrálnom nervovom systéme, infekcie stredného ucha, ktoré niekedy vedú k poruche sluchu, znížený tonus tvárových svalov a jazyka, zúžená ústna dutina alebo zúžené nosové priechody. Do prvého roka života dieťa komunikuje

²⁶ ŠUSTROVÁ, Mária, Diagnóza : Downov syndróm., Bratislava, Polygrafprint. 2004 227s. ISBN 80-8046-259-3, str. 154

²⁷ ŠUSTROVÁ, Mária, Diagnóza : Downov syndróm., Bratislava, Polygrafprint. 2004 227s. ISBN 80-8046-259-3, str. 154

úsmevmi, výskotom a výkrikmi. Neskôr okolo druhého roka začína rozumieť reči a začína používať prvé slová.

V troch rokoch dokáže pomenovať predmety začína skladať prvé jednoduché vety. Rečový prejav šesťročného dieťaťa sa už začína podobáť reči dospelých. Ich slovná zásoba je menšia, tým istým slovom označujú vlastnosti, pre ktoré existuje špeciálny výraz.

Schopnosť komunikovať nie je daná len schopnosťou používať hovorenú reč, ale aj porozumieť reči, čo je u každého jednotlivca postihnutého DS individuálne. Deti postihnuté DS vedia svoje pocity alebo túžby vyjadriť výtvarne, či už je to maľba, práca s hlinou alebo drevom.

Kognitívny vývoj. Osoby postihnuté DS majú určitý stupeň mentálneho postihnutia. Pováčšine sa to postihnutie pohybuje v pásme stredného stupňa mentálneho postihnutia, niekoľko jedincov, môžeme zaradiť do pásma ľahkého mentálneho postihnutia. Niektoré deti v kombinácii s iným postihnutím, napr. autizmom alebo detskou mozgovou obrnou sú zaradené do ťažkého stupňa mentálneho postihnutia. Z uvedeného nám vyplýva, že rozpätie mentálneho postihnutia je veľké, a týka sa viac-menej kognitívnych schopností. Intelektové schopnosti nezávisia iba na genetických predpokladoch, ale aj od výchovy, vplyvu prostredia a samozrejme aj od samotného jedinca.

2.5. Voľnočasové aktivity ľudí postihnutých DS

Dôležitou súčasťou zdravého spôsobu života je využívanie voľného času. Zvlášť u týchto detí je potrebné cielene zaradiť využívanie voľného času na rôzne aktivity. U detí, ktoré sú oslobodené od povinnej školskej dochádzky je to o to ťažšie, že nemajú vybudovaný pravidelný režim.

Využívanie voľného času závisí od rôznych faktorov, či už je to prostredie v ktorom žijú, od stupňa postihnutia, pridružených chorôb a tiež sú veľmi dôležité podnety zo strany rodičov, vychovávateľov a rodičov. Je lepšie ak aktívna činnosť prevažuje nad pasivitou. To však neznamená, že deti a ľudia postihnutí DS by sa mali preťažovať. To skôr vedie k negatívnym reakciám.

3. Kultúrne a športové aktivity ľudí postihnutých DS

Kultúra a šport sú slová bežne používané v komunikácii, sú súčasťou nášho jazyka, používame ich so samozrejmou a i napriek ich mnohovýznamovosti im rozumieme bez toho, aby sme ich najskôr definovali. Kultúra je tak stará ako samo ľudstvo a telesná kultúra je jej neoddeliteľnou súčasťou. Kultúra vznikla zo slova *Colore* – pestovať zúšľachtovať. Problematike definície kultúry sa venovalo aj sa venuje dostatok priestoru a na danú tému existuje množstvo definícií.

„ *Charakteristické znaky kultúry.*

- *formuje a udržuje sa v kolektívne*
- *je otvorená symbolickému vyjadreniu*
- *je rôzne usporiadaná a rozlične hodnotená*
- *je sústavná a má povahu modelov či vzorov*
- *mení sa, je dynamická*
- *dokáže komunikovať cez hranice priestoru a času*
- *nadobúda inštitucionálnu formu a zabezpečuje jej fungovanie.*“²⁸

Kultúra ako celok má dva základné aspekty : duchovnú kultúru a materiálnu kultúru. Všetky výsledky ľudskej činnosti, ktoré slúžia na uspokojenie materiálnych potrieb a tak isto aj spredmetnené prejavy duchovnej kultúry patria do materiálnej kultúry. Duchovnú kultúru tvoria normy, hodnoty, symboly, sociálne inštitúcie a systém názorov a poznatkov.

„ *Šport je determinovaný na jednej strane materiálnou kultúrou - jeho výsledky determinuje vo veľkej miere kvalita materiálov športovej výstroje, spôsob vyhotovenia športového náradia a náčinia, v ktorých sa odráža stupeň poznania zákonov prírody. Na druhej strane je determinovaný duchovnou kultúrou vo všetkých svojich formách a prejavoch a na všetkých úrovniach, hlavne hodnotami, normami, životným štýlom, ktoré prevládajú v dominantnej kultúre a ktoré poskytujú športu jeho celkový étos.*“²⁹

Junger, Kasa charakterizujú šport ako špecifickú formu pohybovej činnosti jedinca, sociálnej skupiny, zameraná na dosiahnutie maximálneho (absolútneho čo relatívneho)

²⁸ LEŠKA, Dušan - OBORNÝ, Jozef, Telesná výchova a šport v kultúre spoločnosti. Monografický zborník vedeckých a odborných prác, Bratislava, Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 2003, 210s., ISBN 80-89075-20-7, str. 100

²⁹ LEŠKA, Dušan - OBORNÝ, Jozef, Telesná výchova a šport v kultúre spoločnosti. Monografický zborník vedeckých a odborných prác, Bratislava, Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 2003, 210s., ISBN 80-89075-20-7, str. 109-110

výkonu vo zvolenej špecializácii v rámci určitej súťaže, sféra podieľajúca sa na uspokojenie kultúrnych potrieb širokých vrstiev obyvateľstva.³⁰

3.1. Záujmová činnosť.

Na prvé miesto v záujmovej činnosti sa kladie telesná aktivita, ktorá je dôležitá nielen pre rozvoj osobnosti ale aj ako prevencia rôznych chorobných stavov a obezity.

*„Jej prvoradou úlohou je ciele ovplyvňovanie telesného vývinu, posilňovanie zdravia, zvyšovanie celkovej odolnosti v oblasti fyzickej a psychickej, osvojovanie si pohybových zručností a návykov a rozvíjanie pohybových vlastností.“*³¹

Pri pravidelnej športovej aktivite prichádzajú aj možnosti spoločenského uplatnenia, rozvíja sa poznávací činnosť a v neposlednom rade aj spoločenská integrácia.

Aj keď je telesný vývoj dôležitý, nesmie sa zabúdať na rozvoj psychických funkcií, napr. vnímanie, pamäť, fantázia, pozorovanie, myslenia a reč.

Pri výbere vhodných aktivít musíme vychádzať zo samotných potrieb postihnutého jedinca a možností, ktoré sú dostupné. Takmer pri všetkých špeciálnych školách, domovoch sociálnych služieb, ale aj pri rôznych občianskych združeniach vznikajú krúžky na trávenie voľného času. V týchto krúžkoch môžu deti a ľudia postihnutí DS uplatniť svoje výtvarné, tanečné, dramatické či hudobné umenie. Najmä v občianskych združeniach sa postihnutí stretávajú so zdravými jedincami, spolupracujú na svojich prácach, čím sa zlepšuje ich sociálna integrácia.

Medzi ľuďmi postihnutými DS je niekoľko uznávaných umelcov, ktorí sa presadili na rôznych medzinárodných podujatiach. Medzi prvých umelcami, ktorých umenie dokázalo prekročiť hranice Slovenska bol Vladimír Javorský z Bratislavy. Tento maliar postihnutý DS za svoje olejomalby roku 1980 získal cenu Mencap v Londíne. Jeho tvorba tvorí výzdobu rôznych inštitúcií.³²

Trinástoročná Barborka Algayerová postihnutá DS pochádzajúca so Senca, všetky svoje túžby, sny a pocity vložila do obrazov. Svoje prvé práce predstavila na výstave

³⁰ JUNGER, Ján – KASA, Július, Úvod do športovej kinantropológie, Prešov, Univerzita P.J.Šafárika v Košiciach – Pedagogická fakulta v Prešove, 1996, 116 s, ISBN 80 7097-326-9, str. 9

³¹ ŠUSTROVÁ, Mária, Diagnóza : Downov syndróm., Bratislava, Polygrafprint. 2004, 227s. ISBN 80-8046-259-3, str. 189

³² ŠUSTROVÁ, Mária, Diagnóza : Downov syndróm., Bratislava, Polygrafprint. 2004, 227s. ISBN 80-8046-259-3, str. 190

„Urobme si radosť“ v Bratislave v roku 2001, keď mala 5 rokov. V roku 2004 na výstave Žitnoostrovské pastelky získala ocenenie za víťaznú prácu.

Od roku 2004, kedy mala svoju vlastnú výstavu pod názvom „Darujem si slniečko“ v Bratislave, vystavovala na rôznych výstavách nielen na Slovensku, ale aj v zahraničí. Svoje diela vystavovala napríklad na Veľvyslanectve Chorvátskej republiky na Slovensku, v hoteli Spirit v Bratislave, na Rakúskom veľvyslanectve v Bratislave.

Barborka v roku 2007 vystavovala svoje práce v Malej Galérii Akcent v Nitre. Výstava pod názvom Farebné sny bola zatiaľ zo všetkých najúspešnejšia. V roku 2007 sa v Poľskom meste Lodž konala Medzinárodná výstava umenia, Barborka si z nej priniesla hlavnú cenu.³³

V roku 1995 vzniklo v Banskej Bystrici Divadlo z pasáže, ktoré je jediné svojho druhu na Slovensku, nakoľko na profesionálnej úrovni pracuje s ľuďmi s mentálnym postihnutým. S týmto projektom prišla a naďalej sa mu venuje Viera Dubačová. Desiat rokov divadlo pracovalo ako občianske združenie a od 15. 11. 2005, kedy získalo na svoju činnosť štátnu dotáciu od Ministerstva kultúry, sa stalo samostatným oddelením bratislavského Divadelného ústavu.³⁴

Od svojho vzniku našťudovalo 15 predstavení, nahralo 1 celovečerný hraný film a 4 televízne dokumenty. Zorganizovali 4 ročníky bienálneho Medzinárodného divadelného festivalu Arteterapia. Európsky parlament ocenil divadlo „Cenou európskeho občana roka“, ktorú udeľuje výnimočným jednotlivcom, združeniam občanov či inštitúciám. Divadlo ju získalo za organizovanie tretieho ročníka festivalu komunitných divadiel Arteterapia.³⁵

Na ocenenie navrhla Divadlo z pasáže Zita Pleštinská³⁶ : „Komisia z veľkého počtu nominovaných vybrala 37 víťazov z 15 členských štátov EÚ. Je pre mňa nesmiernym potešením, že z veľkej konkurencie sa v 37-čke nachádza aj Divadlo z Pasáže ako prvý kandidát zo Slovenska. Arteterapia je čarovné slovíčko, ktoré znamená neoceniteľnú spoluprácu dvoch ľudí, odborníka na terapiu a odborníka na arte. Terapia umením je

³³ <http://www.barborka.websnadno.cz/>, 12.04.2010, 18:46

³⁴ http://www.divadlo.sk/novinky.asp?divadlo=SS_G_DIVADLO%20Z%20PAS%C1%8EE,%20Bansk%E1%20Bystrica, 08.04. 2010, 16:12

³⁵ <http://www.webnoviny.sk/slovensko/divadlo-z-pasaze-laureatom-ceny-euro/23775-clanok.html>
30.03.2010, 17:46

³⁶ Zita Pleštinská - Poslankyňa Európskeho parlamentu EPP-ED

veľmi krásna, vľdy silne emotívna a často aj veľmi bolestivá. Obohacuje toho kto tvorí, aj toho, kto ju vedie.“³⁷

Tanec patrí k obľúbeným činnostiach detí a ľudí postihnutých DS. Folklórny súbor Javorček pri Domove sociálnych služieb pre deti a dospelých v Bratislave funguje od roku 1992, kedy ho založili dvaja mladí vysokoškoláci – Michaela Hanudeľová, členka Folklórneho súboru Bezanka a Milan Krigler, člen Folklórneho súboru Lipa.

Do roku 1997 s Folklórnym súborom Bezanka absolvoval mnohé benefičné vystúpenia pod názvom „Pokoj ľuďom dobrej vôle...“. Spoločne vystúpili aj na 40. ročníku Folklórneho festivalu vo Východnej a Folklórnom festivale Koliesko v Kokave nad Rimavicou.

Myšlienku integrácie úspešne širili aj v zahraničí na Svetom folklórnom festivale v belgickom Schotene a Európskom kultúrnom a hudobnom festivale v nemeckom Bonne. V súčasnosti súbor spolupracuje s vysokoškolským folklórnym súborom Lipa. V integrovaných programoch prezentujú tance zo Spiša, Gemera, Malohontu, zo Zohora i z Kokavy nad Rimavicou pri rôznych spoločenských udalostiach nielen na Slovensku, ale aj v zahraničí. Svojou doterajšou prácou a výsledkami Javorček dokázal, že je ojedinelým fenoménom nielen u nás doma, ale i v celej Európe.³⁸

Občianske združenie ArtEst - polyestetické vzdelávanie znevýhodnenej mládeže so sídlom v Košiciach sa svojou činnosťou zameriava na umeleckú prípravu mentálne postihnutej mládeže a aktívne spolupracuje so Základnou umeleckou školou na Bernolákovej ulici v Košiciach. Svojím účastníkom poskytuje umelecké vzdelanie z hudobnej a výtvarnej výchovy, dramatickej a literárnej tvorby. V spolupráci s aktívnymi umelcami a študentmi vysokých škôl pripravili niekoľko podujatí – spoločne navštevujú workshopy, festivaly a prehliadky.³⁹

Tanečné, výtvarné, dramatické a hudobné krúžky pri Ľudových školách umenia neodmietajú deti postihnuté DS, môžu ich navštevovať tak, ako zdravé deti. Rôzne miestne občianske organizácie vo svojich kluboch ponúkajú možnosti na trávenie voľného času, tak zdravým, ako aj hendikepovaným. A tak deti a ľudia postihnutí DS i napriek svojmu hendikepu môžu medzi svojimi rovesníkmi naplno rozvíjať svoj talent.

³⁷ http://www.divadlozpasaze.sk/www/main.php?pageid=projects_detail&projects_id=192, 08.04.2010, 16:17

³⁸ <http://www.rojko.sk/clanok.php?id=180> 30.03.2010, 18.06

³⁹ <http://www.artest.sk/> 31.03.2010, 22:16

3.2 Športová činnosť

Medzi najväčšie športové programy a aktivity pre deti a dospelých ľudí s mentálnym postihnutím patrí Hnutie špeciálnych olympiád (Special Olympics). Hnutie špeciálnych olympiád je dobrovoľná nezisková organizácia, ktorá vznikla v roku 1966 na podnet Eunice Kennedy Shiverovej mladšej sestry bývalého prezidenta USA Johna Fitzgeralda Kennedyho. Cieľom Special Olympics je poskytovať celoročný cyklus tréningov a súťaží vo všetkých druhoch olympijských športov pre deti a dospelých s mentálnym postihnutím.

Prvé medzinárodné Špeciálne olympijské hry sa konali 20.07.1968 v Chicagu za účasti športovcov USA a Kanady. Neskôr sa myšlienky postupne rozšírili do celého sveta a dnes sú prijímané asi v 150 krajinách sveta, spolu so Slovenskom sa snažia pomocou športu poskytnúť ľuďom s mentálnym postihnutím podmienky na ich všestranný rast, pomôcť im rozvíjať fyzické a psychické schopnosti a tým posilňovať ich sebadôveru.⁴⁰

Podmienku účasti na Svetových špeciálnych olympijských hrách je splnenie určitých podmienok, základná je umiestnenie do 3 miesta na národných súťažiach. Svetové špeciálne olympijské hry sa konajú každé štyri roky s tým, že sa v dvojročných intervaloch striedajú zimné a letné.

Športy, v ktorých môžu športovci súťažiť sú rozdelené do dvoch kategórií.

- **Letné športy** - atletika, basketbal, bocce, cyklistika, futbal, gymnastika (športová, rytmická), jazdectvo, plávanie, stolný tenis, tenis, volejbal
- **Zimné športy** - bežecké lyžovanie, halový hokej / floorhokej, krasokorčuľovanie zjazdové lyžovanie

V roku 1991 Slovenský zväz športovcov s mentálnym postihnutím začal s realizáciou športových aktivít, združuje 660 športovcov v 22 kluboch. Je členom INAS – FID a Slovenského paraolympijského výboru. Športovci sú členmi Slovenského zväzu špeciálnych olympiád.

Športovci vyrastajú v rôznych kluboch či organizáciách, na svoje športové výkony sa pravidelne pripravujú spolu so zdravými športovcami a za ich úspechy sa vôbec nemusíme hanbiť. Súčasťou HŠO je unifikovaný šport - postihnutí a nepostihnutí športovci súťažia v spoločných družstvách. Unifikovaný šport jedinečným spôsobom realizuje myšlienku integrácie ľudí s postihnutím. Poskytuje rovnosť príležitostí, zabezpečuje nezastupiteľnosť

⁴⁰ <http://www.shso.sk/unified.php> 30.03.2010, 19:45

a jedinečnosť každého účastníka, odstraňuje bariéry, rozvíja sociálne zručnosti, učí robiť samostatné rozhodnutia, ozdravuje vzťahy v rodine a pripravuje na nezávislý život. Medzi unifikované športy boli zaradené atletika, bežecké lyžovanie, futbal, krasokorčuľovanie, plávanie, volejbal, gymnastika⁴¹.

Slovenskí športovci sa dokážu svojimi výkonmi presadiť na medzinárodných súťažiach. Medzi popredných športovcov postihnutých DS s medzinárodným umiestnením patria:

Pavol Straka (1970) - plávanie, New Hawen, USA 1993

beh na lyžiach, Schladming, Rakúsko, 1993

Igor Jurkovič (1968)- klasické lyžovanie, Schladming, Rakúsko, 1993

Silvia Stehová (1975) - plávanie, Glasgow, Škótsko, 1991, New Hawen, USA 1993,

Severná Karolína, USA, 199, Groningen, Holandsko 2000

Gabika Mistríková (1977) – plávanie, Severná Karolína, USA

Martina Tokošová (1978) – plávanie, Barcelona, Španielsko 1994

Peter Tóth (1977) – futbal, Glasgow, Škótsko, 1991,

Juraj Šuster (1978) - klasické lyžovanie, Schladming, Rakúsko, 1993

- zjazdové lyžovanie, Collingwood, Kanada 1997, Anchorage, USA
2001

Gizela Billíková (1982) - moderná gymnastika, Dublin, Írsko, 2003, Šanghaj, Čína,
2007⁴²

Romana Trizňová (1989) – moderná gymnastika, Šanghaj, Čína, 2007⁴³

Svetové letné hry špeciálnych olympiád, ktoré sa konali v Šanghaji v roku 2007 boli pre našich športovcov veľmi úspešné. Letných hier sa zúčastnilo 16 športovcov, ktorí súťažili v individuálnych športoch a dva oddiely v unifikovaných športoch – vo volejbale a futbale. V individuálnych športoch si zo súťaže priniesli celkovo 8 zlatých medailí, 14 strieborných medailí a 7 bronzových medailí. V unifikovaných športov si volejbalisti vybojovali zlato a futbalisti si domov priniesli bronz.⁴⁴ Medzi ocenenými športovcami

⁴¹ ŠUSTROVÁ, Mária, Diagnóza : *Downov syndróm*., Bratislava, Polygrafprint. 2004 227s. ISBN 80-8046-259-3, str. 193, 198

⁴² ŠUSTROVÁ, Mária, Diagnóza : *Downov syndróm*., Bratislava, Polygrafprint. 2004 227s. ISBN 80-8046-259-3, str. 197

⁴³ Arabeska – Emília Billíková Správa o činnosti za rok 2007, nepublikované

⁴⁴ <http://www.shso.sk/results.php> 31.03.2010, 17:42

boli aj športovci postihnutí DS, napr. Gizela Billíková, Roman Trizňová či Silvia Stehová.

Okrem športovcov, ktorí dokázali uspieť na najvyšších priečkach v medzinárodných a svetových súťažiach, máme rôzne kluby a organizácie ktorých snahou je prispieť k integrácii občanov do spoločnosti.

Ľudia postihnutí DS i napriek svojmu postihnutiu, tak isto ako zdravá časť populácie majú svoje sny a túžby, svoje plány na vlastnú realizáciu. Vidieť dieťa a ľudí postihnutých Downovým syndrómom ako našli svoju záľubu v recitovaní, spievaní, hre na hudobný nástroj, maľovaní, tancovaní, športovaní, nie je bežné. Je to skôr výnimočné, že dokážu prekonať svoje znevýhodnenie a prezentovať svoj talent na verejnosti.

B. PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA KULTÚRNO-ŠPORTOVEJ AKTIVITY LUDÍ S DS

4. Arabeska

Vo svojej práci sme sa zamerali na organizáciu ktorá sa venuje integrácii detí a mladých ľudí postihnutých DS.

Integrácia neznamená len vytvorenie príležitostí pre zdravotne postihnutých, úpravu vzťahov „majoritnej a minoritnej“ skupiny a ich spolužitia, ale aj úspešné začleňovanie zdravotne postihnutých do spoločnosti⁴⁵.

Kultúrne, spoločenské a športové činnosti sú najvýznamnejšie formy spoločenskej integrácie. Návštevy výstav, filmových a divadelných predstavení, športových podujatí sa vo veľkej miere podieľajú na poznávacej schopnosti a tiež rozvíjaní osobnosti. Rôzne športové a pohybové aktivity (tanec, divadlo) tvoria dôležitú zložku nielen pri rozvíjaní osobnosti jedinca, ale aj prispievajú k jeho celkovému fyzickému a psychickému zdraviu. Ako sme už uviedli skôr, osoby postihnuté DS majú určité obmedzenia, či už mentálne alebo zdravotné, práve o to ťažšie je ich začlenenie do spoločnosti.

4.1 Charakteristika Arabesky

Arabeska. Pri vyslovení slova arabeska sa mi v mysli vybaví ornament zo štylizovaných kvetov a listov alebo vianočná cukrovinka, ktorú si pamätám z detstva. Dnes pri vyslovení slova Arabeska pred očami vidím drobné dievča – Gizelu Billíkovú, postihnuté Downovým syndrómom ako predvádzajú svoje gymnastické umenie.

Arabeska - Slovenská spoločnosť pre rozvoj špeciálnej gymnastiky, športu a tanca mentálne postihnutých. Vznikla na podnet rodičov detí postihnutých DS, členom môžu byť športovci, tréneri, pedagógovia, sociálni pracovníci, študenti, fyzioterapeuti, lekári, ako aj sympatizanti.

Arabeska zastrešuje najlepších gymnastov s mentálnym postihnutím, ktorí úspešne reprezentujú Slovensko na Svetových letných špeciálnych olympijských hrách. Arabeska je členom Slovenského hnutia špeciálnych olympiád a Slovenského zväzu športovcov s

⁴⁵ MATOUŠEK, Oldřich – KOLÁČKOVÁ, Jana, KODYMOVÁ, Pavla: *Sociální práce v praxi*. Praha: Portál, 2005. 351 s ISBN 80-7367-002-X, s. 97

mentálnym postihnutím, ktorý je riadnym členom Slovenského paraolympijského výboru. Tieto organizácie sú členmi svetových a medzinárodných organizácií, čo umožňuje športovcom zúčastňovať sa medzinárodných súťaží a reprezentovať Slovensko.⁴⁶

Cieľom občianskeho združenia je

- združovanie zdravých športovcov a talentovanej mládeže z radov MP s pohybovými predpokladmi pre gymnastiku, šport a tanec, s cieľom integrovať šport a rozvíjať ho na území Slovenskej republiky ako aj na medzinárodnej úrovni v spolupráci s hnutiami a športovými zväzmi
- podporovať vznik špeciálnych oddielov gymnastiky a koordinovať športové, kultúrne a tanečné podujatia a dôstojne reprezentovať Slovenskú republiku na medzinárodnej úrovni.
- spolupracovať so športovými, tanečnými a kultúrnymi organizáciami nepostihnutých v záujme účinnejšieho plnenia poslania a úloh
- nadviazať možnosti spolupráce a výmeny skúseností na národnej a medzinárodnej úrovni športových hnutí v duchu spolupráce a porozumenia medzi národmi
- podporovať vzdelávanie a rehabilitačné programy, výskum ako aj aktivity na dosiahnutie vytýčených cieľov
- v súlade so svojím poslaním organizovať športové, spoločenské, kultúrne, vzdelávacie a výchovné podujatia
- zasadzovať sa o integráciu postihnutých a ich akceptáciu v spoločnosti
- združovať kluby, zväzy a neformálne skupiny zaoberajúce sa športom, kultúrou a rozvíjaním gymnastiky hendikepovaných na Slovensku
- dôstojná reprezentácia Slovenskej republiky v zahraničí.⁴⁷

Aj keď hlavným cieľom spoločnosti je športová činnosť nadaných športovcov, nemalý dôraz kladie na svoju prezentáciu ľudí postihnutých DS v oblasti kultúry. Svojimi divadelnými predstaveniami a tanečnými vystúpeniami pri rôznych príležitostiach rozdávať radosť nie len svojim blízkym ale aj celej spoločnosti.

⁴⁶ Arabeska, Kto sme ... , nepublikované

⁴⁷ Arabeska : Ciele Arabesky - Slovenskej spoločnosti pre rozvoj špeciálnej gymnastiky, športu a tanca mentálne postihnutých, nepublikované

4.2. Ako a prečo vznikla Arabeska

Myšlienka na vznik Slovenskej spoločnosti pre rozvoj špeciálnej gymnastiky sa zrodila v hlave matky jedného dievčatka postihnutého DS, ktoré od útleho detstva vynikalo svojim tanečným a športovým talentom. Mamičku všetci volajú pani Milka – Emília Billíková, a to neposedné dievča, dnes už mladú ženu - Gizka – Gizela Billíková.

Žiadne začiatky nebyvajú ľahké, tak aj vznik Arabesky priniesol veľa problémov a starostí. Arabeska sa stretla s pozitívnym ohlasom okolia. Gizela Billíková bola od roku 1996 členkou gymnastického krúžku na základnej škole, od roku 1998 bola členkou a reprezentantkou Slovenského hnutia špeciálnych olympiád.

V čase, keď vznikala Arabeska už mala Gizela za sebou niekoľko úspechov, bola víťazkou v tanci viacerých ročníkov Celoslovenskej súťaže zdravotne postihnutých v záujmovo – umeleckej činnosti. Svojim tanečným vystúpením reprezentovala Spoločnosť Downovho syndrómu na Celosvetovom kongrese Downovho syndrómu v Jeruzaleme, verejne vystúpila v STV na benefičnom koncerte Od srdca k srdcu. Okrem kultúrnych aktivít aktívne trénovala športovú a modernú gymnastiku medzi zdravými vrcholovými gymnastkami v Plastike Nitra a pripravovala sa na Špeciálnu olympiádu v Maďarsku.

Práve pri týchto príležitostiach sa Emília Billíková a jej dcéra stretávali s rodičmi podobne postihnutých detí. Tanec a pravidelné cvičenie pomohli Gizke nie len zdravotne, ale aj zmierňovali jej hendikep, Gizka sa integrovala do spoločnosti. To bol ten pravý dôvod na vznik Arabesky – umožniť deťom postihnutým Downových syndromom, aby sa mohli realizovať a cítili sa spokojné a šťastné. Pani Emília Billíková a trénerka Drahomíra Bajová vypracovali stanovy a na jeseň 2000 vznikla v Nitre Arabeska. Najskôr tam boli tri deti, dnes ich majú 15. Pravidelne trénujú dva krát do týždňa v Športovej hale Olympia v Nitre, kde má združenie svoje sídlo.

Deti ktoré pravidelne dochádzajú na tréningy sú i napriek svojmu hendikepu veľmi talentované a ctižiadostivé. Pravidelným tréningom sa zlepšila nie len hrubá motorika - držanie tela, ale aj jemná motorika, posilňuje sa im hypotonické svalstvo. Na tréningy a vystúpenia sa veľmi tešia, rešpektujú svojich trénerov, rýchlejšie si zapamätajú svoje tanečné a gymnastické zostavy. Každý svoj úspech veľmi precítene prežívajú, tešia sa nielen zo svojich úspechov, ale aj s úspechov svojich kamarátov. Častými vystúpeniami na verejnosti sa zlepšilo ich spoločenské správanie, sociálne návyky a komunikácia. Sociálna a spoločenská izolovanosť postihnutých detí a ich rodičov sa postupne začína

odstraňovať. Rodičia sa už nehanbia ukázať svoje dieťa na verejnosti. Sú na svoje deti hrdí.

Neodmysliteľnou súčasťou združenia sú rodičia postihnutých detí. Vozia deti na tréningy, v domácom prostredí s nimi skúšajú základné kroky, prvky, spolu s nimi sa učia texty piesní, na ktoré tancujú a pomáhajú im zdokonaľovať sa. Šijú kostýmy na divadelné predstavenia a aktívne sa zapájajú do získavania finančných prostriedkov.

Udržať činnosť celého združenia si vyžaduje veľa námahy, veď získať peniaze z rôznych grandov a od sponzorov si vyžaduje mravčiu trpezlivosť. Najskôr treba napísať dobrý projekt a ponúknuť ho grandom, oslovovať veľké spoločnosti. Nie každý je ochotný dať peniaze na neziskovú organizáciu. Ak aj mimovládna organizácia získa grand, musí ho koordinovať a dobre manažovať. Náklady na halu, športové náčinia, dresy, kostýmy, prepravu počas vystúpení a súťaží niekedy dosahujú veľké čísla.⁴⁸

4.3 Arabeska dnes.

V tomto roku Arabeska oslávi svoje prvé okrúhle narodeniny – 10-te výročie svojej existencie. Je čas na bilanciu. Zhodnotiť pozitíva a negatíva. Pozitív je veľa – negatív menej. Najväčšie pozitívum je to, že vôbec existuje. Dvanásť detí a mladých ľudí postihnutých Downovým syndrómom pravidelne tancuje a cvičí. Pod dohľadom tréneriek spolu so zdravými deťmi nacvičujú svoje tanečné a gymnastické zostavy. Ku každému postihnutému dieťaťu sa prístupuje individuálne tak, aby dieťa dokázalo zo seba dostať maximum zo svojich možností a schopností. Tréneri a rodičia aktívne spolupracujú, spoločne sa podieľajú nie len na tréningoch ale aj pri organizovaní predstavení a súťaží, tiež sa angažujú v získavaní finančných prostriedkov.

Deti z Arabesky nacvičujú divadelné predstavenia a spolu so zdravými deťmi vystupujú v Divadle Andreja Bagara v Nitre. Len vďaka podpore riaditeľa je možné toto benefičné predstavenie realizovať. Vystupujú na charitatívnych akciách pre rôznych sviatkoch napr. MDD, Deň matiek, organizujú vlastnú vianočnú besiedku. V rámci svojej propagácie predvádzajú tanečné vystúpenia na plesoch svojich sponzorov. Okrem toho sa predstavujú v televíznych publicistických reláciách, kde propagujú tanec a šport ako vhodnú aktivitu pre deti postihnuté DS. Taktiež sa prezentujú v nadáciách ako Hodina deťom či Úsmev ako dar.

^{48 48} Osobný rozhovor s Emíliou Billíkovou, predsedníčkou združenia Arabeska

Rok 2004 bol vyhlásený za Rok dobrovoľníkov. Slovenská humanitná rada každý rok nominuje na Dar roka osoby, ktoré prispeli na pomoc ľuďom v núdzi, na rozvíjaní dobrovoľníctva alebo sa zaslúžili o naplnenie humanity v konkrétnom prípade a to hlavne svojou iniciatívou, myšlienkou, projektom alebo poskytnutím duševného vlastníctva. Za fyzické osoby v roku 2003 si toto morálne ocenenie prevzala pani Emília Billíková.⁴⁹

V športovej oblasti sa môžu pochváliť maximálnymi úspechmi. V kategórii senióri a junióri získali niekoľko ocenení na 1. ročníku súťaže mentálne postihnutých v gymnastike. Dve cvičenkyne na Svetových letných špeciálnych olympijských hrách v Šanghaji v roku 2007 dosiahli krásny úspech a domov si priniesli 8 medailí. Gizela Billíková sa zúčastnila aj Letných špeciálnych olympijských hier v Atlante, odkiaľ si spolu so svojou unifikovanou partnerkou doniesli spolu 5 medailí, a stali sa najúspešnejšími športovkyňami na tejto súťaži. Pre ostatné deti každoročne usporadúvajú klubovú súťaž s medzinárodnou účasťou.⁵⁰

Každý rok sa v Nitre pod záštitou Nitrianskeho samosprávneho kraja koná vyhlásenie najúspešnejších športovcov Nitry a Nitrianskeho samosprávneho kraja. Od roku 2002 kategóriu najúspešnejší športovec – mentálne postihnutie získali členovia združenia Arabeska. Za 2007 si ocenenia Za celoživotný prístup k športu prevzala aj pani Emília Billíková.

A negatívum? Financie. Z nedostatku financií sa členovia združenia nemôžu zúčastňovať festivalov a súťaží či už doma alebo v zahraničí. I napriek tomu, že je jedinečná možnosť na nadviazanie nových kontaktov, nových priateľstiev, výmena skúseností Arabeska nedokáže financovať účasť na týchto podujatiach. Aj keď má požiadané o rôzne grandy a podpory, nikde nie je zaručené, že tie peniaze získa. Prvoradý záujem je udržať činnosť združenia a zabezpečiť deťom pravidelné tréningy. Zdrojom financií sú štátne inštitúcie, dotácie, nadácie, sponzori, verejné zbierky a dary 2% z daní. Tréneri a všetci zaangažovaní dobrovoľníci sú dobrovoľníci v pravom slova zmysle - sú pre prácu v Arabeske predurčení. O finančnom ohodnotení nemôže byť ani reč.

⁴⁹ Arabeska, Emília Billíková : Správa o činnosti za rok 2004, nepublikované

⁵⁰ Arabeska, Emília Billíková : Správa o činnosti za rok 2007, nepublikované

5. Kultúrne uplatnenie

Arabeska sa vo svojich začiatkoch zamerala na prezentáciu ľudí postihnutých Downovým syndrómom na verejnosti. Najskôr svoje tanečné vystúpenia realizovali v rámci regionálnej kultúry. Pod vedením Emílie Billíkovej deti predvádzali svoje tanečné umenie na rôznych kultúrno-spoločenských akciách v ich rodnej obci - vo Výčapoch Opatovciach. Ohlas na ich vystúpenie bol veľmi pozitívny. Vďaka talentu a úspechu Gizely Billíkovej sa hranice pôsobnosti posunuli nielen za hranice okresu, ale aj štátu.

5.1 Kultúrne vystúpenia a tanečné aktivity

Pri príležitosti 140. výročia založenia Českej obce Sokolskej vo februári 2002 bola Gizela Billíková pozvaná na slávnostnú recepciu, kde spolu so svojou sestrou Máriou predviedli tanečno-gymnastické číslo.

Na deň detí v roku 2002 prijala Arabeska pozvanie na vystúpenie od Obchodného domu TERNO. V tento deň deti predviedli svoje tanečné vystúpenie Šašovia a Gizela Billíková s Máriou Billíkovou predviedli Írsky tanec. Deti si svoj sviatok užili ešte raz, keď sa pred MC Donald s v Nitre predstavili malým a veľkým divákom rovnakou choreografiou ako v Bratislave. Na oboch vystúpeniach bola výborná atmosféra, deti boli šťastné a rodičia hrdí na ich vystúpenie, nakoľko zdravé deti, ktoré si to prišli iba pozrieť sa pridali k roztancovaním šašom. Je veľmi pozitívne nie len pre deti ale aj pre rodičov, vidieť ako verejnosť reaguje na „inakosť“ ich detí.

Vianočná atmosféra v Arabeske sa niesla v duchu rôznych vystúpení. Dňa 17.12.2002 sa zúčastnili benefičného vystúpenia vo Výčapoch Opatovciach. Dňa 19.12.2002 v spolupráci so Športovým klubom Plastika a tanečným súbor zo Základnej školy Výčapy Opatovce spoločne vystúpili v baletnom štúdiu Heleny Madárievej v Nitre s tanečným vystúpením Roľnícky. Na záver Gizela Billíková predviedla svoj baletný tanec Popoluška, ktorý nacvičila so zdravým tanečným partnerom.

Gizela Billíková a Lukáš Vančík boli pozvaní na Ples športovcov, kde sa konalo vyhlásenie najúspešnejších športovcov mesta Nitry a Nitrianskeho samosprávneho kraja za rok 2002. Slávnostného otvorenie plesa sa zhostila Gizela Billíková svojím baletným

vystúpením. Obaja účastníci prevzali z rúk primátora mesta Nitra ocenenie najúspešnejší športovec roka v kategórii mentálne postihnutie.⁵¹

V novembri 2003 sa Gizela Billíková spolu so svojou sestrou Máriou zúčastnila benefičných vystúpení v Topoľčanoch a v Bratislave.

V decembri 2003 sa v hotely Fórum v Bratislave konala konferencia „Ako ďalej v boji proti diskriminácii“, ktorú organizovala Nadácia za toleranciu a proti diskriminácii, za účasti viacerých politických osobností, napríklad komisára Európskej únie na Slovensku. Na slávnostnej večery, ktorej súčasťou bol aj kultúrny program, sa Gizela Billíková a jej unifikovaná sestra Mária Billíková predstavili tanečným vystúpením Írskych tancov a baletným vystúpením Smrť labute.

Na vianočnej besiedke, ktorá sa konala v Motoreste vo Výčapoch Opatovciach deti z Arabesky predviedli novú choreografiu, ktorá sa niesla v duchu šmolkoolympiády. Tanečné a športové choreografie nacvičili spolu so zdravými deťmi zo Základnej školy. Deti mali možnosť prezentovať svoju schopnosť pred hosťami a rodičmi. Malá Simonka Ribárszka predviedla sólový tanec z Barbie girl.⁵²

V mesiaci február 2004 bola Gizela Billíková pozvaná na ples, ktorí zorganizovali LION klub, Rotary klub a nadácia Homo Nitriensis. Na Plese osobností mesta Nitra predviedla svoje baletné vystúpenie Smrť labute.

Pri príležitosti ocenenia a získania titulu „Hlavný laureát Dar roka Slovenskej humanitnej rady za rok 2003,“ ktorý získala pani Billíková za svoju dobrovoľnícku činnosť v Arabeske, sa konala beseda, na ktorej sa zúčastnili rôzne médiá.

4.mája 2004 vystúpila Gizela Billíková a jej unifikovaná⁵³ partnerka v Primaciálnom paláci v Bratislave. Pozvanie prijali od organizátora Bratislavskej kávy, ktorá bola venovaná oceneniu športovcov veteránov a predstaveniu loga a maskota Osemveslice.

Štátny ústav tuberkulózy a respiračných chorôb organizoval dňa 16.06.2004 v Nitre Medzinárodnú konferenciu zameranú na respiračné ochorenie. Na spoločenskom večery Gizela a Mária Billíkové predviedli svoje tanečné a baletné vystúpenie.

V rámci firemnej akcie Ceram Čab konanej v zámočku v Lefantovciach prispeli ku kultúrnemu predstaveniu aj Gizela a sestra Mária Billíkové v unifikovanom tanečnom a baletnom vystúpení.

⁵¹ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti za rok 2002, nepublikované

⁵² Arabeska - Emília Billíková, Správa o činnosti za rok 2003, nepublikované

⁵³ spoločné vystúpenie mentálne postihnutého jedinca so zdravým partnerom, za podmienky rovnakej výkonnostnej úrovne a približne rovnakého veku

Vianočné vystúpenie, ktoré sa konalo dňa 18.12.2004 vo Výčapoch Opatovciach sa nieslo v duchu Vianoce na snehu. Deti sa na predstavení predviedli rytmickou tanečnou choreografiou, na záver sa predstavila Gizela Billíková baletným vystúpením na píšťalový tanec Luskáčik.

Vyvrcholením roka bolo účasť Emílie Billíkovej na televíznom vysielaní v STV. Dňa 26.12.2004 Slovenská televízia vysielala Benefícium Slovenskej humanitnej rady pri príležitosti 10 rokovo dobrovoľníctva na Slovenku. Emília Billíková bola hlavný laureát a spoločnosť jej robili dcéry Gizela a Mária⁵⁴.

V roku 2005 v čase prípravy na tanečné predstavenie v DAB sa Gizela Billíková spolu so svojou sestrou Máriou pripravovali na Kultúrny festival mentálne postihnutých. Festival sa konal v dňoch 01.-05.07.2005 v Maďarskom Egeri. Gizela a Mária Billíkové sa predviedli choreografiou írskych tancov, spoločne si zatancovali Snehulienky z tanečného vystúpenia Snehulienka a jej lesní kamaráti. Na záver Gizela Billíková pridala baletné vystúpenie Marcipánový tanec z Luskáčika.⁵⁵

Aj keď pôvodná myšlienka predstaviť divadelno-tanečné predstavenie „Snehulienka a jej lesní kamaráti“ v rámci Slovenska nebola naplnená, členovia Arabesky mohli časť svojho predstavenie „Snehulienka a jej lesní kamaráti“ predviesť na medzinárodnom festivale „Urobme si radosť“. Festival sa konal 28.01.2006 pod záštitou Spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku a malí trpaslíci z Arabesky predviedli svoje tanečné umenie.

Na základe dosiahnutých výsledkov Gizela Billíková získala ocenenie Najúspešnejšej športovkyne Nitrianskeho regiónu za rok 2005 v kategórii mentálne postihnutých športovcov.

Nadácia Homo Nitriensis a LION klub usporiadala dňa 28.01.2006 Ples osobností mesta Nitra a v tento deň sa konal aj ples KDH. Na oboch významných podujatiach Gizela a Mária Billíkové predviedli svoje tanečné vystúpenie.

V dňoch 17-19.3.2006 sa na Štrbskom Plese konali Slovenské firemné hry. Štyria členovia Arabesky sa zúčastnili týchto hier a v dve členky prispeli do večerného programu svojím vystúpením.

Nadácia otvorenej spoločnosti a Svetová banka spolupracovali spolu na projekte „Malé svety“. V rámci tejto akcie sa v priestoroch Polus City Center v Bratislave konala výstava fotografií. Fotografie nafotil fotograf Ján Balogh počas tréningového procesu v Arabeske

⁵⁴ Arabeska - Emília Billíková, Správa o činnosti za rok 2004, nepublikované

⁵⁵ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti za rok 2005, nepublikované

a na klubovej súťaži v Športovej hale Olympia v Nitre. Výstava sa konala od 18.04.2006 do 30.04.2006.

Iveta Radičová nominovala Arabesku za tanečné vystúpenie „Luskáčik a myší kráľ“ na cenu Stana Radiča Objav roka. Hoci Arabeska túto cenu nezískala, štatutár a dvaja členovia sa zúčastnili v dňoch 26.-28. august v Kremnici 26. festivalu humoru a satiry Kremnických gagov.

Pri príležitosti osláv 10. narodenín Nadácia detí Slovenska boli deti z Arabesky pozvané na večerný program. Dňa 27.10. 2006 v spolupráci so Sambáčikom a Akadémiou tanca dvadsaťsedem deti na doskách Slovenského národného divadla predviedli časť predstavenie Snehulienka a jej lesní kamaráti.

Záver roka 2006 sa niesol v duchu príprav na vystúpenie „ Vianočná pošta“, ktoré sa konalo 02.12.2006 v Divadle Andreja Bagara v Nitre. Projekt benefične podporili Eva Pavlíková, ktorá sa zhostila aj moderovania, Kateřina Brožová, majstri Slovenska v desiatich tancoch Ivana a Tomáš Surovcovi. Špeciálni hostia, ktorí prispeli do programu svojim vystúpením boli mentálne postihnutí tanečníci Majka Kolenová a Juraj Šuster. Vo Vianočnej pošte mali možnosť predviesť svoje tanečné umenie všetky deti z Arabesky. Spolu so zdravými deťmi s partnerských klubov Sambáčik a Akadémia tanca zvládli nové choreografie, najmladší účinkujúci mal iba pol roka a zahral si Jezuliatko v Betlehemskej noci.

Na benefičnom predstavení sa zúčastnili zástupcovia Nitrianskej nadácie dieťa, Nadácie detí Slovenska, Nitrianskej komunitnej nadácie, predstavitelia Mesta Nitra a Nitrianskeho samosprávneho kraja, zástupcovia štátnych inštitúcií, predstavitelia sociálnej sféry, rodičia a priatelia zdravých i postihnutých detí.

Dňa 07.12.2006 prijala Arabeska pozvanie na televízne vysielanie v Gala programe Hodina deťom. Deti sa v priamom prenose predstavili tanečným vystúpením Snehulienka a jej lesní kamaráti.

Agentúra VIVIEN darovala organizácii vstupenky na baletné predstavenie Labutie jazero. Predstavenie sa konalo v Bratislave v Inchebe Expo aréne dňa 12.12.2006 a zúčastnilo sa ho 15 detí s rodičmi.⁵⁶

V mesiaci január 2007 sa konal ples Slovensko ukrajinskej spoločnosti a vo februári 2007 ples KDH. Na oboch plesoch sa predstavili Gizela a Mária Billíkové španielskym tancom a Gizela samostatným baletným predstavením Luskáčik.

⁵⁶ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2006, nepublikované

Pri oceňovaní najlepších športovcov sa ku Gizele Billíkovej pridala aj Romana Trizňová, obe boli ocenené titulom najúspešnejší mentálne postihnutý športovec mesta Nitra a Nitrianskeho regiónu za rok 2006. Slávnostné ocenenie si prevzali dňa 15.03.2007

V júni 2007 sa v Malej Galérii Akcent v Nitre konala výstava obrazov mentálne postihnutej Barborky Algayerovej z Senca. V priestoroch galérie tanečníci z Arabesky podporili Barborku svojím tanečným vystúpením a Gizela predviedla španielske tance.⁵⁷

Začiatkom roka 2008 sa Mária a Gizela Billíkové zúčastnili plesu SUSPOL-u, na plese Slovensko ukrajinskej spoločnosti v Bratislave. Vo februári sa konal ples KDH v Nitre a v máji 2008 Kalvársky ples. Na všetkých plesoch Gizela a Mária Billíková predviedli tanečné a baletné predstavenie z naštudovaných choreografií.

Oceňovanie najúspešnejších športovcov za rok 2007 sa konalo 11.04.2008 v Divadle Andreja Bagara v Nitre. V kategórii mentálne postihnutých jednotlivcov si ocenenie prevzali Gizela Billíková a Romana Trizňová.

V decembri 2007 začala Arabeska s prípravami na rozsiahli projekt „Tanečný rok v Arabeske“. Tanečné vystúpenie sa vyvíjalo od rozprávkovej fabuly a bolo prepojené s choreografiami rôzneho žánru. Tanečné vystúpenie sa konalo 26.06.2008 v hlavnej sále Divadla Andreja Bagara v Nitre.

Deti v spolupráci s partnerskými klubmi Sambáčik a Akadémia tanca predviedli niekoľko zaujímavých tanečných choreografií. Romana Trizňová a Gizela Billíková predviedli brušné tance, menšie postihnuté deti spolu so zdravými deťmi zatancovali hip-hop, Gizela Billíková a jej sestra Mária Billíková predviedli balet Labuť. Prekvapením večera bolo vystúpenie tréneriek a Gizely Billíkovej, ktoré spolu zatancovali orientálne tance. Svojou účasťou vystúpenie podporili superstáristi Tomáš Bezdeda s kapelou a Marcel Berky.

Predstavenia sa zúčastnili predstavitelia mesta Nitra, Nitrianskej nadácii Dieťa, zástupcovia rôznych občianskych združení, Nitrianskeho samosprávneho kraja, rodičia a príbuzní zdravých i postihnutých detí.

Média na predstavení zastupovali časopisy Slovenka a Život, denník Nový čas, TV Markíza, TV Zobor.

OD Tesco Nitra vo svojich priestoroch poskytol miesto na charitatívnu akciu. Deti vystúpili v troch tanečných choreografiách dňa 03.12.2008. Charitatívne vystúpenie sa konalo aj dňa 01.12.2008 v OD Tesco Trnava.

⁵⁷ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2007, nepublikované

Dňa 03.12.2008 sa v priestoroch Arabesky natáčal spot k programu TV Markíza – Hodina deťom. Natačania sa zúčastnilo 5 detí z Arabesky. Spot nebol odvysielaný z dôvodu účasti dvoch členiek Arabesky v show Slovensko má talent.

Vianočná besiedka sa konala 09.12.2008 v priestoroch športovej haly Olympia v Nitre. Deti z Arabesky a jej partnerských klubov Sambáčik a Akadémia tanca, predviedli svoje spoločne naštudované choreografie. Deti z klubov Sambáčik a Akadémia tanca predviedli svoje tanečné umenie aj samostatne. Svojich mentálne postihnutých kamarátov prišli podporiť aj vozíčkari.

17.12.2008 bol v televízia Markíza odvysielaný projekt Modré z neba. Gizela Billíková si splnila svoj veľký sen a pod taktovkou Mária Radačovského⁵⁸ spolu s profesionálnymi baletkami z baletného súboru Slovenského národného divadla v Bratislave zatancovala Labutie jazero.

Gizela a Mária Billíkové sa v októbri 2008 prihlásili do show Slovensko má talent. Svojím tanečno-gymnastickým vystúpením postúpili až do finále, do ktorého sa prebojovalo desať najlepších účastníkov.⁵⁹

Ples SUSPOL-u sa konal v januári 2009 a Gizela a Mária Billíkové prispeli svojím tanečno – gymnastickým vystúpením k spestreniu kultúrneho programu.

Vo februári 2009 organizátori Zlatého plesu a Rotary klubu Nitra Harmony požiadali Arabesku o slávnostné otvorenie plesu. Gizela a Mária Billíkové na úvod predviedli svoju choreografiu zo Show Slovensko má talent. V spolupráci s Akadémiou tanca slávnostným valčíkom otvorili Zlatý ples.

Na slávnostnom odovzdávaní ocenení najúspešnejší športovec roka 2008 sa zúčastnili piati športovci z Arabesky. Gizela Billíková si prevzala ocenenie od predsedu Nitrianskeho samosprávneho kraja Milana Belicu za najúspešnejšieho športovca Nitrianskeho samosprávneho kraja. Najúspešnejším športovcom mesta Nitra v kategórii mentálne postihnutie seniori sa stala Gizela Billíková a Ivan Ružička, v kategórii mentálne postihnutie juniori Romana Trizňová, Zuzana Vavreková a Martin Buzalka.

Na Kalvárskom plese v máji 2009 sa predstavili menšie deti tanečným vystúpením z projektu Tanečný rok v Arabeske.

Pri príležitosti 50. výročia spoločnosti Amway s.r.o. sestry Gizela a Mária Billíkové spoločne vystúpili v kultúrnom programe.

⁵⁸ Mário Radačovský.- riaditeľ baletu Slovenského národného divadla, choreograf, tanečník, pedagóg

⁵⁹ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2008, nepublikované

Romana Trizňová si v televízii Markíza v relácia Modré z Neba mohla splniť svoj sen - stretnutie s Ivetou Bartošovou. V televíznom vysielaní Modré z neba si dňa 09.12.2009 s Jozefom Zálešákom zatancovala valčík na pieseň od Ivety Bartošovej Tri oriešky pre popolušku.

Priamy prenos vystúpenie v STV Hodina deťom sa konalo 17.12.2009. Choreografia na pesničku Zmrzlinár bola prispôsobená výkonom detí tak, aby každý zvládol svoju úlohu. Pre lepšiu koordináciu menších detí na javisku sa trénerky predstavili v úlohe klaunov. Na javisku im spoločnosť robili Andy Hajdu a Roman Luknár. Najmladšia účinkujúca Laura zvládla dokonale úlohu malého klauna.⁶⁰

5.2 Divadelné predstavenia

Po úspechoch a hlavne pozitívnych ohlasoch na verejné vystúpenia sa Emília Billíková podujala na neľahkú úlohu. V rámci projektu „Spoznajme sa viac“⁶¹ v spolupráci s tanečným klubom Sambáčik pri Základnej škole vo Výčapoch Opatovciach a členkami Oddielu Modernej gymnastiky pri Osemročnom športovom gymnáziu v Nitre našťudovali divadelné predstavenie Snehulienka a jej lesní kamaráti .

Snehulienka a jej lesní kamaráti.

Príprava divadelného predstavenia trvala približne 6 mesiacov. Koordinátorka projektu Emília Billíková v spolupráci s technikom a grafikom Zoltánom Billíkom, choreografkou Andreou Billíkovou a hlavnou ekonómkou Lujzou Holkovou vypracovali scenár, dramaturgiu, grafické návrhy a texty propagačných materiálov, zabezpečili kostýmy. Akademický maliar Miroslav Cipár, ktorý je čestným členom klubu Arabeska, poskytol svoje návrhy na plagáty, pozvánky a bulletin na predstavenie, navrhol kostýmy pre trpaslíkov a vyrobil pre nich postielky.

Hlavnú hrdinku Snehulienku si spolu zahráli sestry Gizela a Mária Billíkové. Úlohy princa sa zhostil Ivan Ružička, horára si zahrála Romana Trizňová. Blanka Zíková spolu so zdravými deťmi si zahrála holuba. Menšie deti unifikovane so zdravými deťmi boli

⁶⁰ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2009, nepublikované

⁶¹ Projekt „Spoznajme sa viac“ bol zameraný na potrebu integrácie, celoživotného vzdelávania, akceptácie výkonov športových, umeleckých a odstraňovaniu bariér voči postihnutým ľuďom. Súčasťou projektu bol aj seminár, ktorý sa konal 08.06.2005 v Agroinštitúte v Nitre.

buď lesné zvieratká alebo trpaslíci. Počas celého predstavenia prebehala videoprojekcia, ktorou nahrádzala kulisy.

Benefičné tanečné predstavenie sa konalo dňa 08.06.2005 v Divadle Andreja Bagara v Nitre. Predstavenia sa zúčastnili hlavní predstavitelia mesta Nitra, odborníci zo zdravotníctva, sociálnej sféry, poslanec národnej rady Slovenskej republiky, zástupcovia rôznych občianskych združení Nitrianskej komunitnej nadácie, Nadácie Point, rodičia zdravých a postihnutých detí a priatelia.

Na tejto akcii boli prítomné aj médiá Slovenská televízia, TV Zobor, denníky SME a Nitrianske noviny.

Divadelné predstavenie moderovala herečka Divadla Andreja Bagara v Nitre Eva Pavlíková, benefične vystúpila prvá Superstar Katarína Koščová so svojou sestrou Veronikou a spevácke tri 3ses3.

Snehulienka a jej lesní kamaráti vyvolal záujem širokej verejnosti. Riaditeľ Divadla Andreja Bagara v Nitre Ján Greššo za symbolický poplatok prenajal divadelnú sálu a predstavenie určené pre najmenších divákov malo dňa 24.06.2005 reprízu.⁶²

Luskáčik a myší kráľ.

Piate výročie založenia Arabesky sa nieslo v duchu predstavenia „Luskáčik a myší kráľ“. Predstavenie sa konalo 06.01.2006 v priestoroch Divadla Andreja Bagara v Nitre. Na úspešnej realizácii predstavenia Arabeska spolupracovala s tanečným klubom Sambáčik pri Základnej škole vo Výčapoch Opatovciach, členkami Oddielu Modernej gymnastiky pri Osemročnom športovom gymnáziu v Nitre a tanečným klubom Domino.

Hlavných úloh sa zhostili postihnuté deti, Luskáčika si zahral Ivan Ružička, Máriu Gizela Billíková, myšieho kráľa Martin Buzalka, bábiku Blanka Zíková. Menšie mentálne postihnuté deti mali možnosť vystupovať integrovane alebo samostatne, každé podľa svojich schopností. Na predstavení participovali aj rodičia a najmenšie deti, ktorí spoločne vystúpili v prvom dejstve.

Na predstavenia sa predalo 600 vstupeniek, medzi hosťami boli ministerka práce, sociálnych vecí a rodiny Iveta Radičová, riaditeľka Nadácie detí Slovenska Lucia Štasselová, prezident Slovenskej humanitnej rady Ivan Sýkora, viceprimátor mesta Nitra František Baláž, starosta obce Výčapy Opatovce Ernest Hupka, riaditeľ Divadla Andreja

⁶² Arabeska – Emília Billíková, Výročná správa za rok 2005, nepublikované

Bagara Ján Greššo, prezident Spoločnosti Downovho syndrómu na Slovensku Róber Lezo a mnoho ďalších osobností spoločenského a kultúrneho života.

Tento projekt svojou návštevou podporili aj médiá STV, TV JOJ, TV Zobor, Nitrianske noviny, Slovenka, Sme a tiež rádio Regína a Slovenský rozhlas.

Tak ako „Snehulienka a jej lesní kamaráti“ tak aj „Luskáčik a myší kráľ“ bol veľmi úspešný projekt a dňa 06.02.2006 bol reprízovaný pre širokú verejnosť.⁶³

Láska ako soľ.

Zatiaľ posledné benefičné divadelné predstavenie bolo realizované 24.04.2009 v rámci projektu „Žime spolu krajší život“⁶⁴ pod názvom „Láska ako soľ“.

Dejiskom bolo Divadlo Andreja Bagara v Nitre. Spoluprácu s Arabeskou podporil tanečný klub Sambáčik pri Základnej škole vo Výchapoch Opatovciach a Akadémia tanca v Nitre.

Divadelno-tanečná choreografia bola naštudovaná podľa rozprávky Soľ nad zlato. V hlavných úlohách princezien sa predstavili Romana Trizňová, Mária Billíková a Gizela Billíková, ktorá si zahrala Marušku. Ivan Ružička si zahral úlohu jedného z princov. Martin Buzalka sa predstavil v úlohe soľného mužička. Prítomnosť tréneriek na javisku v úlohe kráľa a starenky podporila istotu detí a každý zvládol svoju úlohu. Dej sa odohrávala v kráľovstve, soľnej jaskyni a v lese. Atmosféru dopĺňala hudba z rozprávky Soľ nad zlato, ktorá naspievali poprední slovenskí populárni speváci.

Benefične predstavenie svojim vystúpením podporili účastníci show Slovensko má talent Gyondyi Bódišová, Laura Belicová a nevidiaca speváčka Michaela Kubicová.

Predstavenia v priestoroch Divadla Andreja Bagara sa zúčastnili zástupcovia mesta Nitra, Nitrianskeho samosprávneho kraja, štátnych inštitúcií, občianskych združení, rodičia a príbuzní postihnutých i zdravých detí.

Z médií sa zúčastnili Nitrianske noviny, Slovenka, Spravodaj, rádio Max, TV Centrál. TV Markíza, TV Lux⁶⁵.

⁶³ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti za rok 2006, nepublikované

⁶⁴ Projekt bol zameraný na integráciu ľudí s postihnutím do prirodzeného prostredia. Prostredníctvom vystúpení, súťaží, vzdelávania a osvety v médiách odstraňovanie bariér voči nim.

⁶⁵ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2009, nepublikované

6. Športové uplatnenie.

Jedinečnú príležitosť na športové uplatnenie ľudí postihnutých DS poskytuje Hnutie špeciálnych olympiád. Členom programu sa môže stať každý pretekár, ktorý splní stanovené podmienky – predložením lekárskeho povolenie, povolenia rodičov a absolvovaním najmenej osemtyždňového tréningového programu vo vybranom športe. Na účasť na svetových hrách musí pretekár úspešne absolvovať národné preteky a umiestniť sa do tretieho miesta. Športovci združení v Arabeske sa venujú modernej a športovej gymnastike.

6.1 Športové úspechy na Slovensku

Talentová Gizela Billíková odštartovala nielen činnosť Arabesky, ale aj zaradenie modernej gymnastiky medzi súťažné športy na V. Národnej letnej špeciálnej olympiáde ktorá sa konala 13.-15.júna 2002 v Bratislave. Súťaže sa zúčastnili pretekári zo Slovenska a Čiech. Gizela Billíková súťažila v modernej gymnastike v štyroch disciplínach, Lukáš Vančík v športovej gymnastike v dvoch disciplínach. Gizela Billíková vybojovala štyri zlaté medaile a Lukáš Vančík dve zlaté medaile, týmto výborným výsledkom sa obaja športovci nominovali na svetovú špeciálnu olympiádu v Írsku 2003.⁶⁶

Prvé majstrovstvá Slovenska v gymnastike zdravotne postihnutých sa konali pod záštitou Slovenského zväzu športovcov s mentálnym postihnutím. Organizátorom bola Arabeska a tak na svojej domácej pôde v priestoroch Športovej haly Olympia v Nitre dňa 29.04.2005 privítali športovcov z Arabesky a zo Špeciálnej základnej školy v Richnove. Chlapci súťažili v športovej gymnastike a dievčence v modernej gymnastike. V kategórii seniorov športová gymnastika výkonnostná trieda I. si prvenstvo vybojoval Ivan Ružička za prvé miesto v prosnej a preskoku. V tej istej kategórii kadetov sa na prvom mieste umiestnil Martin Buzalka a na druhom David Rác. V kategórii modernej gymnastiky sa súťažilo v štyroch disciplínach obruč, švihadlo, lopta a stuha. V kategórii senioriek vo výkonnostnej triede IV. si prvenstvo vybojovala Gizela Billíková štyrmi prvými miestami. Mladšie deti do 13 rokov predviedli svoje gymnastické zostavy s loptami spolu so svojimi

⁶⁶ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2002, nepublikované

unifikovanými partnerkami. Najmenšie deti do osem rokov si zacvičili zostavu beznáčinia so svojimi unifikovanými partnerkami.⁶⁷

Na národných letných špeciálnych olympijských hrách 2006, ktoré sa konali v Trenčíne, Gizela Billíková súťažila v modernej a športovej gymnastike. Za športovú gymnastiku získala tri zlaté medaile – prosná, preskok a kladinu, Romana Trizňová za preskok a prosnú získala 2. miesto a Blanka Zíková za preskok a prosnú tretie miesto. V modernej gymnastike vo výkonnostnej triede IV. Gizela Billíková stála na najvyššom stupni päť krát a stala sa absolútnou víťazkou vo svojej vekovej a výkonnostnej triede. V kategórii unifikovaná moderná gymnastika si prvé a druhé miesto medzi sebe podelili Romana Trizňová a Blanka Zíková, obe sa predviedli v zostave s loptou s unifikovanou Máriou Billíkovou. Medzi najmladšími športovcami v unifikovanej modernej gymnastike si prvenstvo odniesla Marieta Kováčová s unifikovanou Adrianou Ribarszkou za prosné a loptu. V športovej gymnastike vo výkonnostnej triede I. v kategórii seniori si prvé miesto za preskok a prosnú vybojoval Ivan Ružička, v kategórii kadetov sa na prvom mieste umiestnil Martin Buzalka a druhom David Ráčz.⁶⁸

Arabeska v priestoroch Športovej haly Olympia Nitra usporiadala dňa 07.09.2007 1. ročník súťaže mentálne postihnutých v gymnastike. Súťaž sa konala bez podpory Slovenského zväzu špeciálnych olympiád a Slovenského zväzu športovcov s mentálnym postihnutím. Súťaže sa zúčastnilo 16 športovcov Arabesky a jedna športovkyňa z Brezna. Dievčatá súťažili v modernej gymnastike, chlapci v športovej gymnastike. Každá disciplína bola hodnotená samostatne, športovec, ktorý vo svojej kategórii získal najviac bodov bol víťaz. V športovej gymnastike výkonnostná trieda I v kategórii seniorov si prvenstvo vybojoval Ivan Ružička za prvé miesto v prosnej a preskoku, vo vekovej kategórii do trinásť rokov Martin Buzalka získal dve prvé miesta za preskok a prosnú. V modernej gymnastike do trinásť rokov poháre získali Marieta Kováčová a jej unifikovaná partnerka Adriana Ribarszka, kategóriu od trinásť do osemnásť rokov vyhrala Blanka Zíková. Prvenstvo v kategórii moderná gymnastika výkonnostná trieda III. si prvenstvo vybojovala Romana Trizňová za tri prvé miesta v zostavách švihadlo, obruč, lopta a jedno druhé miesto za zostavu so stuhou. V najvyššej výkonnostnej triede IV. v modernej gymnastike prvenstvo získala Gizela Billíková, ktorá vo všetkých zostavách – obruč, stuha, švihadlo a lopta získala prvé miesta.⁶⁹

⁶⁷ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2005, nepublikované

⁶⁸ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2006, nepublikované

⁶⁹ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2007, nepublikované

Slovenské hnutie špeciálnych olympiád v spolupráci s Arabeskou zorganizovali dňa 27.09.2008 2.ročník národnej súťaže v modernej a športovej gymnastike z medzinárodnou účasťou. Súťaže sa zúčastnili športovci z SK Horalky Chvalčov z Česka, AJKY z Brezna a z Arabesky. V jednotlivých divíziách športovci Arabesky uspeli a získali niekoľko prvenstiev. V kategórii moderná gymnastika najvyššia výkonnostná trieda IV.za zostavy so švihadlom, loptou, obručou, stuhou a vo viacboji získala Gizela Billíková päť krát prvé miesto, čím sa stala sa absolútnou víťazkou pohára vo svojej kategórii. Romana Trizňová v modernej gymnastike vo výkonnostnej triede III. za zostavy so švihadlom, loptou, stuhou, obručou a vo viacboji nasledovala Gizelu Billíkovú a piatymi prvými miestami sa vo svojej kategórii stala víťazkou a držiteľkou pohára. Zuzana Vavreková a jej unifikovaná partnerka Viktória Vaňová v unifikovanej modernej gymnastike vo výkonnostnej triede I. beznáčinia a lopta získali dve prvenstva a pohár za absolútne víťazky vo svojej kategórii. V športovej gymnastike vo výkonnostnej triede I. za preskok a prosná získali dve prvé miesta Ivan Ružička v kategórii seniori a Martin Buzalka v kategórii juniorov, obaja sa stali absolútnymi víťazmi svojich kategórií.⁷⁰

V dňoch 23.-24. júla 2009 bola športová hala Olympia v Nitre dejiskom 2. ročníka medzinárodnej súťaže v modernej a športovej gymnastike. Súťaže sa zúčastnili športovci zo Slovenska, Čiech, Nórska a USA. Najvyššiu výkonnostnú triedu IV. dosiahlo 6 športovkýň vo svete a štyri z nich, medzi nimi aj Gizela Billíková, sa stretli v súboji v Olympii. Z celkového počtu 24. súťažiach slovenskí športovci opäť potvrdili svoje kvality a vo všetkých divíziách, v ktorých mali zastúpenie získali najvyššie umiestnenie. V športovej gymnastike vo výkonnostnej triede I. v disciplínach prosné a preskok v kategórii seniorov získal pohár Jozef Zálešák, na druhom mieste skončil Ivan Ružička a v kategórii juniorov získal prvenstvo Dávid Rác a na druhom mieste skončil Martin Buzalka. V unifikovanej modernej gymnastike vo výkonnostnej triede I. nad 13. rokov v zostavách s obručou a švihadlom získala prvenstvo Simona Solčianska s unifikovanou partnerkou Barborou Krakovíkovou, do 13 rokov Zuzana Vavreková s unifikovanou partnerkou Viktóriou Vaňovou. V modernej gymnastike vo výkonnostnej triede II. a IV. sa súťažilo v zostavách s obručou, švihadlom, loptou a stuhou. Vo výkonnostnej triede II. si pohár vybojovala Romana Trizňová a vo výkonnostnej triede IV. Gizela Billíková.⁷¹

⁷⁰ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2008, nepublikované

⁷¹ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2009, nepublikované

6.2 Medzinárodné úspechy

Gizela Billíková sa zúčastnila v rámci family programu Letných Špeciálnych olympijských hier konaných v Groningene v Holandsku v roku 2000. Na olympiáde sa predviedla v exhibičnom vystúpení. Na základe podaného výkonu bola pozvaná na súťaž do Maďarska a Čiech. V Maďarsku na Špeciálnej olympiáde v roku 2000 získala tri zlaté medaile v športovej gymnastike za zostavy prosná, preskok a kladina, v Čechách v Prahe na Národných letných špeciálnych olympijských hrách za tie isté zostavy tiež 3 medaile.⁷²

XI. Svetové špeciálne olympijské hry sa konali 16. – 29. júna 2003 v Írskom Dubline. Slovensko reprezentovali dvaja športovci. Gizela Billíková v modernej gymnastike vo výkonnostnej triede III. súťažila v štyroch disciplínach – švihadlo, obruč, lopta, stuha a Lukáš Vančík v športovej gymnastike vo výkonnostnej triede I. v disciplínach prosné a preskok. Gizela Billíková potvrdila svoju rolu favoritky a zo súťaže si priniesla tri zlaté a jednu striebornú medailu. Vo viacboji však získala zlato a stala sa najúspešnejšou športovkyňou Slovenského hnutia špeciálnych olympiád za rok 2003. Lukáš Vančík si z Dublinu odniesol jednu zlatú medailu za preskok a účastníčku stužku za piate miesto v prosné.

Dňa 01.-03.11.2003 sa v Belfaste konalo Medzinárodné sympóziu postihnutých, ktoré organizoval Britský gymnastický zväz. Sympóziu bolo spojené s 1. medzinárodnou gymnastickou súťažou v paraolympijskej úrovne, ktorá je náročnejšia ako na špeciálnych olympiádach. Gizela Billíková sa na súťaž pripravovala dva mesiace, z Belfastu si priniesla jednu bronzovú medailu a zvláštne ocenenie britského gymnastického zväzu – kryštálový pohár.⁷³

V Maďarskom Kazinczbarcziku sa 19.apríla 2005 konala Národná súťaž špeciálnych olympiád. Gizela Billíková reprezentovala Slovensko v športovej gymnastike v disciplínach prosné, preskok a kladina. Zo súťaže si priniesla dve zlaté a jednu bronzovú medailu.⁷⁴

V dňoch 01.-04.júla 2006 sa Gizela Billíková zúčastnila Českých národných špeciálnych letných olympijských hrách. Súťažila v modernej gymnastike v najvyššej výkonnostnej triede IV. a všetkých súťažných disciplínach – voľná zostava, švihadlo,

⁷² Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2000, nepublikované

⁷³ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2003, nepublikované

⁷⁴ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2005, nepublikované

obruč, lopta a stuha, získala zlaté medaile, čím sa stala absolútnou víťazkou vo svojej vekovej a výkonnostnej kategórie. Blanka Zíková sa pre zranenie nemohla súťaže zúčastniť.⁷⁵

Najväčším úspechom Arabesky v jej doterajšie existencie je účasť dvoch športovkýň na Svetovej letnej špeciálnej olympiáde v Číne v Šanghaji v dňoch 26.09.- 13.10.2007. V medzinárodnej súťaži za účasti veľkej konkurencie naše športovkyne podali profesionálny výkon a zo súťaže sa vrátili s ôsmymi medailami. Gizela Billíková súťažila v najvyššej výkonnostnej triede IV., za zostavy s obručou, švihadlom, stuhou a loptou získala štyri strieborné medaile, piatu striebornú získala vo viacboji. Druhá naša reprezentantka Romana Trizňová súťažila vo výkonnostnej triede III. a na svetovej olympiáde súťažila prvý krát. Za zostavy zo švihadlom a obručou si odniesla dve strieborné medaile, jednu bronzovú za zostavu so stuhou, štvrté miesto za zostavu s loptou a celkové štvrté umiestnenie vo viacboji sú dobrým začiatkom pre našu začínajúcu gymnastku.⁷⁶

Reprezentantky Arabesky prijali pozvanie technickej riaditeľky modernej gymnastiky Cindy Bickman FIG USA na súťaž SO USA Gym&Flipfestu v Tenesse a na Letné špeciálne olympijských hier Severnej Ameriky v Atlante. Súťaže sa konali v dňoch 18.05.-05.06.2008 a za Slovensko ich reprezentovali Gizela Billíková a jej unifikovaná partnerka Mária Billíková. V individuálnych disciplínach v najvyššej výkonnostnej triedy IV. Gizela Billíková potvrdila svoje kvality a z oboch súťaží zo všetkých súťažných zostáv – švihadlo, lopta, обруč a stuha si priniesla osem zlatých medailí. V unifikovanej prostnej zostave v duete so svojou sestrou Máriou Billíkovou získali v oboch súťažiach zlato. Svojím medailovým umiestnením tak v Tenesse ako aj v Atlante sa stali najúspešnejšími športovkyňami súťaže.⁷⁷

6.3 Športová činnosť v Arabeske.

Arabeska sa od svojho vzniku snaží pre svojich členov zabezpečiť najlepšie podmienky pre plnenie tréningového plánu. Tak ako aj u zdravých jedincov, tak aj u mentálne postihnutých jedincov je dôležitá disciplína – pravidelná účasť na tréningoch a rešpektovanie pokynov tréneriek.

⁷⁵ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2006, nepublikované

⁷⁶ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2007, nepublikované

⁷⁷ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2008, nepublikované

Každý športovec klubu má určité limity, ktoré sú determinované stupňom jeho mentálneho postihnutia. Z uvedeného dôvodu je dôležitý individuálny prístup k jednotlivým športovcom. Vzhľadom na fakt, že tréneri pracujú s mentálne postihnutými jedincami, ktorí okrem primárneho ochorenia majú a pridružené choroby, veľmi často sa stáva že športovci pre druhotné ochorenie nemôžu pravidelne trénovať. Ide hlavne o zimné mesiace, kedy aj zdravá časť populácie podlieha chrípkovým ochoreniam.

Športovci sú v klube zaradení do skupín podľa svojich schopností. Zostavy sa musia naučiť podľa medzinárodných pravidiel, ktoré určuje Hnutie špeciálnych olympiád. Súťaž špeciálnych olympiád sa športovci môžu zúčastniť po dovŕšení ôsmeho roka života. Športovú gymnastiku tvoria : prosná, preskok a kladina.⁷⁸ Športovci z Arabesky v športovej gymnastike súťažia vo výkonnostnú triedu I. V modernej gymnastike vo všetkých výkonnostných triedach I.-IV. Prvú výkonnostnú triedu tvoria unifikované zostavy zo zdravou partnerkou. Vo výkonnostných triedach I.-III. sú presne určené prvky a ich postupnosť, ktoré musí športovec dodržať. Vo štvrtej výkonnostnej triede sú najnáročnejšie zostavy, nakoľko je to voľná disciplína s presne učenými prvkami. Športovkyni poradie prvkov a výber hudby určuje trénerka. V modernej gymnastike sú to zostava bez náčinia a zostavy s náčiním – lopta, obruč, stuha, kužele a švihadlo.⁷⁹

V Arabeske je päť stabilných tréneriek a dve až tri dobrovoľníčky. Profesionálni tréneri s Certifikátom trénera špeciálnych olympiád sú Emília Billíková, Eva Buzalková a Mária Billíková. Dôležitou súčasťou tréningového procesu sú zdravé deti, ktoré cvičia unifikované zostavy. Vo väčšej miere sú to zdravé deti postihnutých športovcov, ale nájdu sa medzi nimi aj dobrovoľníci.

V súčasnosti v Arabeske aktívne trénuje 15 postihnutých športovcov, ktorí sú zaradení do úrovni podľa výkonnosti, Gizela Billíková a Romana Trizňová trénujú samostatne. Tréningový proces v kalendárnom roku trvá 11 mesiacov, športovci trénujú pravidelne dva krát do týždňa po dve hodiny. V čase príprav na súťaže sú tréningy individuálne, denne po 2 – 3 hodiny.

Nie všetky deti v Arabeske podávajú výkony, ktoré by dosahovali medzinárodnú úroveň, ide najmä o menšie deti. Počas vystúpení sa (či už športových alebo kultúrnych) sa niekedy stáva, že dieťa i napriek tomu, že je na podanie svoju výkonu fyzicky pripravené, nedokáže prekonať svoj strach z vystúpenia. Aby boli športovci čo najskôr

⁷⁸ Arabeska, Pravidlá SPECIAL OLYMPICS GYMNASTIK PROGRAM 2008-2015, nepublikované

⁷⁹ Arabeska, Pravidlá SPECIAL OLYMPICS GYMNASTIK PROGRAM 2008-2015, nepublikované

schopní prekonať strach zo samostatného vystúpenia Arabeska v pravidelných intervaloch 3 x ročne usporadúva kontrolný pretek a raz ročne klubovú súťaž. Klubová súťaž sa koná profesionálnej úrovni, so všetkými atribútmi, ktoré do každej súťaže patria. Všetci športovci musia spĺňať predpísané pravidlá – oblečenie, účes, športový výkon. a športovci sú za svoj výkon odmenení.

Tak ako zdraví športovci absolvujú rekondičné a rehabilitačné pobyty, tak aj športovci s mentálnym postihnutím absolvujú rehabilitačné a rekondičné pobyty. Pobyty sa konajú v nepravidelných intervaloch, prvý sa konal v júli 2002 v Belušských Slatinách. Program bol zameraný hlavne na regeneráciu síl a v poludňajších hodinách trávili čas prechádzkami po prírode alebo sa zdokonaľovali v modelovaní a kreslení. Na záver pobytu vedenie Arabesky pre deti prichystalo karneval v maskách.⁸⁰

Obdobné sústreďenie športovcov sa konalo v máji 2007. V Centre zdravia v penzióne Iveta v Radave sa 29 členov Arabesky v rámci rekondičného a rehabilitačné pobytu príjemne oddýchlo pri masáži, saune a v soľnej jaskyni. Okrem zdokonaľovania v tancoch a gymnastike si našli čas aj na iné športy. Na záver pobytu s miestnym gymnáziom zorganizovali unifikovaný futbalový turnaj. A aby rodičia a tréneri nesedeli so založenými rukami, stretli sa ja oni vo vzájomnom zápase rodičia verzus tréneri.⁸¹

Organizácia sa od svojho vzniku snaží o zlepšenie kvality života mentálne postihnutých jedincov. To, že ich činnosť je účinná, nám dokazujú výsledky jej činnosti.

Kvalitatívne výsledky a ukazovatele úspešnosti zo Správy o činnosti za rok 2007⁸²

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Odstránenie spoločenskej izolovanosti u rodičov a detí 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pozorovania - Ako deti, tak ich rodičia sú pyšní na svoje výkony, sú sebavedomé ▪ Spätná väzba - Veľmi povzbudivá je pre nich podpora zo strany účastníkov predstavení a ľudí, ktorí sa dozvedia o ich aktivitách z médií
<p>Zlepšenie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ komunikačných zručností 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pozorovania - vyjadrujú svoje pocity, ak sa necítia dobre sú schopné prísť za trénerom a komunikujú s trénermi, medzi sebou, hodnotia svoje výkony a zostavy
<p>Zlepšenie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ disciplíny a samostatnosti 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pozorovania a evidencia dochádzky – záleží im na včasnom príchode na

⁸⁰ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2002, nepublikované

⁸¹ Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2007, nepublikované

⁸² Arabeska – Emília Billíková, Správa o činnosti rok 2007, nepublikované

	tréning, samostatne prichádzajú zo šatne do haly, rodičia nemusia byť prítomný na tréningu , vedú rozcvičku
Zlepšenie ▪ pamäti	▪ Pozorovania, videonahrávky účasti na súťažiach a vystúpeniach – dokážu natrénovať náročnejšie choreografie
Zlepšenie ▪ tvorivých a pohybových zručností	▪ Pozorovania, videonahrávky – sami sa zapájajú do tvorby choreografií, zlepšuje sa im fyzické zdravie, správne držanie tela, stability
Zlepšenie ▪ Športových výkonov	▪ Pozorovania, videonahrávky, výsledkové listiny - dosiahnuté výsledky, medaily, potlesk publika, Ocenenie najúspešnejších športovcov
Zlepšenie ▪ Sociálnych zručností	▪ Pozorovania, spätná väzba zo strany rodičov- sú voči sebe ohľaduplné, pomáhajú si ak niekto nevie zacvičiť prvok v zostave alebo v tanci , učia jeden druhého
Zlepšenie ▪ Tolerancie zo strany zdravých detí	▪ Pozorovania, spätná väzba – Neposmievajú sa deťom, ktoré sú hendikepované a pomáhajú si navzájom
Zlepšenie ▪ Zručností pri práci s počítačom a upevnenie vedomostí v matematike	▪ Evidencia lektora a pozorovania – spätná väzba od rodičov a lektorov, pozorovania Ovládajú základy práce s PC – zapnúť, vypnúť, internet vyhľadávanie, vedia vyplniť formuláre s ich údajmi V matematike sa zlepšuje ich pamäťové počítanie - poznajú peniaze sú samostatnejší
▪ Rozšírenie počtu dobrovoľníkov	▪ Realita : Deti, ktoré trénovali integrovane s postihnutými deťmi sa po šiestich rokoch stali dobrovoľníkmi a trénerkami
Zlepšenie ▪ Spolupráce s médiami	▪ Uverejnené články, reportáže - médiá sa zaujímajú o naše aktivity
Zlepšenie ▪ Spolupráce podnikateľmi	▪ Finančné zabezpečenie projektu : Získanie finančných prostriedkov a darov 2 % daní na podporu projektov
Úspešná reprezentácia na súťažiach – Zlín, súťaž ARABESKY, Šanghaj	▪ Získané medaile a dobré umiestnenie , ale predovšetkým účasť a prekonanie všetkých zábran

7. Emília a Gizela Billíkové

Emília Billíková nie je len zakladateľka občianskeho združenia Arabeska, ale aj štatutárka, manažérka, trénerka atď., V Športovej hale Olympia sme sa stretli a ja som jej položila zopár otázok o Gizke a Arabeske.

7.1 Gizela Billíková z pohľadu Emílie Billíkovej

- Povedzte nám niečo o Gizke.

Gizka sa mi narodila ako druhé dieťa v poradí 12.09.1982. Lekári mi hneď po pôrode oznámili, že Gizka má Downov syndróm. Vtedy sa zmenil môj život. Prognózy ohľadom Gizkinho zdravotného stavu neboli práve najlepšie – Gizka mala vrodenú srdcovú chybu. Aj dnes si spomínam na slová lekárky: ale ak sa dá takto postihnutým deťom veľa lásky a starostlivosti, tak aj z nich môžu vyrásť plnohodnotní ľudia, ktorí žijú šťastný život. A keď mi ju priniesli? Bola drobnučka, krásna, s vyčesaným kohútik na hlave.

I napriek diagnóze a prognózam bola Gizka od malička pohybovo nadaná. Oproti zdravým deťom iba s malým oneskorením začala sedieť a chodiť. Problémy sme mali s rečou, ale vďaka odbornej pomoci logopéda sme zvládli aj to. Keď mala 5 rokov začala chodiť do materskej školy, v deviatich začala navštevovať základnú školu. Veľmi mi pomohli riaditeľky oboch škôl vo Výčapoch Opatovciach, lebo Gizka sa integrovala medzi zdravé deti. Myslím si, že to veľmi pomohlo nielen jej ale aj jej spolužiakom. Naučili sa vnímať, že aj odlišnosť patrí k životu.

Tancu sa venuje od malička, už v materskej škôlke vystupovala spolu so zdravými deťmi na rôznych oslavách. Od roku 1996 začala navštevovať gymnastický oddiel pri Základnej škole vo Výčapoch Opatovciach kde trénovala pod vedením Mgr. Andrey Homolovej. V roku 1998 sa stala členkou a reprezentantkou Slovenského hnutia špeciálnych olympiád a trénujem ju ja aj jej mladšia sestra Mária.

- Aké boli Gizkine prvé úspechy?

V roku 1992 ako členka Slovenského zväz zdravotne postihnutých bola pozvaná na Celoslovenskú súťaž zdravotne postihnutých v záujmovo umeleckej činnosti v Prievidzi.

Na súťaž som ju musela pripraviť ja, zohnať šaty, vymyslieť choreografiu a mnoho iných vecí. Gizka vtedy túto súťaž vyhrala, a rok neskôr opäť.

V roku 1997 moja teta z Bratislavy oslovila Elenu Galanovú, moderátorku STV, či by nebola možnosť prezentovať Gizku na vystúpení benefičného koncertu k Vianociam Od srdca k srdcu. Réžia si vyžiadala nahrávku s jej vystúpením a odsúhlasila vystúpenie. Prvým vystúpením bolo vystúpenie v Slovenskom národnom divadle v Bratislave a Gizka zacvičila zostavu so stuhou na hudbu Com te partiro od Andrea Bocceli.

Práve týmto vystúpením sa odštartovala Gizkina kariéra. Po vystúpení nás oslovila jedna pani a informovala nás, že na Slovensku je organizácia Slovenské hnutie špeciálnych olympiád, v ktorom Gizka bude mať možnosť reprezentovať na súťažiach Slovensko. Od roku 1998 sa stala individuálnou športovkyňou a reprezentantkou SHŠO v športovej gymnastike.

O rok neskôr v 1998 nás Elena Galanová požiadala o spoločné tanečné vystúpenie mojich detí na benefičnom koncerte Od srdca k srdcu /STV/, nakoľko ju upútal ich súrodenecký vzťah. Gizka, -17 r. Mária – 7 r. a Zoltán – 19 r. na hudbu DR Johns od skupina Aqua predviedli svoje tanečné umenie.

Na celoslovenskej výtvarnej súťaži Zdravotne postihnutých v Martine pod názvom „Krajina nádeje“ v roku 1999 získala Gizka ocenenie a bola požiadaná organizačným výborom o vystúpenie. Na výtvarnej súťaži vystúpila s baletným tanečným číslom Saint Sains - Smrť labute z Karnevalu zvierat. Tam si všimla jej talent pani riaditeľka Divadla z pasáže Vierka Dubačová a pozvala ju na hosťovanie do divadla. Gizka sa zúčastnila na projekte divadla Svetlá rámp v Divadle z pasáže v Banskej Bystrici a v Divadle P.O.Hviezdoslava v Bratislave, ktorý odvysielala aj Slovenská televízia. Tu mala možnosť pracovať s profesionálnymi hercami, režisérmi a štábom STV. Hosťovali sme tri dni v Banskej Bystrici a skúsenosti, ktoré sme získali nám boli užitočné pre našej ďalšej kariéry.

- Ako k tancu pribudla gymnastika?

Išlo to súbežne, na Základnej škole ZŠ vo Výčapoch bola integrovaná v rámci vzdelávania a tam pôsobil Sambáčik – gymnastický tanečný klub. Pretože Gizka má na gymnastiku predpoklady, požiadala som pani učiteľku, či by jej neumožnila s zdravými deťmi zúčastňovať sa v tomto krúžku tréningov. Tam sa jej ujala študentka PF v Nitre Andrea Homolová / dnes Billíková – moja nevesta/, Keď sa stal členkou SHSO začala ju

za mojej asistencie trénovať Drahomíra Bajová, ktoré v tom čase pôsobila ako trénerka v Plastika Nitra v Klube modernej gymnastiky. Gizka trénovala modernú a športovú gymnastiku. Všetko sme počas tréningu absolvovali spolu, pretože v skupine bolo 15 zdravých detí a trénerka sa jej nemohla individuálne venovať. Zostávali sme po tréningoch a učili sme sa prvky z rozcvičky, techniku náčinia atď., aby sa Gizka vedeli začleniť. Pani trénerka mala pre nás čas aj pochopenie a tak sme to zvládali. Neskôr začala na tréningy chodiť aj Mária a navzájom sa podporovali.

Zo začiatku sme sa pripravovali na súťaž v športovej gymnastike, nakoľko moderná gymnastika je v SO šport, ktorý oficiálne funguje súťažne od olympiády 2003 v Dubline podľa pravidiel schválených v roku 2001. Pomocnú ruku nám podala trénerka SO v Čechách, ktorá pricestoval z Čiech na Slovensko na súkromnú návštevu do našej rodiny a poskytla nám prvé zostavy, pravidla, metodické pokyny a praktické skúsenosti k tréningom ŠG.

- **Ako vnímalo okolie fakt, že i napriek tomu, že máte postihnuté dieťa, tak je úspešné ?**

Väčšina okolia nás podporovala aj podporuje, obec v minulých rokoch aj finančne a ľudia z okolia blízkeho aj ďalekého morálne. Povzbudzujú nás, keď Gizku spoznajú na nákupoch, na kultúrnych akciách a rôzne. Po účasti na finále Slovensko má talent ju poteší keď ju spoznajú ľudia zo showbiznisu a blahoželajú jej. Nájdu sa ja takí, ktorí nevedia odpustiť keď niekto pretŕča z priemeru, potom na anonymných fórach urážajú.

- **Ako ste sa vyrovnali so situáciou odsudzovania?**

Najnáročnejšia situácia vznikla, keď Gizka a Mária postúpili do finále Slovensko má talent. Mali sme dva týždne na natrénovanie choreografie, boli sme v časovom strese a k tomu urážky typu : „, debil , imbecil, idiot postúpil a ten nás bude reprezentovať“, nás veľmi boleli. Za postup do finále sa strhla spíška kritiky a urážok za to, že si porota dovolila porovnávať talent Gizky a talent zdravých účastníčok. Spoločnosť nevníma talent a výnimočnosť hendikepovaných ako plnohodnotný, že človek s hendikepom musí veľa úsilia vyvinúť, aby niečo dokázal a že je ojedinelí na svete svojím výkonom, ale stále ho vníma ako niekoho, kto má ísť súťažiť medzi „svojich“. Najzaujímavejšie bolo, keď boli spolu s malými gymnastkami v semifinále a postúpili. Už počas show sa spomedzi nich

ozvali urážlivé názory a kritika že to nie je gymnastika, že je to pod úroveň aby sa ich deti s takýmito porovnávali a dali nám to aj osobne v zákulisí pocítiť a na fóre tiež. Napr. bola v Nitre súťaž a mali sme plagát dievčat na nástenke a po súťaži celý plagát zničený – vyryté na ňom veľké X. Na druhej strane musím povedať, z klubu Modernej gymnastiky pri Športovom osemročnom gymnáziu v Nitre, kde Gizka trénuje 2 x do týždňa, Gizke veľmi fandia a na súťažiach jej vždy dajú priestor na exhibične vystúpenie. No a názory niektorých ľudí sú naozaj také načo ukazujú takýchto ľudí, je tam toho, čo dokáže a atď. My však veľa cestujeme a spätne sa nám dostáva uznania za jej výkon, je ojedinelá medzi tanečníkmi a športovcami nielen na Slovensku ale aj po svete. V zahraničí sa na takýchto ľudí pozerajú inak ako u nás, majú iné zmýšľanie a ich úspechy sú aj docenené. U nás sa na úspechy ľudí, „ktorí sú iní“ niektorí jedinci ešte stále pozerajú okuliarmi netolerancie.

- **Kto je zvedaví na cudzie trápenie?**

Nikdy sme narodenie Gizky a jej život medzi nami neprezentovali ako trápenie. Ale intaktná populácia akoby žiarlila na úspechy takýchto ľudí a vyhovovalo by im, keby žili v ústavoch ako kedysi. Nie sú zvyknutí na ľudí so špeciálnymi potrebami, nepoznajú ich bližšie a tak ani nevedia o čom to je. Mnoho ľudí názor zmenilo a sami mi to priznali, keď sa nimi bližšie spoznali.

- **Ako vníma Gizka svoje postihnutie?**

Povie ja mám Downov syndróm, ja som postihnutá a tam to končí. Cíti sa plnohodnotným človekom v spoločnosti, chce pracovať a žiť plnohodnotný život, čo je veľmi ťažké. Nie sú u nás vytvorené k tomu podmienky. Pokiaľ neiniciujeme my rodičia nejaké aktivity zo strany štátu je to veľmi zriedkavé. Vie vycítiť empatiu a pochopenie pre ňu, a nevraživosť a urážlivý alebo hanlivý pohľad vníma veľmi citlivo. V takýchto prípadoch jej vysvetlím, že si to nemá všímať a že ten človek nevie, čo robí.

- **Ako reagujú na úspechy ostatní členovia rodiny, príbuzní a priatelia?**

Blízka rodina nás podporuje a fandí nám. Zapája sa do pomoci syn, nevesta, vnuk, dcéra.. Pomáhajú nie len nám, ale aj v ARABESKE. Ocko pracuje aby mohol zabezpečiť

financie na jej reprezentáciu . Okolie a vzdialená rodina nás podporuje tiež najmä morálne a ak aj sú nejaké negatívne prejavy neviem o nich.

- **Ako reagujú ľudia na Gizku, ktorú poznajú z masmédií?**

Je skupina ľudí, ktorá si šušoce a je skupina ľudí, ktorá sa spýta či je to naozaj Gizka, oslovia ju, fotia sa s ňou a podporujú ju slovami uznania a že je držia palce. Mnohí ju aj finančne podporia, napr. spoločnosť Amway na základe jej úspechov a informácií z médií sa rozhodla už druhým rokom podporiť jej aktivity. Spomeniem ešte lektorov kde patríme v rámci jej zdravia- Je ich celebritou.

- **Čo by ste odkázali ostatným rodičom postihnutých detí?**

Ako matka dieťaťa s DS, ktorá si svojim prešla, viem, že ak chceme, aby intaktná spoločnosť akceptovala naše dieťa musíme ho akceptovať predovšetkým my rodičia a naše blízke okolie. Je náročné odolávať zvedavým pohľadom a možno aj opovržlivým, ale treba to odignorovať a pre svoje dieťa spraviť maximum.

Treba ho akceptovať a brať ako zdravé, najmä čo sa týka výchovy a správania. To, že má hendikep neznamena že mu všetko odpustím, musí vedieť od malička čo je správne a čo nie, chápe to ťažšie, ale časom pochopí. Neprehliadať jeho zlé prejavy v správaní, upozorniť ho na ne a neospravedlňovať pred druhými, že je to preto lebo je postihnuté. Chodiť s ním do prírody, na prechádzky a hlavne do spoločnosti, venovať sa jeho záujmom.

U nás je veľmi málo možností či už vzdelávanie alebo mimoškolské aktivity, pre naše deti nie sú vytvorené ideálne podmienky, v porovnaní so zahraničím to sa ani nedá porovnať, a tak ak rodič chce svojmu dieťaťu pomôcť a vložiť doňho maximum zručností, vedomostí a rozvíjať talent, musí si vybrať či bude jeho kariéra na prvom mieste, alebo dieťa.

Často snaha o integráciu a umiestnenie dieťaťa v škôlke, škole je natoľko prehnaná, že nehľadajú ani na také aspekty, že dieťa ešte nechodí a nedodržiava hygienu, ale za každú cenu už chcú aby dieťa navštevovalo škôlku. Toto neschvaľujem, sú to zručnosti, ktoré má nadobudnúť v rodine a potom má dieťa byť umiestnené v kolektíve. Nikdy nie je na škodu odklad školskej dochádzky, aby bolo samostatnejšie a ľahšie sa mu zvládali učebné osnovy.

Ťažké je rozhodnutie nechodiť do práce, lebo žiť z jedného platu a z opatrovateľského príspevku je v dnešných časoch náročné. Cena, ktorú obetujem pre naše dieťa je hodnejšia viac ako peniaze, ale keď ide o prežitie rodiny doplatia na to tí najslabší .

No a dôležité upozornenie – nečakať so založenými rukami, že pre mňa niekto niečo urobí, ale chopiť sa vlastnej iniciatívy a pre svoje dieťa a zároveň aj pre druhých niečo urobiť. Touto cestou som sa vybrala ja, je to cesta kľukatá, náročná a pomalá. Cieľ je ďaleko. Ale snáď ním nebude nekonečno a podmienky pre integráciu a plnohodnotný život mojej dcéry a takýchto ľudí sa zlepšia.

7.2. Arabeska z pohľadu Emílie Billikovej

- **V roku 2000 bola založená ARABESKA - Gizka sa stala členom a reprezentantkou ARABESKY. Čo sa zmenilo ?**

Dnes Gizka reprezentuje ARABESKU, a ťažko povedať čo by bolo pre nás lepšie. Určite by neboli spoločné aktivity detí z ARABESKY a nemala by príležitosť participovať na projektoch ARABESKY, ale po vystúpení v Divadle z pasáže dostala možnosť stať sa jeho členkou, / to platí dodnes a možno keby nebolo ARABESKY a nášho vytlačenia v nej aj by sme ju využili/, čiže mala by možnosť čo sa týka tanca realizovať sa. Ja obetujem nesmierne veľa času pre Arabesku, keby som ten čas a úsilie venovala finančnej podpore Gizky, boli by sme na tom lepšie. Teraz si hradíme aktivity, ktoré sú mimo spoločných z vlastných zdrojov, lebo nemá čas na fundraising svojej dcéry. Pomáham iným a iné nestíham. Snáď sa mi to raz niekde a niekedy vráti.

Ako individuálna športovkyňa mohla tak isto reprezentovať a súťažiť. Rozdiel je len v tom, že teraz zastupuje farby Arabesky. Čo sa týka financovania, náčinnia získava zo zdrojov ARABESKY, tak ako každý iný športovec. Tieto náklady na jej financovanie nám odpadli. Na druhej strane musím povedať, že úsilie a čas, ktorý musím vynaložiť ako štatutár na získanie financií, aby sme umožnili tréningy celého klubu a zabezpečili potreby športovcov, keby som využila na získavanie a manažovanie svojej dcéry nemuseli by sme jej hradíť ako rodičia cestovné náklady a náklady na súťaže a festivaly do zahraničia, ktoré nie sú hradené recipročne od pozývajúcej organizácie.

Ako individuálnej športovkyni na financovanie reprezentácie a aktivít by som jej založila fond, kde by jej prispievali. Toto by som už ale popri ARABESKE nestíhala. To čo má Gizka financované z ARABESKY je tak zanedbateľná položka oproti ostatným

výdavkom, že by nás nezaťažila až tak veľmi. Akékoľvek náklady na balerínu, cesty do zahraničia sme si hradili z vlastných zdrojov a z podpory obce a Amway Slovensko . Jej aktivity majú širší záber a nedovolím si čerpať viac financií na Gizku ako na aktivity ostatných športovcov. Náklady na dopravu a vybavovanie v ARBESKE si hradím sama ale túto cestu som si zvolila. Táto cesta je cestou na ktorej som chcela pomôcť aj iným deťom a rodinám žiť plnohodnotný život. Niektorí rodičia vidia moju snahu, iní nie. Napríklad doprava na súťaž do Bratislavy, keď som informovala že si má každý zabezpečiť dopravu sám, tak jeden z rodičov dal otázku prečo neobjedná ARABESKA autobus ?, som odpovedala : 1. neefektívne by sa vracal a prázdny a o 3 dni prázdny by išiel pre nás, 2. nemáme na to financie. 3. aj rodičia by mali niečo pre svoje dieťa obetovať. Niektorí si budujú vlastnú kariéru, sú v práci a ja pracujem ako dobrovoľník. Gizka okrem aktivít v ARABESKE trénuje aj v oddiele Modernej gymnastiky pri ŠOG v Nitre medzi zdravými gymnastkami, tak ako oni aj ja musím tréning platiť. Keď má Gizka dobré výsledky a zaujímajú sa o ňu médiá a žiarlia na jej úspechy. Ale nielen na jej, na každého kto je šikovnejší.

- Aké boli podmienky na súťažiach u nás a v zahraničí?

Na súťažiach v zahraničí tak isto ako aj u nás musia byť vytvorené dobré podmienky a súťaže musia prebehnúť regulárne. V organizácii súťaží nie sú žiadne rozdiely. Hodnotí sa podľa pravidiel Special olympics /SO/ a Fédération Internationale de gymnastique /FIG/. Športovci aj tréneri musia dodržiavať etické pravidlá športovca aj trénera. Nakoľko je moderná gymnastika zaradená medzi súťažné športy SO až od roku 2001 ešte stále nie sú ideálne podmienky. Týka sa to najmä súťažnej plochy. Na svetových letných špeciálnych olympijských hrách v Dubline v roku 2003 aj v Šanghaji 2007 bola na súťaž použitá plocha na športovú gymnastiku, ktorá je odpružená, čo často spôsobuje problémy so stabilitou športovcov v modernej gymnastike. Vysvetliť športovcovi, aby pochopil, že s týmto problémom sa musí vyrovnáť a zacvičiť čo najlepšie zostavu, lebo to vie, nie je jednoduché. V roku 2011 budú konané SHŠO v Grécku. Tento nedostatok sme pripomienkovali a bolo nám prisľúbené, že hry budú prebiehať v samostatnej hale na ploche vhodnej na modernú gymnastiku. Tak ako zdraví športovci sa musia kvalifikovať na olympiádu aj naši športovci sa musia kvalifikovať na národných hrách. O počte miesteniek pre jednotlivé športy rozhoduje SO v USA.

- **Aký je rozdiel medzi súťažou zdravých športovcov a športovcov špeciálnych olympiád ?**

Najmarkantnejší rozdiel je najmä v počte zúčastnených trénerov a sprievodu na jedného športovca. Podľa pravidiel SO sa s tromi športovcami zúčastní jeden tréner, čím sa môže stať, že so športovcom pcestuje na olympiádu tréner z iného klubu. To že športovci špeciálnych olympiád nemajú nárok na maséra, fyzioterapeuta a iný sprievod je diskutabilné.

Najviac však negatívne vplýva na športovca skutočnosť, že ho sprevádza iný tréner, ktorý vôbec nepozná návyky športovca, ktoré sú často špecifické vzhľadom k ich hendikepu. Tak isto platia na každého športovca rôzne metódy tréningu a každý športovec inak akceptuje pokyny trénera. Rodičia športovcov sa môžu na svetových hrách zúčastniť „Family programu“ a podľa pravidiel sú ubytovaní na iných miestach a možnosť stretnúť so svojím dieťaťom môžu len počas súťaže aj to so súhlasom trénera. Toto pravidlo však platí v SHŠO, na súťažiach sa stretávame s rodičmi iných krajín a tam to takto vôbec nefunguje. SHŠO traduje podmienky, ktoré platili aj pred rokom 1989, keď sa hier vo väčšine prípadov zúčastňovali klienti zo sociálnych zariadení a v nich aj boli sústredení.

Takto isto je veľký rozdiel aj v doceňovaní zdravých a hendikepovaných športovcov. I napriek tomu, že Nitrianskemu regiónu patrí česť za to, že ako jeden z mála okresov na Slovensku každoročne oceňuje našich športovcov, občas pociťujeme najmä zo strany niektorých médií diskrimináciu. Pri oceňovaní športovcov redaktor regionálnej televízie nás doteraz ani raz nepožiadala o rozhovor. V reportáži síce uviedol menovite každého oceneného športovca, ale priestor na vyjadrenie sa k ich úspechom nám neposkytol. Nehovoriac o tom, že športovec s hendikepom musí vynaložiť omnoho viac úsilia k dosiahnutiu úspechu za neporovnateľných podmienok oproti zdravému športovcovi, ako finančných tak aj podporných programov a regenerácie.

- **Ako si zabezpečujete financie?**

Na Slovensku ešte stále nie je rozvinutá podpora zo strany štátu, nadácií a fondov na podporu športu. Zdrojom financií pre ARABESKU ako neziskovú organizáciu sú : štátne inštitúcie, dotácie, nadácie, sponzori a donori, verejné zbierky a dary 2 % z daní.

Často krát sa pre nedostatok financií nemôžeme zúčastňovať festivalov a súťaží nie len doma ale aj v zahraničí. Rodičia detí sú na tom sociálne slabšie a ARABESKA nedokáže

financovať účasť na týchto akciách. Podpora zo strany štátu a nadácií nikdy nie je stopercentná, preto zabezpečiť financie na celoročnú činnosť je veľmi náročné. Financie na mzdu pre profesionálneho manažéra nemáme a tak mi nezostane nič iné, ako dobrovoľník vyvinúť maximálne úsilie na získanie finančných prostriedkov. Celé večery presedím pri tvorení nových projektov, získavaní informácií o možných grantových výzvach... atď.

- **Aké sú vaše ciele do budúcnosti?**

Na Slovenku po skončení povinnej školskej dochádzky nemajú vôbec mladí ľudia možnosť naďalej sa vzdelávať v obore ktorú ich zaujíma motivuje a rozvíja ich danosti. Dieťa, ktoré je v rodine sa zručnosti, ktoré sa učia v praktickej škole, naučí v rodine. Školy ktoré máme nie sú postačujúce, nie každý chce byť záhradníkom, krajčírkom a knihárom. Iné možnosti naše deti nemajú a po skočení týchto škôl nulové uplatnenie v praxi. Na kongres v Jeruzaleme a v USA na súťaži sme získali konkrétne informácie o možnostiach ľudí v týchto krajinách : môžu navštevovať nižšie stredné školy, majú asistentov, Job poradcov a majú možnosť pracovať ako pomocníci v sieti obchodov, poslíčkovia v poisťovniach, bankách, na úradoch ale sú z nich aj maliari. V rámci individuálneho študijného plánu majú možnosť vzdelávať sa na VŠ ako umelci – maliari, tanečníci, herci. Toto je vízia, ktorá sa u nás ťažko naplní. V zahraničí nechápajú, ako je možné, že Gizka nemá možnosť vzdelávať sa v tanci a športe.

Aj my máme úžasných maliarov, básnikov, spisovateľov a pokiaľ ich niekto nepodporí z nadácií, priateľov a vlastnej rodiny ich talent by bol nerozvinutý. Legislatíva a nezaujem sú na vine. Ak aj občianske združenia vyvíjajú aktivity, ktoré im majú pomôcť žiť plnohodnotný život, je to ťažké, pretože sa odvíja od zabezpečenia financií a tie je z roka na rok náročnejšie na podporu projektov získať. Vidím to na svojej dcére, nemá okrem gymnastiky a tanca príležitosť vzdelávať sa a navštevovať takú inštitúciu, ktorá by spĺňala jej predstavy a jej záujmy.

V našej komunite je už teraz šesť takých mladých ľudí a tak sme sa rozhodli, že vytvoríme denný stacionár, kde sa budú vzdelávať, pripravovať na súťaže, predstavenia a naučia sa samostatne včleniť do spoločnosti. Prostriedky k tomu získavame ťažko, pretože najskôr musíme mať zariadené a pripravené priestory a až potom môžeme požiadať o akreditáciu. Po schválení zákona, ktorým nie sú poskytovatelia sociálnych služieb, ktorí nepatria pod štátnu správu zrovnoprávnení je to čím ďalej tým viac náročnejšie. K tomuto kroku musíme zamestnať odborníkov, nedá sa to prevádzkovať na

báze dobrovoľnosti a keď nemáme zaručené financie na prevádzku nemôžeme začať v tomto smere nič robiť. Je veľa prekážok , ktoré musíme prekonať a mrzí nás že občan so zdravotným postihnutím nemá možnosti žiť plnohodnotný život.

ZÁVER

V našej práci zameranej na problematiku kultúrneho a športového uplatnenia ľudí postihnutých Downovým syndrómom sme sa snažili poukázať na ich seberealizáciu v spoločnosti. Samotné mentálne postihnutie nepredurčuje jedinca k tomu, aby sa jeho uplatnenie v spoločnosti vyvíjalo diametrálne odlišne ako u zdravej populácie. V súčasnosti je na Slovensku lepšia situácia ako v minulosti. Vznikli rôzne organizácie, ktoré sa snažia prekonať bariéry v postojoch človeka k človeku. Naši mentálne postihnutí občania majú možnosť rozvíjať svoje danosti v spolkoch a združeniach. Môže sa realizovať takmer vo všetkých oblastiach záujmovej činnostiach ako zdraví jednotlivci – maľovanie, tanec, spev, divadlo, športovanie. No i napriek tomu, sú tu určité rezervy – financie. Vhodné riešenie vidíme v komunikácii štátnych orgánov, orgánov samosprávy, mimovládnych organizácií a občanov na všetkých úrovniach spoločenského života.

Práca Kultúrne a športové uplatnenie ľudí postihnutých Downovým syndrómom sa skladá z dvoch častí.

V teoretickej časti sme sa zamerali na rodinu a jej vplyv na jedinca, poskytli sme pohľad na vnímanie spoločnosti postihnutých ľudí od samotnej existencie ľudstva, a informovali sme o právnych predpisoch a predpisoch na podporu a ochranu a práv a dôstojnosti osôb zo zdravotným postihnutím.

Pokúsili sme sa v skratke charakterizovať ochorenie Downov syndróm, mentálne postihnutie, zdravotné problémy a poukázali sme na odlišnosti vo vývoji ľudí postihnutých DS. V závere prvej časti sme predstavili niekoľko združení a organizácií záujmovej činnosti, kde sa môžu realizovať mladí ľudia a deti postihnuté DS. Tiež sme v skratke predstavili Slovenské hnutie špeciálnych olympiád, ktoré je riadnym členom Special olympics.

V druhej časti sme sa zaoberali Slovenskou spoločnosťou pre rozvoj špeciálnej gymnastiky, športu a tanca mentálne postihnutých – ARABESKOU. Vznik a hlavné ciele spoločnosti sme uviedli v úvode praktickej časti. Činnosť ARABESKY sme predstavili v dvoch samostatných kapitolách - v oblasti kultúrneho uplatnenia a športového uplatnenia.

V kapitole Kultúrne uplatnenie sme ARABESKU predstavili ako veľmi aktívnu organizáciu, ktorá sa na verejnosti prezentuje vystúpeniami pri rôznych príležitostiach,

divadelno-tanečných benefičnými predstaveniami, tanečno-gymnastickými predstaveniami na rôznych festivaloch nielen na Slovensku ale aj v zahraničí.

Kapitola Športové uplatnenie je rozdelená na tri podkapitoly. V jednej samostatnej podkapitole sme športovcov z ARABESKY predstavili v medzinárodnom meradle s úspechy získanými v programe Slovenského hnutia špeciálnych olympiád v športovej a modernej gymnastike. V druhej kapitole sme predstavili ARABESKU viac menej ako organizátorku národných súťaží v športovej a modernej gymnastike mentálne postihnutých. V záverečnej podkapitole sme prezentovali činnosť ARABESKY počas jej celého tréningového roka.

V poslednej kapitole sme v rozhovore so zakladateľkou združenia poukázali na pozitíva a negatíva ARABESKY.

Ak chceme krátko zhrnúť súčasné možnosti uplatnenia sa ľudí s Downovým syndrómom, môžeme povedať, že postoj spoločnosti sa síce pomaly mení a hendikepovaných sa snaží vnímať ako seberovných, naďalej pretrvávajú určité problémy, ktoré im neumožňujú žiť plnohodnotný život.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY :

1. Arabeska, Ciele Arabesky - Slovenskej spoločnosti pre rozvoj špeciálnej gymnastiky, športu a tanca mentálne postihnutých, nepublikované
2. Arabeska, Emília Billiková : Správa o činnosti za rok 2002, nepublikované
3. Arabeska, Emília Billiková : Správa o činnosti za rok 2003, nepublikované
4. Arabeska, Emília Billiková : Správa o činnosti za rok 2004, nepublikované
5. Arabeska, Emília Billiková : Správa o činnosti za rok 2005, nepublikované
6. Arabeska, Emília Billiková : Správa o činnosti za rok 2006, nepublikované
7. Arabeska, Emília Billiková : Správa o činnosti za rok 2007, nepublikované
8. Arabeska, Emília Billiková : Správa o činnosti za rok 2008, nepublikované
9. Arabeska, Emília Billiková : Správa o činnosti za rok 2009, nepublikované
10. Arabeska, Kto sme ... , nepublikované
11. Arabeska, Pravidlá SPECIAL OLYMPICS GYMNASTIK PROGRAM 2008-2015, nepublikované
12. HATJAR, Michal a kolektív: ZVOLENÝ ŠPORT Rytmická, moderná a športová gymnastika, Bratislava, Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 1992, 236s, ISBN 80-223-0538-3,
13. JAKOBIČIN, Ivan – POŽÁR, Ladislav: Všeobecná patopsychológia. Patopsychológia mentálne postihnutých, Bratislava: IRIS, 1996. 194s, ISBN 1336 5053
14. JUNGER, Ján – KASA, Július, Úvod do športovej kinantropológie, Prešov, Univerzita P.J.Šafárika v Košiciach – Pedagogická fakulta v Prešove, 1996, 116 s, ISBN 80 7097-326-9
15. LEŠKA, Dušan - OBORNÝ, Jozef, Telesná výchova a šport v kultúre spoločnosti. Monografický zborník vedeckých a odborných prác, Bratislava, Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 2003, 210s., ISBN 80-89075-20-7
16. KUČERA, Jiří, : Dawnův syndrom., Praha : Avicenum, Vydání I, 1981, 144s. nemá ISBN
17. MACÁK, Ivan: Psychológia športu, Bratislava, Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 140s, 1982

18. MARKOVÁ, Zdeňka – STŘEDOVÁ, Ljuba: Mentálně postižené dítě v rodině, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p. 1987, I vydání, 126s
19. MORALES, Rudolfo Castelio : Orofaciální regulační terapie, Portál, 2006, 183s.
20. MATOUŠEK, Oldřich: Slovník sociální práce, Praha: Portál, 2003, 287s. ISBN 80-7178-549-0
21. MATOUŠEK, Oldřich: Základy sociální práce. Praha: Portál, 2001, 309s., ISBN 80-7178-473-7
22. MATOUŠEK, Oldřich – KOLÁČKOVÁ, Jana, KODYMOVÁ, Pavla: *Sociální práce v praxi*. Praha: Portál, 2005. 351s. ISBN 80-7367-002-X
23. SELIKOWITZ, Mark : Downův syndrom,. Praha: Portál, 2005, 197s., ISBN 80-7178-973-9
24. Štandardné pravidlá pre vytváranie rovnakých príležitostí pre osoby so zdravotným postihnutím, OSN 1993m Vydal výbor pre otázky zdravotne postihnutých občanov Slovenska, Bratislava, 1994
25. ŠUSTROVÁ, Mária: Diagnóza : Downov syndróm,. Bratislava: Polygrafprint, 2004, 227s., ISBN 80-8046-259-3
26. TÁBIOVÁ, Helena : Formy sociálnej pomoci pre občanov s ťažkým zdravotným postihnutím, Bakalárska práca, Nitra, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, 2008, 43s

PRÁVNE PREDPISY :

1. Ústava Slovenskej republiky č. 460/1992 Zb. v znení neskorších predpisov
2. Zákonom č. 447/2008 Z.z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu dôsledkov ťažkého zdravotného postihnutia.

INTERNETOVÉ ZDROJE :

1. <http://www.artest.sk/> 31.03.2010, 22:16
2. <http://www.barborka.websnadno.cz/>, 12.04.2010, 18:46
3. http://www.divadlo.sk/novinky.asp?divadlo=SS_G_DIVADLO%20Z%20PAS%C1%8EE,%20Bansk%E1%20Bystrica, 08.04. 2010, 16:12
4. http://www.divadlozpasaze.sk/www/main.php?pageid=projects_detail&projects_id=192, 08.04.2010, 16:17
5. http://www.nrozp.sk/files/legislativa_prax.pdf 14.01.2010, 19: 52

6. <http://www.rojko.sk/clanok.php?id=180> 30.03.2010, 18.06
7. <http://www.shso.sk/unified.php> 30.03.2010, 19:45
8. <http://www.shso.sk/results.php> 31.03.2010, 17:42
9. <http://www.webnoviny.sk/slovensko/divadlo-z-pasaze-laureatom-ceny-euro/23775-clanok.html> 30.03.2010, 17:46