

AKTIVNÍM ODPOČINKEM KE ZDRAVÍ
aneb
MLADÍ LIDÉ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM Z ČESKÉ,
SLOVENSKÉ A NĚMECKÉ REPUBLIKY NA
MEZINÁRODNÍM POBYTU V RADÍKOVĚ U OLOMOUCE

Zdeňka Kozáková
Katedra speciální pedagogiky PdF UP, Olomouc, ČR

Ve dnech 7. až 17. srpna 2008 se v Radíkově na Chatě Pod věží nedaleko Olomouce uskutečnil třetí ročník projektu v rámci mezinárodních výměn mládeže. Projekt byl nazván *Aktivním odpočinkem ke zdraví*. Řešil setkání mladých lidí s mentálním postižením a jejich asistentů z České, z Německé a ze Slovenské republiky. Projektu se účastnilo celkem 39 osob: dvanáct z České a Slovenské republiky, patnáct z Německé republiky. (Pozn. Vyšší počet účastníků z Německé republiky byl vzhledem k tomu, aby mohla být zajištěna kvalitní asistence účastníkovi, který potřeboval k pohybu vozík.)

Jednalo se o pokračování projektu, který byl započatý v roce 2006 v Olomouci, a který v roce 2007 úspěšně pokračoval v Německé republice v Kassel. V rámci tématu *Aktivním odpočinkem ke zdraví* se účastníci projektu zabývali jednotlivými alternativami aktivního trávení volného času. Pozornost byla zaměřena především na taneční, outdoor- a volnočasové aktivity, jejichž nejrůznější formy si účastníci mohli v průběhu pobytu zakusit. Příroda a les, který se rozprostíral všude dokola, k tomu dotvářely zcela ideální přírodní prostor. Cílem projektu bylo, aby si lidé s mentálním postižením mohli jednotlivé aktivity nejen vyzkoušet, ale aby při tom mohli zároveň i poznat ve vzájemné spolupráci vrstevníky se stejným či podobným postižením z jiné země. Zároveň bylo snahou co nejvíce rozvíjet samostatnost a komunikační dovednosti účastníků.

Program pobytu byl velmi pestrý a rozmanitý. Projekt byl zahájen v přírodě u táborového ohně mezi chatkami, ve kterých jsme byli po celou dobu ubytováni. Účastníkům bylo představeno pojetí pobytu, jeho cíle, sděleny organizační

záležitosti a předány informační složky, ve kterých každý našel program ve svém rodném jazyce a další nezbytné potřeby, pomůcky a informace.

První den pobytu byl věnován seznamování se s okolím a mezi účastníky navzájem prostřednictvím různých seznamovacích her a úkolů pro rozvoj spolupráce. Po roční „odmlce“ se účastníci opět sblížovali a utvářeli skupinovou atmosféru. Při hrách pro rozvoj spolupráce, které se konaly v lese prostírajícím se všude dokola, šlo většinou „jen o to“ všechny překážky se všemi zúčastněnými absolvovat. Vytvořené překážky byly splněny pouze když všichni dorazili do cíle. To však znamenalo brát ohledy nejen sám na sebe, ale i na druhé, aby všechny zábrany a omezení byly přemoženy se vzájemnou pomocí všech. Vzhledem k tomu, že žádný z účastníků nezná cizí jazyk na takové úrovni, aby se domluvil a tlumočení v tu chvíli nebylo povoleno, museli se účastníci domlouvat pomocí gest, mimiky, ukazování, empatie, pocitů, společného vedení a někdy také prostřednictvím nesmírně silné podpory. *„Byl to velmi dobrý pocit vědět, že jsme mohli být nápomocni a přispěli tomu, aby nikdo na trase nezůstal.“*

Účastník mezinárodního pobytu

Tyto aktivity měly účastníky uvést do vzájemného kontaktu a zároveň umožnit vnímání rozdílných sil a schopností každého z nich.

Po úvodním seznamování již začal hlavní program pobytu. Stěžejní osou celého pobytu byl tanec, hudba, zpěv, pohyb... Pracovali jsme pod vedením manželů Kratochvílových z Náměště na Hané. Každý den byl zařazen několikahodinový tanečně pohybový blok, v rámci kterého probíhal „trénink“, který ve svém finále vedl k závěrečnému vystoupení v domově pro seniory. Jednalo se o velice důležité vyvrcholení celého pobytu, neboť k němu byla směřována převážná část aktivit. Kromě příležitosti setkání různých generací z různých zemí nám šlo také o oboustrannou aktivizaci a také o to, aby účastníci pobytu vnímali, že tanečně pohybové produkty vytvořené během několika dnů společného setkávání nemusí být významné jen pro ně samotné, jen pro momentální potěšení z tance, zpěvu, pohybu, uvolnění a vzájemného sdílení, ale že mohou přinést radost ještě i někomu dalšímu. Vzhledem k tomu, že víme, že se Domov důchodců a penzion Chválkovice, p.o. značně zabývá mj. právě i aktivizací svých uživatelů, napadlo nás oslovit pro spolupráci v tomto záměru právě dané zařízení. Potěšilo nás, že nabídku spolupráce s radostí přijali.

První den „tréninku“ byla zařazena úvodní „ochutnávka“ tanečně pohybového programu. Zúčastnění si mohli vyzkoušet nespočetné množství rytmů a zvukných hudebních nástrojů. Z divokých chrastidel, hvízdotu, bubnování, zvonění, výkřiků a jiných hlasových doprovodů se skupinově podařilo vytvořit velmi působivý taneční rytmus. Každé další dopoledne jsme již trávili přípravou

tanečně pohybového programu. Nastudované české, indické a hebrejské tance a k tomu i doprovodné texty vedly u účastníků k velmi dobré náladě. V pátek dopoledne byla generální zkouška na odpolední návštěvu v domově pro seniory, kde byly některé z tanců předvedeny a společně s navštívenými i zatančeny.



Obr. č. 1: *Fotodokumentace z přípravných aktivit na interaktivní tanečně pohybové odpoledne v Domově důchodců a penzionu Chválkovice, příspěvková organizace.*

Účastníci v průběhu týdne připravovali na návštěvu do domova pro seniory nejen tanečně pohybový program, ale i dárečky. Jedno odpoledne jsme v rámci výletu do přírody cestou sbírali různé kamínky, které jsme pak další odpoledne zdobili ubrouskovou technikou. Kromě toho účastníci vymýšleli i další drobná překvapení dle vlastní fantazie – různé obrázky, kytky z krepového papíru a jiné originální vlastnoručně vyrobené dárečky.



Obr. č. 2: Příprava dárečků na interaktivní tanečně pohybové odpoledne v Domově důchodců a penzionu Chválkovice, příspěvková organizace.

Kromě tance, který byl stěžejní náplní, se mohli účastníci v průběhu týdne seznamovat i s dalšími možnostmi aktivního trávení volného času.

Jako jednoznačně nejúčinnější forma působení se ukazuje silný zážitek. Proto byly do programu zařazeny i prvky zážitkové pedagogiky. Konkrétně jízda na koních a projížďka na raftech po řece Moravě a aktivity v lanovém centru. „Projížďka na raftech po řece Moravě bylo skutečné dobrodružství díky kouskům pralesů, které však byly v malých mezinárodních týmech mistrovsky zdolány. Jízda na koni byla poté vrcholem v zážitcích a poznávání moravské přírody.“ Účastníci mezinárodního pobytu.

Aktivity zážitkové pedagogiky byly zařazeny také z toho důvodu, aby dodaly mladým lidem s mentálním postižením odvalu vyzkoušet nové činnosti a aby zprostředkovaly zkušenost úspěšné společné práce také v možných kritických situacích.

V rámci projektu nechyběl ani nácvik praktických dovedností jako například umění rozdělávat oheň, postavit stan a další důležité zručnosti potřebné při pobytu v přírodě.

Účastníci mohli v průběhu společných dnů blíže poznat nejen přírodní krásy Radíkova a jeho okolí, ale i krásy města Olomouc. Za tímto účelem byla do programu zakomponována i kulturní složka, která účastníky seznamovala se zajímavostmi a historickými částmi města. Součástí programu byla i prohlídka zákulisí Moravského divadla v Olomouci. Účastníci navštívili také zoologickou zahradu na Svatém Kopečku v Olomouci.

Každý večer pravidelně probíhalo hodnocení prožitého dne a seznamování s programem na další den. Účastníci tak měli možnost aktuálně zasahovat do obsahu programu a projevit přání po změně. Po tomto pravidelném „večerním rituálu“ vždy následoval večerní program. Po tři večery bylo posezení u táborového ohně s opékáním buřtů a zpíváním při kytáře. V rámci nácviku praktických dovedností jsme na ohni vařili také čaj z bylinek a z různých lesních plodin a rostlin, které jsme nasbírali při odpolední procházce lesem. Jednou probíhala u táboráku i ukázka orientálních břišních tanců. Němečtí účastníci vnímají táborový oheň poměrně jako raritu. *„Opékání buřtů u táborového ohně bylo velmi pěkné“* shledávají účastníci z Německé republiky. Dále vypráví, že se jim líbilo jak Češi a Slováci u táborového ohně zpívají při kytáře. Bylo pro ně velice zajímavým poznáním, že táborový oheň a zpěv v České republice patří určitým způsobem k létu lidí všech věkových kategorií.

Účastníci pobytu mohli poznávat rozličnost způsobu života v jednotlivých zemích také prostřednictvím národních večerů, které byly do programu zakomponovány. V rámci těchto již tradičně pojatých národních večerů má vždy za úkol daná země nejrůznějšími způsoby představit co nejlépe vlastní zemi ostatním.

Večer většinou začínal zpěvem státní hymny dané země s následnou prezentací fotografií zajímavých míst, ochutnávek typické kuchyně, seznamováním se zvyky a tradicemi dané země apod. Účastníci tak měli možnost zamýšlet se nad rozdílnými a společnými rysy zúčastněných zemí.

Kromě programu, který byl pevně dán, si účastníci mohli v malých skupinách sami organizovat část aktivit s podporou skupinového vedoucího. Práce v malých skupinách, které byly internacionální, tak nabízela ve zvýšeném měřítku možnost navázat kontakty a intenzivněji se poznat. A zároveň si také uvědomit různé podoby trávení volného času na základě národních zvyků a rozšířit tak dovednosti v oblasti učení se novým způsobům trávení volného času. Navíc bylo vždy nutné přistoupit na nápady a návrhy druhých, aby nastala shoda názorů na způsob vyplnění volného času. Účastníci se tak učili, jak se rozhodovat s přihlédnutím k různým zálibám a zájmům tak, aby se jejich přání sjednotila.

Pobyt byl ukončen zhodnocením celého projektu, rozloučením, předáním dárečků a potom už jen veselením se na rozlučkovém karnevalu.

„Prožili jsme krásný pobyt plný nových dojmů. Poznali jsme hodně nových kamarádů. Jezdili jsme na raftech, na koních, byli jsme v lanovém centru. Vystupovali jsme v domově důchodců. Moc se nám tam líbilo.“ Účastnice mezinárodního pobytu.

V neděli dopoledne se jednotlivé skupiny začaly rozjíždět domů. Loučení nebylo jednoduché... Avšak věříme, že se zase příští rok společně setkáme.



Obr. č. 3: Účastníci projektu „Aktivním odpočinkem ke zdraví“.

„Bylo to všechno moc pěkné“ říkají účastníci z Německé republiky. *“A tak jiné než u nás to v České republice zas není. Inu měna, táborové ohně v létě, minerální voda chutnající po bylinkách... A to, že v České republice v autobusech a v hromadných prostředcích mladí lidé uvolňují místo starým lidem zanechalo v nás všech výjimečný dojem.“* Účastníci z Německé republiky.

Závěr

Celý projekt přináší všem zúčastněným mnoho nových zkušeností, přátel, zážitků a zajímavých poznatků. Věřme tedy, že spolupráce bude nadále pokračovat stejně úspěšně jako v předcházejících třech ročnících.

Projekt se uskutečnil pod záštitou dobrovolné a nezávislé organizace Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, o. s. (SPMP ČR) v Šumperku, zastoupené Mgr. Ing. Natašou Vykydalovou, předsedkyní Okresní organizace SPMP v Šumperku. Koordinaci celého projektu převzala Katedra speciální pedagogiky Pedagogické fakulty Univerzity Palackého (KSP PdF UP) v Olomouci. Partnerskou organizací byl Magistrát města Kassel, Úřad pro děti a mládež v Německé republice, Ambulantní pomoc v každodenním životě (AHA. e.V) Kassel a Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím (ZPMP SR) Bratislava II ve Slovenské republice.

Na úplný závěr bych ráda poděkovala Evropské komisi a České národní agentuře Mládež za finanční podporu, bez níž by se projekt nemohl uskutečnit. Velké dík patří také participujícím organizacím: SPMP ČR, Magistrátu města Kassel, AHA. e.V a ZPMP SR. Srdečné poděkování náleží i všem zúčastněným terapeutům, pedagogům, vedoucím, asistentům, tlumočnickům a v neposlední řadě i všem účastníkům a všem dalším lidem, kteří přispěli k úspěšné realizaci projektu.

Mgr. Zdeňka Kozáková, Ph.D.

vedoucí projektu *Aktivním odpočinkem ke zdraví – Durch aktive Entspannung fit zu bleiben,*



GŘ pro vzdělávání a kulturu

Program „Mládež v akci“



Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie. Za obsah sdělení odpovídá výlučně autor. Sdělení nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jeho obsahem.