



NOVINY

JAKÉ BYLO JARO V ALCE?

TATO AKTIVITA SE USKUTEČŇUJE
ZA FINANČNÍ PODPORY
Z ROZPOČTU STŘEDOČESKÉHO
FONDU SPORTU A VOLNÉHO ČASU
V RÁMCI PROJEKTU "DOSTAT SE
DO OBRAZU".

ZAHRADNIČENÍ

S JARNÍM POČASÍM ZAČALI NAŠI KLIENTI OPĚT PEČOVAT O ZÁHONY NA SVATÉ HOŘE. DŮKLADNĚ POZEMEK POKRÝLI A ZASADILI SEMÍNKY NEJRŮZNĚJŠÍ ZELENINY A BYLINEK. PRAVIDELNĚ O ZÁHONY PEČUJÍ, CHODÍ JE PLÍT A ZALÉVAT. DÍKY TAKOVÉ PÉČI ROSTOU ROSTLINKY JAKO Z VODY A UŽ SE TĚŠÍME NA BOHATOU ÚRODU.



MATĚJSKÁ POUŤ



V RÁMCI SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY SE NAŠI KLIENTI V JARNÍCH MĚSÍCÍCH VYPRAVILI NA MATĚJSKOU POUŤ NA PRAŽSKÉ VÝSTAVIŠTĚ. V NABÍDCE BYLO PŘES STO ATRAKCÍ, VČETNĚ NOVINEK, AIRBORNE – NEJVĚŠTÍ KOLOTOČ SVĚHO DRUHU V EVROPĚ, VELKÝ XXL ŘETÍZKOVÝ KOLOTOČ, HORSKÁ DRÁHA A NOVÉ OBŘÍ KOLO S VYHŘÍVANÝMI KABINAMI. NECHYBĚLO DOBRÉ JÍDLO, PITÍ A CUKROVÁ VATA. BYLO OPRAVDU Z ČEHO VYBÍRAT A NAŠI KLIENTI SI TO NÁLEŽITĚ UŽILI!

BYT PRO KLIANTA ALKY



MĚSTO PŘÍBRAM POSKYTLA DALŠÍMU NAŠEMU KLIENTOVĚ BYT V DOMĚ
S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU.

JAKUB NEJPRVE PRAVIDELNĚ DOCHÁZEL DO NAŠEHO CVIČNÉHO BYTU,
KDE TRÉNOVAL PÉČI O DOMÁCNOST, ÚKLID, VAŘENÍ A FINANČNÍ
GRAMOTNOST.

PO PŘIDĚLENÍ BYTU MU DÁLE POMÁHÁME V RÁMCI TERÉNNÍ SLUŽBY
SOCIÁLNÍ REHABILITACE ZAČLENIT SE DO BĚŽNÉHO ŽIVOTA.

NÁCVIKOVÝ KIOSEK



NA KONCI BŘEZNA JSME POPRVÉ OTEVŘELI PRO VEŘEJNOST
NÁCVIKOVÝ KIOSEK. S KLIENTY JSME PŘIPRAVILY PRO
ZÁKAZNÍKY VELIKONOČNÍ TRH,
NA KTERÉM NAŠI KLIENTI PRODÁVALI NOVÉ SÉRIE VONNÝCH
SVÍČEK, SVÍČKY S VELIKONOČNÍ TĚMATIKOU, VELIKONOČNÍ
VĚNCE Z PROUTÍ, KERAMICKÉ VÝROBKY,
NÁRAMKY Z FIMA A MINERÁLŮ, NOVĚ I PŘÍVĚSKY NA KLÍČE
S LOGEM ALKY A DALŠÍ.
OD KVĚTNA JSME PRO ZÁKAZNÍKY V NÁCVIKOVÉM KIOSKU
KAŽDÝ DEN.

KLIENTI ZDE TRÉNUJÍ PRACOVNÍ NÁVYKY, JAKO JE VAŘENÍ
KÁVY V NOVÉM KÁVOVARU, ROZPĚKÁNÍ SLADKÉHO
A SLANÉHO PEČIVA, KOMUNIKACI SE ZÁKAZNÍKY,
DOPLŇOVÁNÍ A CENĚNÍ ZBOŽÍ A TAKÉ ÚKLID PROSTOR
KIOSKU.



PROJEKT ATELIÉR ALKA

TVOŘENÍ V RÁMCI PROJEKTU
ATELIÉR ALKA,
KTERÝ JE REALIZOVÁN ZA
ŠTĚDRÉ FINANČNÍ PODPORY
MINISTERSTVA KULTURY
A FONDU SPORTU A VOLNÉHO
ČASU STŘEDOČESKÉHO KRAJE.
ZA PODPORU MOC DĚKUJEME.



ALKAFEST NA NOVÁKU

malý festival
s pohodovým
programem
pro celou rodinu



ALKAFEST

10. 6. 2023
od 10 do 17 hodin

**AREÁL
NOVÉHO RYBNÍKA
V PŘÍBRAMI**

**NAĎA VÁLOVÁ
& kapela**
+ společné vystoupení
s klienty ALKY

**BÁRA HRZÁNOVÁ
& Cigan Tour**

LADIES & GENTLEMEN

JIŘÍ SMRŽ & JIŘÍ KOVÁŘ

- CIRKUS PACIENTO
workshop a vystoupení
zdravotních klaunů
- Tvořivé, informační
a prodejní stánky
- Skluzavka, malování
na obličej, třpytkové
tetování, soutěž o ceny

PŘIJĎTE NÁS POZNAT, PŘIJĎTE SE S NÁMI BAVIT.

VSTUP VOLNÝ www.alkaops.cz

V SOBOTU 10. ČERVNA 2023 PROBĚHL ALKAFEST. AKCE, PŘI KTERÉ SE MOHLI LIDI BAVIT A ZÁROVEŇ POZNAT, JAK SE ŽIJE LIDEM S HENDIKEPEM.

DOPOLEDNÍ PROGRAM ZAHÁJILI LADIES & GENTLEMEN, POTÉ VYSTOUPIL PÍSNIČKÁŘ JIŘÍ SMRŽ S KYTARISTOU JIŘÍM KOVÁŘEM. ODPOLEDNE VYSTOUPILA ŠANSONIÉRKA NAĎA VÁLOVÁ, KTERÁ PŘIPRAVILA NEJEN KONCERT SE SVOJÍ KAPELOU, ALE I S KLIENTY ALKY.

HUDEBNÍ ČÁST UZAVŘELA BÁRA HRZÁNOVÁ & CIGAN TOUR.

KDO MÁ RÁD CIRKUS, MOHL SI VYZKOUŠET ŽONGLOVÁNÍ A DALŠÍ CIRKUSOVÉ DISCIPLÍNY V RÁMCI DOPOLEDNÍHO WORKSHOPU PRO VEŘEJNOST. ODPOLEDNÍHO VYSTOUPENÍ S PŘEDSTAVENÍM SE ZÚČASTNILI TAKÉ KLIENTI ALKY.

PO CELOU DOBU FESTIVALU BYLI K DISPOZICI TVOŘIVÉ, INFORMAČNÍ A PRODEJNÍ STÁNKY.

BYLY PŘIPRAVENY UKÁZKY TERAPIÍ A POMŮCEK, ODBORNÉ PORADENSTVÍ ALKY, ALE I DALŠÍCH ORGANIZACÍ, KTERÉ SE VĚNUJÍ POTŘEBÁM LIDÍ S POSTIŽENÍM.

PRO DĚTI BYLA PŘIPRAVENA TVOŘIVÁ DÍLNA, NAFUKOVACÍ SKLUZAVKA, MALOVÁNÍ NA OBLIČEJ A TŘPYTKOVÉ TETOVÁNÍ.

GASTRO ČTVRTKY V DENNÍM STACIONÁŘI

VAŘENÍ PATŘÍ K OBLÍBENÝM AKTIVITÁM V DENNÍM STACIONÁŘI. VŽDY SE DOMLUVÍME, CO SI UVAŘÍME A DEN PŘEDEM VYRAZÍME NA NÁKUP. PŘI NAKUPOVÁNÍ SI KLIENTI PROCVIČÍ ZNALOST POTRAVIN I FINANČNÍ GRAMOTNOST. PŘED VAŘENÍM SI NEJPRVE VYBEREME PIKTOGRAMY S DANÝMI SUROVINAMI, VŠE ZAPÍŠEME, NALEPÍME RECEPT S ZHLÉDNEME POSTUP NA VIDEO. PAK SE PUSTÍME DO PŘÍPRAVY, KRÁJÍME, LOUPEME, KOŘENÍME. VÝSLEDKEM JE VŽDY CHUTNÝ POKRM.



DĚTSKÝ KLUBÍK



NA JAŘE JSME SE VÍCE ZAMĚŘILI NA VÝROBU A PSANÍ PŘÁNÍ AŽ JIŽ K VELIKONOCŮM, K MDŽ NEBO KE DNI MATEK. KROMĚ HER JSME SE I VZDĚLÁVALI. NAPŘÍKLAD, JAK SE VYVÍJÍ MOTÝL. DĚTI SI VYROBILY HOUSENKU Z PAPIŘU A SOUTĚŽILY MEZI SEBOU, ČÍ HOUSENKA DOKÁŽE BÝT NEJRYCHLEJŠÍ. PŘI PRÁCI

S KERAMICKOU HLÍNOU DĚTI VYMODELOVALY HOUSENKY A Z VYTVOŘENÝCH KOUSKŮ VYTVÁŘELY KERAMICKOU MISKU. TÉMA VÝVOJE MOTÝLA JSME PŘENESLI I DO POHYBOVÝCH A HUDEBNÍCH AKTIVIT. DĚTI SE V TUNELU ZAKUKLILY A PROLEZENÍM PŘES RŮZNÉ PŘEKÁŽKY SE VYLÍHLY V KRÁSNÉ MOTÝLY TANCUJÍCÍ SE ŠÁTKY ZA POSLECHU ZNÁMÝCH POHÁDKOVÝCH PÍSNÍ.



CANISTREAPIE V ALCE

DO ALKY PRAVIDELNĚ DOCHÁZÍ NAŠE PSÍ
KAMARÁDKA A TERAPEUTKA BONNY.
VŠICHNI KLIENTI SE TĚŠÍ NA TO, ABY JI
MOHLI HLADIT, ČESAT I POMAZLIT.
SPOLEČNĚ SI NEJRADĚJI HRAJÍ HRU NA
HLEDÁNÍ PAMLSKŮ.
ODMĚNOU JSOU PAK PRO NĚ LÁSKYPLNÉ
DOTEKY.



SNOEZELEN



SNOEZELEN BYL VYBAVEN NOVOU KOLEKCI UV POMŮČEK. TYTO HMATOVÉ A VIZUÁLNÍ POMŮČKY Z FLUORESCENČNÍHO MATERIÁLU PODPORUJÍ ZRAKOVOU I DOTYKOVOU STIMULACI. Z NOVĚJŠÍCH POMŮČEK SI KLIENTI OBLÍBILI SENZORICKÝ TEKUTÝ MÍČ. POCIT ZÁTĚŽE, KTERÝ MÍČ PŘINÁŠÍ, JE VELMI PŘÍJEMNÝ A UKLIDŇUJÍCÍ. DOTYKOVÉ VÝSTUPKY NA POVRCHU MÍČE POMÁHAJÍ KE STIMULACI HMATOVÉHO VNÍMÁNÍ A UVOLŇUJÍ NAPĚTÍ. DALŠÍM LÁKADLEM JSOU SENZORICKÉ GELY, KTERÉ PŘI APLIKACI NA KŮŽI VYTVOŘÍ EFEKT PODOBNÝ "PRASKAJÍCÍM BONBONŮM". KLIENTI MOHOU HMATEM, ZRAKEM, SLUCHEM I ČICHEM VNÍMAT PŮSOBNÍ GELU A UŽÍVAT SI TAK SOCIÁLNÍ KONTAKT A SENZORICKOU HRU. SPECIÁLNÍ POMŮČKY POMÁHAJÍ VYTVOŘIT PROSTŘEDÍ EVOKUJÍCÍ RŮZNÉ SITUACE. KLIENTI SE TAK MOHOU OCITNOUT V LESE, U MOŘE, VE VESMÍRU APOD. A TÍM JSOU PODNĚCOVÁNI NEJEN K ČINNOSTI A AKTIVITĚ, ALE I K RELAXACI.

MUZIKOHRANÍ



MUZIKOHRANÍ PROBÍHÁ PRAVIDELNĚ KAŽDÉ ÚTERÝ. HODINU ZAHÁJÍME POSLÁNÍM POZDRAVU A ÚVODNÍ PÍSNÍ. PŘI ZAHŘÍVACÍ ČINNOSTI SE SOUSTŘEDÍME NA TO, ABY SE KLIENTI DOBŘE PROTÁHLI, ROZHÝBALI A SPRÁVNĚ SE I ROZDÝCHALI. NA JAŘE JSME SE VĚNOVALI PÍSNÍČKÁM S MÁJOVOU TÉMATIKOU A S BLÍŽÍCÍMI SE PRÁZDNINAMI SE ZAMĚŘILI NA CESTOVÁNÍ PO MOŘI. RYTMICKOU IMPROVIZACÍ NA BUBNY A DJEMBE JSME ROZPOHYBOVALI MOTORY U LODĚ, KTERÁ VYPLULA NA ŠÍRÉ MOŘE. ZKOUŠELI JSME ZNÁZORNIT ŠUMĚNÍ MOŘE, ZVUKY DELFÍNA, VELRYBY, RACKA APOD., DÉŠŤ A BOUŘI. ZÁVĚR HODINY PATŘÍ VŽDY RELAXACI, KTEROU JSME SI UŽÍVALI V PODOBĚ TANEČNÍ IMPROVIZACE SE ŠÁTKY, POSLECHEM VÁŽNÉ HUDBY ČI ČTENÉHO PŘÍBĚHU NEBO MALOVÁNÍ. OBLÍBENOU ČINNOSTÍ SE STAL TZV. HÁDANKOVÝ KOLOTOČ, KDY KLIENTI HÁDALI NÁZEV PÍSNĚ DLE ZAHRANÉ MELODIE ČI VYMÝŠLELI U ZNÁMÉ PÍSNĚ NOVÉ RÝMY. A PILNĚ NACVIČUJEME HUDEBNÍ AKTIVITU "OVOCNÝ SALÁT", KDY VYUŽÍVÁME K RYTMIZACI KUCHYŇSKÉ NÁČINÍ, JAKO NAPŘ. LŽIČKY, RÝŽI ČI MIKROTENOVÉ SÁČKY.



PONOŽKOVÝ DEN

PONOŽKOVÝ DEN

NA PODPORU OSOB S DOWNOVÝM SYNDROMEM

21. března

PŘIDEJ SE K NÁM!
OBLEČ SI NA KAŽDOU NOŽKU JINOU PONOŽKU!



NA JAŘE JSME SE ZAPOJILI DO AKCE „PONOŽKOVÝ DEN“ A PODPOŘILI OSOBY S DOWNOVÝM SYNDROMEM. NA KAŽDOU NOŽKU JSME SI OBLÉKLI JINOU PONOŽKU A CELÝ DEN JSME SI PĚKNĚ UŽILI. PŘI MUZIKOHRANÍ JSME SI PROHLÉDLI NAŠE PONOŽKY A ROZCVIČILI NOŽKY ZA POSLECHU PÍSNĚ „STONOŽKA“ OD JEŽKA, VOSKOVCE A WERICHA. V DĚTSKÉM KLUBÍKU DĚTI VYRÁBĚLY HMATOVÉ PONOŽKOVÉ PEXESO, KTERÉ SI POTOM ZAHRÁLY. A ZADOVÁDĚLY SI PŘI POHYBOVÉ HŘE, KDY SI ZA POSLECHU PÍSNĚ MUSELY NAVLÉCI CO NEJVÍCE PONOŽEK.

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR



O PRAZDNIČNÍCH SE DĚTI TĚŠÍ NA PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY, KTERÉ BUDOU LETOS DVA.

PRVNÍ BUDE NA TÉMA "ROČNÍ OBDOBÍ", PŘI KTERÉM BUDEME TVOŘIT A VĚNOVAT SE ETIKETĚ A PROBĚHNE OD 17. 7. DO 21. 7. 2023.

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR

PRO DĚTI OD 6 DO 15 LET
V RÁMCI ODLEHČOVACÍ SLUŽBY

**PRAZDNIČNÍ TVOŘENÍ
A ETIKETA**

ROČNÍ OBDOBÍ

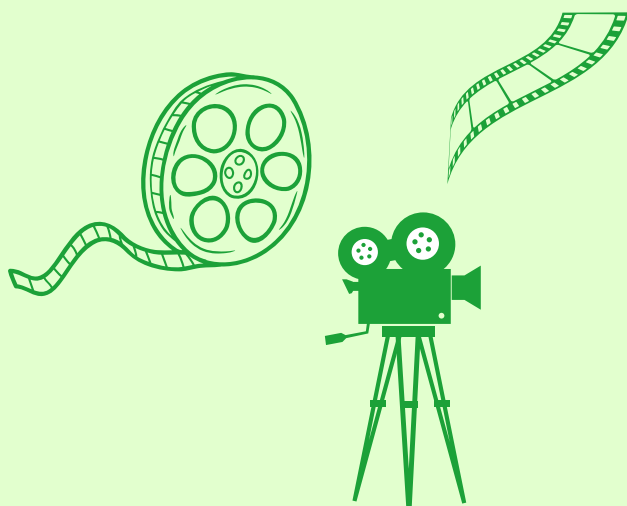
17.-21. ČERVENCE 2023

V PROSTORÁCH ALKA, O.P.S., PODBRDSKÁ 269, PŘÍBRAM

Přihlášky:
eva.havelkova@alkaops.cz,
tel.: 702 079 491



DRUHÝ PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR BUDE ZAMĚŘEN NA FILM A USKUTEČNÍ SE OD 14. 8. DO 18. 8. 2023.



FILMOVÝ PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR

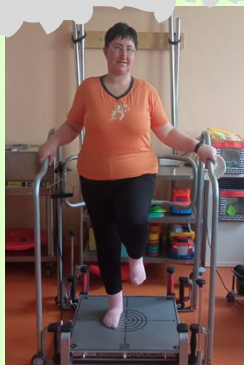
PRO DĚTI
OD 6 DO 15 LET
V RÁMCI
ODLEHČOVACÍ SLUŽBY

14.-18. SRPNA 2023

V PROSTORÁCH ALKA, O.P.S.
PODBRDSKÁ 269, PŘÍBRAM

Přihlášky:
eva.havelkova@alkaops.cz,
tel.: 702 079 491

FYZIOTREAPIE V ALCE



KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

S TÍMTO POJMEM SE JISTĚ KAŽDÝ Z NÁS JIŽ SETKAL. CO VŠE VŠAK LZE ŘADIT DO KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK, JAKÉ JE JEJICH VYUŽITÍ A JAKÝM ZPŮSOBEM JE LZE ZÍSKAT? O TOM SI DNES SDĚLÍME NĚKOLIK DŮLEŽITÝCH INFORMACÍ.

KOMPENZAČNÍ POMŮCKA JE TAKOVÁ POMŮCKA, KTERÁ PODPORUJE ČI NAHRAZUJE ZTRACENOU FUNKCI. PŘÍSPÍVÁ K PODPOŘE FUNKČNÍCH SCHOPNOSTÍ, ZMÍRNĚNÍ ČI KOMPENZACI POSTIŽENÍ A ZAPOJENÍ ČLOVĚKA DO BĚŽNÉHO DENNÍHO ŽIVOTA. JEJÍ DALŠÍ FUNKCÍ JE PREVENCE ÚRAZŮ, ČI ZJEDNODUŠENÍ KAŽDODENNÍCH ÚKONŮ.

TYTO POMŮCKY SE DĚLÍ NA NĚKOLIK KATEGORIÍ:

- 1) POMŮCKY K CHŮZI - BERLE, CHODÍTKA...
- 2) POMŮCKY PRO KOUPELNY A NA TOALETU - MADLA, NÁSTAVCE NA WC...
- 3) POLOHOVACÍ LŮŽKA A PŘÍSLUŠENSTVÍ
- 4) ANTIDEKUBITNÍ A POLOHOVACÍ POMŮCKY - MATRACE, PODLOŽKY...
- 5) VOZÍKY A PŘÍSLUŠENSTVÍ - MECHANICKÉ, ELEKTRICKÉ, POLOHOVACÍ, DĚTSKÉ...
- 6) ZVEDÁKY A PŘÍSLUŠENSTVÍ - POJÍZDNÉ ZVEDÁKY, ZÁVĚSY...
- 7) ORTÉZY - PRO HORNÍ A DOLNÍ KONČETINY, BEDERNÍ PÁSY, HLEZENNÍ ORTÉZY...
- 8) POMŮCKY PRO PŘÍPRAVU STRAVY A STRAVOVÁNÍ - ERGONOMICKY UPRAVENÉ HRNEČKY, TALÍŘE, PŘÍBORY...
- 9) POMŮCKY PRO HYGIENU - ERGONOMICKY TVAROVANÉ KARTÁČE, ŽÍNKY, HOUBY...
- 10) POMŮCKY PRO OBLÉKÁNÍ - NAZOUVÁKY, ZAPÍNAČ KNOFLÍKŮ, NAVLÉKAČ PONOŽEK...
- 11) POMŮCKY PRO REHABILITACI - MASÁŽNÍ MÍČKY, BALANČNÍ PODLOŽKY, VÁLCE...
- 12) FIXAČNÍ POMŮCKY A VLOŽKY DO BOT.
- 13) KOREKČNÍ POMŮCKY A PODPATĚNKY.

KOMPENZAČNÍ POMŮCKY LZE ZÍSKAT NĚKOLIKA ZPŮSOBY:

- A) ZAKOUPENÍM NA VLASTNÍ NÁKLADY.
- B) ÚHRADA ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNOU - ÚHRADA MŮŽE BÝT PLNÁ, ČI ČÁSTEČNÁ, DLE TYPU POMŮCKY. JE NUTNÉ MÍT LÉKAŘSKÝ PŘEDPIS NA POMŮCKU. POMŮCKU MŮŽE PŘEDEPSAT PRAKTICKÝ LÉKAŘ, NEBO ODBORNÝ LÉKAŘ. NĚKDY JE ZAPOTŘEBÍ SCHVÁLENÍ REVIZNÍM LÉKAŘEM.
- C) SPOLUPRACÍ S NADACÍ NEBO DÁRCEM.

KOMPENZAČNÍ POMŮCKU MŮŽE BĚHEM SVÉHO ŽIVOTA POTŘEBOVAT KAŽDÝ Z NÁS, PROTO JE DOBŘE, ŽE JEJICH MNOŽSTVÍ A KVALITA PROVEDENÍ SE KAŽDÝM ROKEM ZLEPŠUJE.

ALKA NA



@alkapribram



ŘÍKALI JSME SI, ŽE BY NEBYLO ŠPATNÉ MÍT „VIDEO KRONIKU“ DĚNÍ V ALCE. A TAK JSME VYTVOŘILI NA YOUTUBE VLASTNÍ KANÁL ALKA PŘÍBRAM. PRVNÍ VIDEA UŽ JSOU NAHRÁNA, POSTUPNĚ BUDEME PŘIDÁVAT DALŠÍ. V TUTO CHVÍLI JSOU ROZDĚLENA DO DVOU PLAYLISTŮ: KAŽDODENNÍ ŽIVOT V ALCE A AKCE ALKY.

CHCETE SE PODÍVAT? STAČÍ DO VYHLEDÁVAČE NA YOUTUBE NAPSAT ALKA PŘÍBRAM A OBJEVÍ SE VÁM NAŠE LOGO. KLIKNĚTE NA NĚ A ROZBALÍ SE VÁM VŠE, CO JSME DOPOSUD NAHRÁLI. POKUD MÁTE NA YOUTUBE SVŮJ ÚČET, MŮŽETE SE PŘIHLÁSIT K ODBĚRU A DOZVÍTE SE O KAŽDÉM NAŠEM NOVÉM PŘÍSPĚVKU. VĚŘÍME, ŽE SE NAŠE „VIDEO KRONIKA“ BUDE LÍBIT.