



NOVINY

JAKÝ BYL PODZIM
V ALCE?



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

SNOEZELEN



PODZIMNÍ SNOEZELEN PODNĚCOVAL NAŠE KLIENTY K AKTIVIZACI I K UVOLNĚNÍ. ZAHŘÍVALI JSME SE VE VODNÍ LÁZNI NEBO OBILNÝMI POLŠTÁŘKY. POMOCÍ PROJEKCE JSME SE PONOŘILI DO KRÁS LESA, HLEDALI HOUBY, POZNÁVALI LESNÍ ZVĚŘ. V AKTIVNÍ ČÁSTI JSME PRACOVALI S PŘÍRODNINAMI. TY JSOU VHODNÝMI MATERIÁLY KE SMYSLOVÝM PODNĚTŮM DŮLEŽITÝM PRO MAXIMÁLNÍ STIMULACI MOZKU.

DĚTSKÝ KLUBÍK



PODZIM SI DĚTI V DĚTSKÉM KLUBÍKU UŽILY NAPLNO. VYRÁBĚLY Z KAŠTANŮ ZVÍŘÁTKA, HRÁLY STOLNÍ I POHYBOVÉ HRY. NECHYBĚLA ANI HALLOWEENSKÁ PÁRTY, PŘI KTERÉ SE DĚTI UČILY SPOLUPRÁCI A VZÁJEMNÉMU RESPEKTOVÁNÍ. ZAPOJILY SE TAKÉ DO PROJEKTU NADAČNÍHO FONDU ABAKUS, DÍKY KTERÉMU SE DĚTI UČÍ NOVÝM DOVEDNOSTEM A VĚTŠÍ SAMOSTATNOSTI.

FINANČNÍ GRAMOTNOST NEBO PRÁCE NA POČÍTAČI
I TO JSOU ČINNOSTI, KTERÝM SE S KLIENTY
V SOCIÁLNÍ REHABILITACI VĚNUJEME. NĚKTERÉ
KLIENTKY ZAČALY VYUŽÍVAT KOSMETICKÉ STUDIO
BELLA. DOKÁZALY SI VŠE TELEFONICKY VYJEDNAT
SAMY. TENTO KROK JE JEDEN Z MÁLA, KTERÝ VEDE
NEJEN K PÉČI O SEBE, ALE I K ROZVOJI SOCIÁLNÍCH
DOVEDNOSTÍ A VZTAHŮ. VYRÁBĚLI JSME I VÝROBKY
NA TRHY A DO NÁCVIKOVÉHO KIOSKU.

SOCIÁLNÍ REHABILITACE



NÁCVIKOVÝ BYT



V NÁCVIKOVÉM BYTĚ JSME SE ZAČALI VĚNOVAT
VAŘENÍ VE DVOJICÍCH, KDE SI KAŽDÝ ROZDĚLÍ
SVOJI ÚLOHU. DOMLUVÍ SE SPOLEČNĚ
NA RECEPTU, NAKOUPÍ SI A PŘIPRAVÍ SI VŠE
POTŘEBNÉ K VAŘENÍ.
SPOLEČNÉ VAŘENÍ VEDE K SOCIALIZACI, LEPŠÍ
KOMUNIKACI MEZI KLIENTY A HLAVNĚ
KE KOMPROMISŮM A SPOLEČNÉMU CÍLI.

DENNÍ STACIONÁŘ



K ČINNOSTEM, KTERÉ TVOŘÍ PROGRAM NAŠICH KLIENTŮ V DENNÍM STACIONÁŘI, PATŘÍ KROMĚ ZÁKLADNÍ PÉČE V OBLASTI STRAVOVÁNÍ A HYGIENY I FYZIOTERAPIE, MUZIKOTERAPIE A SNOEZELEN.

KLIENTŮM SE VĚNUJEME INDIVIDUÁLNĚ SE ZAMĚŘENÍM NA ROZVOJ VZÁJEMNÉ KOMUNIKACE, NECHYBÍ RELAXACE U HUDBY, SLEDOVÁNÍ, NEBO POSLOUCHÁNÍ POHÁDEK, PROHLÍŽENÍ A ČTENÍ KNÍŽEK A TAKÉ PROCHÁZKY NA ČERSTVÉM VZDUCHU.

MUZIKOTERAPIE



MUZIKOTERAPII MAJÍ NAŠI KLIENTI MOC RÁDI. MUZIKOTERAPIE PROBÍHÁ V ALCE SKUPINOVOU I INDIVIDUÁLNÍ FORMOU. VE SKUPINĚ LZE DOBŘE PODPOROVAT SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI, VYUŽÍT SKUPINOVOU DYNAMIKU. INDIVIDUÁLNÍ TERAPIE PROBÍHÁ VE DVOJICI TERAPEUT – KLIENT, BÝVÁ ZAMĚŘENA NA KONKRÉTNÍ CÍLE A POTŘEBY KLIENTA, MŮŽE SE MU HODNĚ PŘIZPŮSOBIT.

MEZI HLAVNÍ CÍLE PATŘÍ MIMO JINÉ PODPORA KOMUNIKACE – NAVÁZÁNÍ KONTAKTU, VNÍMÁNÍ DRUHÉHO, SPOLUPRÁCE, PODPORA PAMĚTI, UVOLNĚNÍ, PODPORA MOTORIKY KONČETIN, KOORDINACE, TRÉNINK EMPATIE A DALŠÍ.

V ZÁŘÍ JSME NAVŠTÍVILI KOSTEL SV. JAKUBA NA NÁMĚSTÍ T. G. MASARYKA V PŘÍBRAMI, KDE JSME MĚLI KOMENTOVANOU PROHLÍDKU SPOJENOU S UKÁZKOU HRY NA VARHANY. VARHANY JSME SI MOHLI VYZKOUŠET A SPOLEČNĚ SI ZAZPÍVAT.

S KLIENTY NA RAFTY



S KLIENTY JSME VYRAZILI NA RAFTY. PRO VŠECHNY TO BYLA NOVÁ ZKUŠENOST. BĚHEM SPLOUVÁNÍ ŘEKY SE KLIENTI ZDOKONALOVALI VE VODÁCKÝCH DOVEDNOSTECH. VYZKOUŠELI SI NASTUPOVÁNÍ A VYSTUPOVÁNÍ DO LODĚ A Z LODĚ, PÁDLOVÁNÍ A ČÁSTEČNĚ DOKONCE I ŘÍZENÍ LODĚ. KLIENTI SI BĚHEM TÉTO AKCE ZVÝŠILI ÚROVEŇ V OBLASTI SEBEOBSLUŽNOSTI, ORIENTACI V ČASE A PROSTORU A TAKÉ V JEJICH ZAPOJOVÁNÍ SE DO KOLEKTIVU. NĚKTEŘÍ KLIENTI SI POSUNUTÍM SVÝCH LIMITŮ ZVÝŠILI SEBEVĚDOMÍ.

MIMO TO SI KLIENTI PROŠLI HISTORICKÉ CENTRUM ČESKÉHO KRUMLOVA A SEZNÁMILI SE S HISTORICKÝMI PAMÁTKAMI.



ALKA OČIMA KLIENTA

• JAK ČASTO DOJÍŽDÍŠ DO ALKY DO DENNÍHO STACIONÁŘE?
KAŽDÝ DEN PO ŠKOLE KROMĚ ČTVRTKA. A VE STŘEDU JSEM
V ALCE CELÝ DEN.

• CO U NÁS DĚLÁŠ NEJRADEJJI?
HRAJU NA X – BOXU.

• CO NEMÁŠ RÁD, CO BYS ZMĚNIL?
VŠECHNO SE MI LÍBÍ.

• KDYBYS MĚL SEŘADIT NÁSLEDUJÍCÍ ČINNOSTI (SENTABLE,
X – BOX, ARTETERAPIE, HRY JAKO ČLOVĚČE NEBO PEXESO,
PUZZLE) PODLE TOHO, CO MÁŠ NEJRADEJJI, JAKÉ BY BYLO
POŘADÍ?

1. ARTETERAPIE (TOHLE ZAZNĚLO BEZ ZAVÁHÁNÍ)
2. X – BOX
3. SENTABLE
4. HRY
5. PUZZLE

• PO OBĚDĚ SI RÁD ODPOČINEŠ, NEBO BYS RADĚJI
DĚLAL NĚJAKOU AKTIVITU?
ODPOČINEK MÁM RÁD.

• KAŽDÉ ÚTERÝ CHODÍŠ DO SEBEOBHÁJSKÉ SKUPINY.
CO DĚLÁŠ TAM?
NA ZAČÁTKU SE VÍTÁME.
A POTOM?
POVÍDÁME SI.
O ČEM?
(POKRČENÍ RAMEN) RŮZNĚ. (ÚSMĚV)

• MÁŠ VŽDY DOBROU NÁLADU? PŮSOBÍŠ TAK.
JO. (SMÍCH)

• DOKÁŽE TĚ NĚKDO NAŠTVAT?
NE. (SMÍCH)





FYZIOTERAPIE

KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIE – LÉČBA „LASKAVÝM DOTEKEM“ CTÍ A RESPEKTUJE SYSTÉM TĚLA

JEDNOU Z METOD, KTEROU MOHOU ZAŽÍT NAŠI KLIENTI JE I KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIE. TATO TERAPIE SE ŘADÍ MEZI VELMI JEMNÉ A NEINVAZIVNÍ METODY PODPORUJÍCÍ SAMOLÉČIVÉ SCHOPNOSTI ORGANISMU A JEHO PŘIROZENOU REGENERACI. VYCHÁZÍ ZE SLOVA KRANIO (LEBKA) A SACRUM (KOST KŘÍŽOVÁ), COŽ JSOU DVĚ DŮLEŽITÉ OBLASTI PŘI PRÁCI S KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIÍ. PŘI TERAPII DOCHÁZÍ K PODPOŘE VLASTNÍHO RYTMU SYSTÉMU NAŠEHO TĚLA, DÍKY ČEMUŽ TĚLO ZAČNE S OBNOVOU TKÁNÍ A ENERGIE TAM, KDE TO POTŘEBUJE. V KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPII SE PRACUJE S NERVOVÝM SYSTÉMEM, JELIKOŽ PŘI NÍ DOCHÁZÍ K PODPOŘE CÍRKULACE MOZKOMÍŠNÍHO MOKU, KTERÝ NERVOVOU SOUSTAVU VYŽIVUJE.

V JAKÝCH PŘÍPADECH MŮŽE KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIE POMOCI?
KRANIOSAKRÁLNÍ OŠETŘENÍ MÁ VELMI ŠIROKÉ SPEKTRUM INDIKACÍ. MŮŽEME JI VYUŽÍT PŘI LÉČBĚ TĚMĚŘ JAKÝCHKOLIV FYZICKÝCH OBTÍŽÍ, NĚKTERÝCH PSYCHICKÝCH OBTÍŽÍ, ALE TAKY JAKO NÁSTROJ PRO SVŮJ SEBEROZVOJ A POZNÁNÍ SEBE SAMA.

- BOLESTI HLAVY
- NESPAVOST, NOČNÍ POMOČOVÁNÍ
- HORMONÁLNÍ PORUCHY, PREMENSTRUAČNÍ SYNDROM
- BOLESTI POHYBOVÉHO APARÁTU
- DEPRESE, ÚZKOSTI, ÚNAVA, FYZICKÉ A PSYCHICKÉ PŘETÍŽENÍ, EMOČNÍ LABILITA
- PODPORA LÉČBY ZÁVISLOSTÍ
- PORUCHY KONCENTRACE
- ASTMA, ALERGIE
- OD 2. TRIMESTRU TĚHOTENSTVÍ, PODPORA PLODNOSTI, PŘÍPRAVA NA POROD, POPORODNÍ OŠETŘENÍ
- POSÍLENÍ IMUNITY, REGENERACE ORGANISMU
- PODPORA SEBEPOZNÁNÍ

KDY SE NAOPAK KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIE NEPROVÁDÍ?
NEPROVÁDÍME PŘI AKUTNÍM ZRANĚNÍ HLAVY A PÁTEŘE, PŘI ANEURYSMATU, ZVÝŠENÉM INTRAKRANIÁLNÍM TLAKU, U SPINY BIFIDY, V 1. TRIMESTRU TĚHOTENSTVÍ A U NEDÁVNÝCH ZLOMENIN LEBKY, PO MOZKOVÉ PŘÍHODĚ DO 4 MĚSÍCŮ, PŘI NEDOLÉČENÝCH ÚRAZECH.





TKANÍ



NAŠE KLIENTKY OPĚT ZAČALY TKÁT NA TKALCOVSKÉM STAVU. TRÉNUJÍ JEMNOU MOTORIKU A TAKÉ TRPĚLIVOST. NÁCVIKY POMÁHAJÍ NAŠIM KLIENTŮM K UPLATNĚNÍ NA TRHU PRÁCE. Z HOTOVÉ TKANINY SE NÁSLEDNĚ ŠIJÍ TAŠKY, KTERÉ SI MŮŽETE ZAKOUPIT V NAŠEM NÁCVIKOVÉM KIOSKU.



DOBROVOLNÍCI V ALCE



SKUPINA DOBROVOLNÍKŮ
Z DOBROVOLNICKÉHO CENTRA ADRA
PŘÍBRAM POD VEDENÍM MARTINA ČERMÁKA
NAVŠTÍVILA NAŠE KLIENTY.
NA ZAČÁTKU MĚLI DOBROVOLNÍCI MOŽNOST
PROHLÉDNOUT SI PROSTORY NAŠÍ
ORGANIZACE. POTOM SE SEZNÁMILI
S KLIENTY A TVOŘILI POMOCÍ PÁRÁTEK
A KAŠTANŮ ZVÍŘÁTKA DLE VLASTNÍ
FANTAZIE. TATO ČINNOST SE VŠEM LÍBILA
A VYZKOUŠELI SI VZÁJEMNOU SPOLUPRÁCI.
NA ZÁVĚR JSME SI SPOLEČNĚ ZAZPÍVALI
ZA DOPROVODU KLARINETU
A JEDNODUCHÝCH HUDEBNÍCH NÁSTROJŮ.