



NOVINY

JAKÁ BYLA ZIMA V ALCE?

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

CVIČNÝ BYT

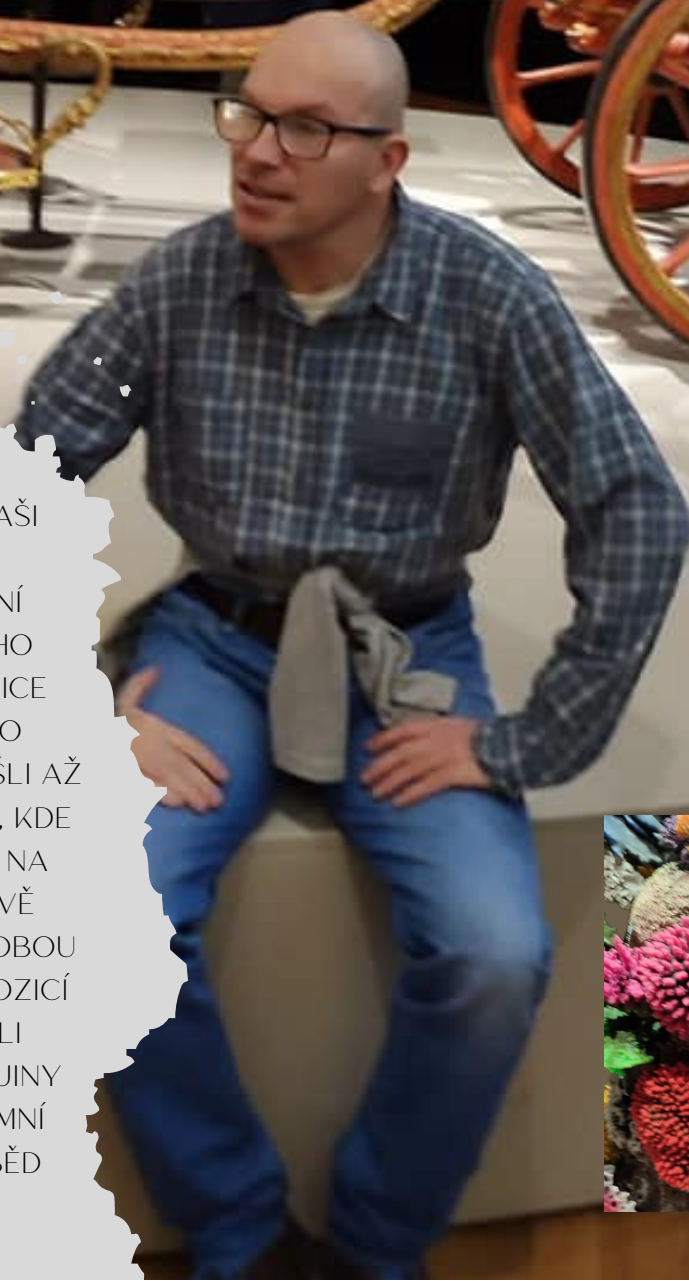


V RÁMCI SOCIÁLNÍ REHABILITACE PRAVIDELNĚ NAVŠTĚVUJEME CVIČNÝ BYT, KDE KLIENTI NACVIČUJÍ ÚKLID, VAŘENÍ, ALE I SOCIÁLNÍ ZAČLENĚNÍ. UČÍ SE KOMUNIKOVAT MEZI SEBOU, PLÁNOVAT SI SPOLEČNĚ RŮZNÉ AKTIVITY, JAKO TŘEBA OSLAVU NAROZENIN, NEBO NÁVŠTĚVU KINA. VĚNUJÍ SE ŠITÍ, HÁČKOVÁNÍ ZVÍŘÁTEK, PLETENÍ A MALOVÁNÍ. NĚKTERÝM NAŠIM KLIENTŮM SE PODAŘILO JEN ZA MINIMÁLNÍ PODPORY NAMALOVAT NÁDHERNÉ OBRAZY NA VÝZDOBU NAŠEHO BYTU.

EXKURZE DO NÁRODNÍHO MUZEA



V LEDNU A ÚNORU NĚKTERÍ NAŠI KLIENTI NAVŠTÍVILI ZREKONSTRUOVANÉ NÁRODNÍ MUZEUM V ČELE VÁCLAVSKÉHO NÁMĚSTÍ. PROHLÉDLI SI EXPOZICE ZÁZRKY EVOLUCE, OKNA DO PRAVĚKU A SÁLY MINERÁLŮ. VYŠLI AŽ DO KUPOLE NÁRODNÍHO MUZEA, KDE SI UŽILI FANTASTICKÝ VÝHLED NA CELOU PRAHU. PROŠLI SE NOVĚ VYBUDOVANOU PODZEMNÍ CHODBOU S UNIKÁTNÍ MULTIMEDIÁLNÍ EXPOZICÍ DO NOVÉ BUDOVOY, KDE VIDĚLI EXPOZICI MOMENTY DĚJIN A DĚJINY 20. STOLETÍ A DOŠLI SI DO TAMNÍ RESTAURACE NA VÝBORNÝ OBĚD A DO KAVÁRNY NA KÁVU.



SNOEZELEN



VE SNOEZELENU JSME SE VĚNOVALI PŘEVÁŽNĚ ZIMNÍMU TÉMATU. BĚHEM VÁNOC JSME SI VYPRÁVĚLI PŘÍBĚH O NAROZENÍ JEŽÍŠKA PODLE VYROBENÉHO PAPIROVÉHO BETLÉMU. ČETLI SI PŘÍBĚHY S VÁNOČNÍ A ZIMNÍ TÉMATIKOU, KOULOVALI SE A RELAXOVALI. ZIMU JSME ZAŽILI NA RŮZNÉ ZPŮSOBY - V PODOBĚ SNĚHOVÝCH VLOČEK A KOULÍ, LEDOVÝCH KOSTEK A NOVĚ TAKÉ PŘI HŘE SE SENZORICKOU PĚNOU, KTERÁ NA KŮŽI CHLADÍ, PRASKÁ MEZI PRSTY A VONÍ.

TKANÍ



KLIENTI SE UČÍ TKÁT NA TKALCOVSKÉM STAVU. ZKOUŠÍ RŮZNÉ DRUHY VZORŮ, KTERÉ STŘÍDAJÍ A VZNIKAJÍ TAK ORIGINÁLNÍ TKANINY. K DISPOZICI MÁME ŠIROKOU PALETU BAREVNÉ PŘÍZE. PŘI PRÁCI KLIENTI PROCVIČUJÍ NEJEN JEMNOU MOTORIKU, ALE I PAMĚŤ PŘI VYTVÁŘENÍ VZORŮ. Z UTKANÝCH TKANIN ŠIJEME PESTROBAREVNÉ KABELKY.



DĚTSKÝ KLUBÍK

V PROSINCI JSME SE S DĚTMI PŘIPRAVOVALI NA VÁNOCE. DĚTI VYRÁBĚLY ADVENTNÍ KALENDÁŘ, OZDOBY NA STROMEČEK, SVÍČÍNKY I SNĚHULÁKA OLAF. PO VÁNOCÍCH JSME SE ZAMĚŘILI NA PTAČÍ TÉMA. UČILI JSME SE ROZEZNÁVAT JEDNOTLIVÉ DRUHY PTÁKŮ, POVÍDALI SI O JEJICH POTRAVĚ A NAKONEC JSME JIM VYROBILI KRMÍTKO Z BOROVÝCH ŠÍŠEK. MIMO TO JSME SE PŘIPRAVOVALI NA KARNEVAL. DĚTI SI VYBRALY MASKU, KTEROU SI V DĚTSKÉM KLUBÍKU SAMY VYROBILY.



PĚVECKÝ SBOR

PO VYDAŘENÉM ADVENTNÍM KONCERTU
POKRAČUJEME
VE SPOLUPRÁCI SE ZPĚVAČKOU NAĎOU VÁLOVOU
A PILNĚ NACVIČUJEME PÍSNĚ NA VEŘEJNÉ
VYSTOUPENÍ, KTERÉ PROBĚHNE V RÁMCI
ALKAFESTU 10. ČERVNA 2023.
S NAĎOU NACVIČUJEME SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ,
ROZEZPÍVÁVÁME SE
A KROMĚ SAMOTNÉHO NÁCVIKU PÍSNÍ SE VĚNUJEME
I TANEČNÍ CHOREOGRAFII.



ZDRAVÁ 5 OD ALBERTA



V RÁMCI PROJEKTU ZDRAVÁ 5 OD ALBERTA JSME JEDEN GASTRO ČTVRTEK VĚNOVALI TROCHU JINÉMU VAŘENÍ. NAVŠTÍVILI NÁS ODBORNÍCI, KTEŘÍ NÁS V RÁMCI VÝUKOVÉHO PROGRAMU ZÁBAVNOU A INTERAKTIVNÍ FORMOU SEZNÁMILI SE S ZÁSADAMI ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU VČETNĚ ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ.

VÝUKOVÝ PROGRAM BYL PŘIPRAVEN I PRO DĚTI Z DĚTSKÉHO KLUBÍKU. POVÍDALI JSME SI, JAK SE ZDRAVĚ STRAVOVAT, CO NAKUPOVAT A UDĚLALI JSME SI I SALÁT Z OVOCE A ZELENINY.

DĚKUJEME NADAČNÍMU FONDU ALBERT, DÍKY KTERÉMU SE TATO AKCE V RÁMCI PROJEKTU ZDRAVÁ 5 USKUTEČNILA.



MASOPUST V ALCE



OD ZAČÁTKU NOVÉHO ROKU JSME SE PILNĚ PŘIPRAVOVALI NA MASOPUST. VYRÁBĚLI JSME MASKY, SESTAVOVALI SCÉNÁŘ, VYMÝŠLELI PROGRAM. V RÁMCI MUZIKOHRANÍ JSME NACVIČOVALI PÍSNĚ A TANCE DO MASOPUSTNÍHO PRŮVODU, KTERÝ NÁM BYL PANÍ ŘEDITELKOU SLAVNOSTNĚ POVOLEN V ÚTERÝ 21.2. K MASOPUSTNÍMU VESELÍ JSME SI PŘI VÍKENDOVÉ ODLEHČOVACÍ SLUŽBĚ UPEKLI LINECKÉ CUKROVÍ A MOHLI JSME SE VESELIT. ZPÍVALI JSME, TANCOVALI A HRÁLI NA VŠECHNY MOŽNÉ HUDEBNÍ NÁSTROJE I NA VOZEMBOUCH, KTERÝ JSME SI VLASTNORUČNĚ VYROBILI. MARTINA BYLA ZA NEVĚSTU ELIŠKU, JIRKA ZA ŽENICHA KOMINÍKA, LÍDA ZA KOČIČKU, JANA ZA LIŠKU, KUBA ZA MEDVĚDA A ONDRA S VLAĐKOU ZA ŠAŠKY.

KARNEVAL V DĚTSKÉM KLUBÍKU

ODPOLEDNE JSME SI MASOPUSTNÍ ÚTERÝ UŽILI JEŠTĚ PŘI KARNEVALU. ZÚČASTNILI SE JEJ JAK DOSPĚLÍ, TAK HLAVNĚ DĚTI, KTERÉ SI VYBRALY SVÉ MASKY A V RÁMCI DĚTSKÉHO KLUBÍKU SI JE SAMY VYROBILY.

JEDNA MASKA BYLA KRÁSNĚJŠÍ NEŽ DRUHÁ. HRÁLI JSME RŮZNÉ POHYBOVÉ HRY

A TANCOVALI ZA DOPROVODU HARMONIKY. VYZKOUŠELI JSME I VELKÉ HMATOVÉ PODLOŽKY. TYTO SENZORICKÉ PODLOŽKY JSOU NAPLNĚNY BAREVNOU TEKUTINOU. PŘI STLAČENÍ JSOU PŘÍJEMNÉ NA DOTEK A PŮSOBÍ ZKLIDŇUJÍCÍM DOJMEM. PŘELÉVÁNÍ OLEJOVÉ TEKUTINY UVNITŘ PODLOŽKY VYTVÁŘÍ POUTAVÉ BAREVNÉ VZORY. TO DĚTI VELMI LÁKALO

A PODNĚCOVALO K RŮZNÝM POHYBOVÝM AKTIVITÁM. NA KONCI KARNEVALU KAŽDÝ OBDRŽEL ODMĚNU A DIPLOM.



PŘÍSPĚVEK OD KLIENTKY ŠÁRKY

JMENUJI SE ŠÁRKA A DO ALKY CHODÍM SE SVÝM PŘÍTELEM PETREM. NEJRADĚJI CHODÍM DO CVIČNÉHO BYTU, KDE MÁM ZÁJEM ŠÍT POLŠTÁŘE NA ŠICÍM STROJI. MŮJ PŘÍTEL SE TO JIŽ NAUČIL A MOC HO TO BAVÍ. TAKÉ BYCH SE CHTĚLA NAUČIT MALOVAT OBRAZY, TAKOVÉ, CO JSEM TAM VIDĚLA. S PETREM PLÁNUJEME VE CVIČNÉM BYTĚ I SPOLEČNÉ VAŘENÍ. JSEM RÁDA I S OSTATNÍMI KLIENTY. NEJVÍCE SE MI LÍBILA OSLOVA NAROZENIN MÉHO PŘÍTELE, KTEROU JSME UDĚLALI TAKÉ V NAŠEM CVIČNÉM BYTĚ A NA KTEROU PŘIŠLI I OSTATNÍ KAMARÁDI Z ALKY.



ANIMOTERAPIE - "ANEB KDYŽ ZVÍŘATA LÉČÍ"



V SOUČASNÉ DOBĚ, KDY SE ČLOVĚK ODCHYLJUJE OD PŘÍRODY, MÁ ANIMOTERAPIE STÁLE VĚTŠÍ VÝZNAM. VZÁJEMNÉ PŮSOBNÍ ZVÍŘETE NA ČLOVĚKA A NAOPAK MÁ ŠIROKOU ŠKÁLU POZITIVNÍCH ASPEKTŮ. NEJČASTĚJŠÍMI METODAMI ANIMOTERAPIE JSOU CANISTERAPIE, HIPOTERAPIE A FELINOTERAPIE, ALE DO TERAPIÍ JSOU ZAPOJOVÁNY UŽ I RŮZNÉ DRUHY TERARIJNÍCH ZVÍŘAT, JAKO JSOU JEŠTĚŘI NEBO HADI. POJĎME SE SEZNÁMIT S TĚMI NEJZNÁMĚJŠÍMI:

CANISTERAPIE - V TOMTO PŘÍPADĚ JE „NÁSTROJEM“ TERAPEUTA PES. TENTO PES MÁ SPECIÁLNÍ VÝCVIK, KTERÝ JE VELMI NÁROČNÝ. TERAPIE MOHOU PROBÍHAT KONTAKTNÍ FORMOU, KDY JE NEPOHYBLIVÝ KLIENT POLOHOVÁN VEDLE PSA A PŮSOBNÍM JEHO TEPLA, DECHU A NEPOCHYBNĚ JEHO PSÍ DUŠE, DOCHÁZÍ K UVOLNĚNÍ SVALSTVA, LEPŠÍMU PROKRVENÍ A HLAVNĚ PSYCHICKÉ STIMULACI KLIENTA. V JINÝCH PŘÍPADADECH SE VYUŽÍVÁ SCHOPNOSTI PSŮ SPOLUPRACOVAT S ČLOVĚKEM A POMOCÍ RŮZNÝCH „HER“ KLIENTI ROZVÍJEJÍ SVÉ SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI A PROCVIČUJÍ JEMNOU MOTORIKU. VŽDY JE DŮLEŽITÉ, ABY MĚL „PSÍ TERAPEUT“ ZKUŠENÉHO ČLOVĚČÍHO PARTÁKA, KTERÝ URČÍ, JAKÝM ZPŮSOBEM BUDE KLIENT SE PSEM SPOLUPRACOVAT, TAK ABY TO OBĚMA PŘINÁŠELO RADOST A UŽITEK.





ANIMOTERAPIE - "ANEB KDYŽ ZVÍŘATA LÉČÍ"

FELINOTERAPIE - V NEPOSLEDNÍ ŘADĚ JSOU PRO TERAPIE VYUŽÍVÁNY I KOČKY. KROMĚ JEJICH HŘEJIVÉHO KOŽÍŠKU JE PRO KLIENTY PŘÍJEMNÉ TAKÉ JEJICH PŘEDENÍ. TYTO VIBRACE SE PŘENÁŠEJÍ NA KLIENTY A MOHOU POMOCI UVOLNĚNÍ SVALSTVA, ČI ZLEPŠENÍ KREVNÍHO OBĚHU. KONTAKT S „KOČČÍM“ TERAPEUTEM SNIŽUJE STRES A PŘINÁŠÍ PSYCHICKÉ UVOLNĚNÍ.

ANIMOTERAPIE - "ANEK KDYŽ ZVÍŘATA LÉČÍ"

HIPOTERAPIE - „LÉČBA KONĚM“. HIPOTERAPIE JE STÁLE OBLÍBENĚJŠÍ FORMOU TERAPIÍ PRO DĚTI I DOSPĚLÉ S RŮZNÝMI TYPY HENDIKEPŮ, ALE TAKÉ PRO KLIENTY S PSYCHIATRICKÝMI POTÍŽEMI A SENIORY. V SOUČASNÉ DOBĚ SE HIPOTERAPIE DĚLÍ NA DVĚ ZÁKLADNÍ SKUPINY A TO JE „HIPOTERAPIE V PEDAGOGICKÉ A SOCIÁLNÍ PÉČI“ (HPSP) A „HIPOTERAPIE VE FYZIOTERAPII A ERGOTERAPII“ (HTFE). PRINCIPEM HPSP JE VZÁJEMNÉ PŮSOBNÍ KONĚ A KLIENTA PŘEDEVŠÍM PO STRÁNCE SOCIÁLNÍ A PSYCHICKÉ. VYUŽÍVÁ SE U KLIENTŮ S LEHKOU PMR, ADHD, S PSYCHICKÝMI OBTÍŽEMI A TAKÉ U SENIORŮ. SOUČÁSTÍ JE KONTAKT S KOŇMI, JEJICH HŘEBELCOVÁNÍ, VODĚNÍ A PRÁCE ZE ZEMĚ.

U ZDATNĚJŠÍCH JEDINCŮ MŮŽE BÝT SOUČÁSTÍ I TERAPEUTICKÉ JEŽDĚNÍ. HTFE VYUŽÍVÁ PŘI TERAPII POHYB KOŇSKÉHO HŘBETU. JE ZDE VELMI DŮLEŽITÁ VOLBA SPRÁVNÉHO KONĚ, ABY SVÝMI PROPORCEMI A TYPEM POHYBU ODPOVÍDAL POTŘEBÁM KLIENTA.

KONĚ JSOU PRO TUTO PRÁCI DLOUHODOBĚ PŘIPRAVOVÁNI. I ZDE JE NEODMYSLITELNOU SOUČÁSTÍ TÝMU SPECIÁLNĚ VYŠKOLENÝ FYZIOTERAPEUT NEBO ERGOTERAPEUT, KTERÝ MÁ VOLBU KONĚ NA STAROSTI.

KLIENT JE NA KONI POLOHOVÁN DLE SVÝCH SCHOPNOSTÍ. PŮSOBNÍM POHYBU, TEPLA A KONTAKTU S „KOŇSKÝM“ TERAPEUTEM, DOCHÁZÍ K UVOLNĚNÍ SPASTICKÝCH SVALŮ, ZLEPŠENÍ DRŽENÍ TĚLA, KOORDINACE POHYBŮ A STIMULACI SPRÁVNÝCH POHYBOVÝCH VZORCŮ. DALŠÍM Z BONUSŮ HIPOTERAPIE JE, ŽE PROBÍHÁ OBVYKLE VE VENKOVNÍM PROSTŘEDÍ, ČIŽ NAPOMÁHÁ K OTUŽOVÁNÍ KLIENTŮ A JEJICH ADAPTACI NA VNĚJŠÍ PROSTŘEDÍ.