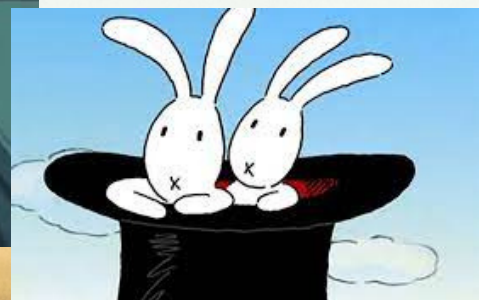




NOVINY

JAKÉ BYLO LÉTO V ALCE?

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



PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR

LETOŠNÍ TÉMA TÁBORA SE NESLO V DUCHU POHÁDEK. KAŽDÝ DEN K DĚTEM PŘIJEL VEČERNÍČEK A UVEDL JEDNU POHÁDKU. NEJVĚŠÍ ÚSPĚCH MĚLI BOB A BOBEK - KRÁLÍCI Z KLOBOUKU, PAT A MAT, VODNÍK S ČERTEM Z POHÁDKY PRINCEZNA ZE MLEJNA.

1. DEN SE TOMÁŠ, MÁJA, VOJTA, EVA, PÁŤA, DANÍK A ŠIMON PROCVIČILI V POHÁDKÁCH, VYROBILI SI PERNÍKOVOU CHALOUPKU A KLOBOUK KE SVÉ ZVOLENÉ NEJOBLÍBĚNĚJŠÍ POHÁDKOVÉ POSTAVĚ.
2. DEN JSME VYRAZILI NA CELODENNÍ VÝLET NA RANCH CALAMITY JANE DO PROBULOVA. DĚTI SI NEJPRVE PROHLÉDLY FARMU - KRÁLÍKY, DRŮBEŽ, PRASATA, PONÍKY, KOZY, OVCE, POHRÁLY SI S PEJSKY. ZASOUTĚŽILY SI HLEDÁNÍM DŘEVĚNÝCH ZAJÍČKŮ S INDICIEMI. PO OBĚDĚ NA DĚTI ČEKALA HIPOTERAPEUTICKÁ LEKCE V PODOBĚ ČIŠTĚNÍ KONÍ, VEDENÍ MINIPONÍKŮ A JEŽDĚNÍ NA KONÍCH. TOUTO CESTOU BYCHOM CHTĚLI PODĚKOVAT W.A.G. PAYMENT SOLUTIONS, A.S. ZA FINANČNÍ DAR, DÍKY KTERÉMU SE MOHLA NÁVŠTĚVA FARMY USKUTEČNIT.
3. DEN BYL VODNICKÝ. NA ZAČÁTKU DNE VODNÍK S ČERTEM MOTIVOVALI DĚTI K TOMU, ABY NAMALOVALY KERAMICKÉ HRNÍČKY A VYROBILY SI NA NĚ POKLIČKY. SPOLU S ČERTEM SI TAK DĚTI MOHLY ŘÍCT: „JSEM MALEJ, ALE ŠIKOVNEJ!“ ZA VODNÍKEM JSME DOPUTOVALI AŽ NA NOVÝ RYBNÍK, KDE JSME SI TO POŘÁDNĚ UŽILI.
4. DEN TÁBORA JSME JELI VLAKEM DO PÍSKU A NAVŠTÍVILI GALERII HROU. TAM JSME SE VYDALI DO MRAVENIŠTĚ, KDE JSME SE SEZNÁMILI SE ŽIVOTEM MRAVENCŮ, PROZKOUMALI SPOUSTU TUNELŮ A KOMŮREK A STARALI SE O MRAVENČÍ KUKLY. ZA ODMĚNU JSME ŠLI DO RESTAURACE NA OBĚD A NA ZMRZLINU. NA ZÁVĚR JSME SI ZAHRÁLI NA MRAVENCE Z POHÁDKY ZLATOVLÁSKA A HLEDALI V TRÁVĚ ROZSYPANÉ PERLY.

POSLEDNÍ DEN PŘÍMĚSTSKÉHO TÁBORA PATŘIL JAKO KAŽDOROČNĚ HLEDÁNÍ POKLADU. RÁNO SE S NÁMI ROZLOUČIL VEČERNÍČEK S BOBEM A BOBKEM, PŘI MUZIKOHRANÍ JSME SI ZAHRÁLI NA ZVÍŘÁTKA Z FARMY A PO OBĚDĚ JSME SE VYDALI HLEDAT POKLAD. ZLATÉ KAMÍNKY NÁS ZAVEDLY AŽ K PERNÍKOVÉ CHALOUPKĚ. KDO ULOUPL NEJVÍCE PERNÍČKŮ, A KDO MĚL PRO STRACH UDĚLÁNO A NENECHAL SE CHYTIT JEŽIBABOU, TEN MĚL VYHRÁNO. ZA ODMĚNU JEJ ČEKAL POKLAD UKRYTÝ V KRÁSNĚ MALOVANÉ PERNÍKOVÉ CHALOUPKĚ. CELÝ TÁBOR SE NESL V POHODOVÉM DUCHU, DĚTI BYLY ÚŽASNÉ A NA ZÁVĚR NÁM PŘI OPĚKÁNÍ ŠPEKÁČKŮ PRŠELO I ŠTĚSTÍ. TAK NA SHLEDANOU A ZASE PŘÍŠTĚ! UŽ SE MOC TĚŠÍME!

PROPOJIT SRDCE ZVLÁDNEME VŠICHNI BEZ ROZDÍLU...



ROZHODLI JSME PROPOJIT SVÁ SRDCE I KREATIVITU A VYTVOŘIT SPOLEČNOU KOLÁŽ SRDCE V SRDCI. JEDNO VELKÉ SRDCE BUDE TVOŘIT MNOHO RŮZNOBAREVNÝCH SRDÍČEK. ZAPOJIT SE MOHOU KLIENTI, ZAMĚSTNANCI, RODIČE I PŘÁTELÉ ALKY. KAŽDÝ SI MŮŽE NA SOCIÁLNÍ REHABILITACI VYZVEDNOUT PRAZDNOU ŠABLONKU SRDCE A VYBARVIT JI PODLE SVÉHO. PŘIPOJIT SVOJE VLASTNÍ ORIGINÁLNÍ SRDCE. POUŽÍT LZE PASTELKY, FIXY, VODOVKY, PASTELY... VYBARVUJEME POUZE JEDNU STRANU, NA DRUHOU PÍŠEME JMÉNO TOHO, KDO SRDCE VYTVOŘIL. AŽ SRDCÍ NASBÍRÁME DOST, NALEPÍME JE NA PODLOŽKU A PROPOJÍME VE TVARU JEDNOHO VELKÉHO SRDCE. KE KOLÁŽI JSME VYTVOŘILI PODPISOVÝ ARCH, KDE SE MOHOU VŠICHNI SPOLUTVŮRCI PODEPSAT, NEBO NECHAT NAPSAT SVOJE JMÉNO NĚKÝM V ZASTOUPENÍ. NA JAŘE BYCHOM TOTO NAŠE SPOLEČNÉ DÍLO RÁDI PŘIHLÁSILI DO VÝTVARNÉ SOUTĚŽE.



V SOCIÁLNÍ REHABILITACI JSME SE
ZAMĚŘILI NA FINANČNÍ
A MATEMATICKOU GRAMOTNOST
NA PROCVIČOVÁNÍ POČÍTÁNÍ,
ZNALOST BANKOVEK A MINCÍ.
VYTVOŘILI JSME POMŮCKY, DÍKY
KTERÝM MŮŽE KAŽDÝ KLIENT
ZJISTIT, CO UMÍ, ALE I JAKÉ
DOVEDNOSTI SE POTŘEBUJE
NAUČIT NEBO PROCVIČOVAT.
NĚKDO POTŘEBUJE OPAKOVAT
ZÁKLADY SČÍTÁNÍ A ODCÍTÁNÍ,
JINÝ ROZEZNAT ROZDÍL MEZI
SČÍTÁNÍM KUSŮ
A SČÍTÁNÍM PENĚŽ. SPOČÍTAT SI
ČÁSTKU K ZAPLACENÍ I K VRÁCENÍ,
NAUČIT SE, JAK ZAPLATIT STEJNOU
ČÁSTKU RŮZNÝMI BANKOVKAMI ČI
SPOČÍTAT SI VÝŠI VÝDĚLKU PODLE
POČTU ODPRACOVANÝCH HODIN.

NÁCVIKY FINANČNÍ GRAMOTNOSTI



FYZIOTERAPIE

FYZIOTERAPIE V ALCE MŮŽE MÍT MNOHO
PODOB . TRÉNINK JEMNÉ MOTORIKY
SPOJENÝ S KOREKČÍ SPRÁVNÉHO DRŽENÍ
TRUPU MEZI ÚČINNÉ METODY
FYZIOTERAPIE ROZHODNĚ PATŘÍ.



FYZIKÁLNÍ TERAPIE

FYZIKÁLNÍ TERAPIE JE PRAKTICKÉ UPLATNĚNÍ FYZIKÁLNÍCH LÉČEBNÝCH POSTUPŮ A METOD NA ŽIVÝ ORGANISMUS.

CO TAHLE SLOŽITÁ VĚTA ZNAMENÁ? ŽE MŮŽEME VYUŽÍT VĚTŠINU ZNÁMÝCH DRUHŮ ENERGIÍ JAKO TERAPEUTICKÝ PROSTŘEDEK.

VYUŽÍVÁME NAPŘÍKLAD ELEKTRICKOU ENERGIÍ - ELEKTROTHERAPIE, ENERGIÍ MAGNETICKÉHO POLE - MAGNETOTERAPIE, AKUSTICKOU ENERGIÍ - SONOTERAPIE (ULTRAZVUK), MECHANICKOU ENERGIÍ - MECHANOTERAPIE (TRAKCE, MASÁŽ), SVĚTELNOU ENERGIÍ - FOTOTERAPIE (SOLUX), TEPELNOU ENERGIÍ - TERMOTERAPIE (PARAFÍN, RŮZNÉ NOSIČE TEPLA, TEPLÉ LÁZNĚ).

VŠECHNY TYTO TERAPIE MAJÍ NA NAŠE TĚLO NĚJAKÉ ÚČINKY. TYTO ÚČINKY SE DĚLÍ NA PŘÍMÉ - ZVÝŠENÍ TEPLoty V MÍSTĚ APLIKACE, ZČERVENÁNÍ KŮŽE ATD. A ÚČINKY NEPŘÍMÉ - KTERÉ PŮSOBÍ NA NEUROFYZIOLOGICKÉM PODKLADĚ. V TOMTO PŘÍPADĚ JE ÚČINEK ZPROSTŘEDKOVÁN NERVOVÝM, NEBO ENDOKRINNÍM SYSTÉMEM. MEZI TYTO ÚČINKY ŘADÍME NAPŘÍKLAD SNÍŽENÍ BOLESTI ČI PODPORU HOJIVÝCH PROCESŮ.

FYZIKÁLNÍ TERAPIE MŮŽE BÝT INDIKOVÁNA U ŠIROKÉ ŠKÁLY DIAGNÓZ, PROTO JE VŽDY DŮLEŽITÉ, ABY PŘEDEPISUJÍCÍ LÉKAŘ I FYZIOTERAPEUT ZNAL ÚČINKY KONKRÉTNÍCH PROCEDUR. LÉKAŘ V TOMTO PŘÍPADĚ URČUJE TYP PROCEDURY, JEJICH POČET I ČETNOST APLIKACÍ.

JEJICH ÚKOLEM JE ZNÁT TAKÉ KONTRAINDIKACE, TO ZNAMENÁ SITUACE, KDY PROCEDURA NESMÍ BÝT KLIENTOVI APLIKOVÁNA. MEZI KONTRAINDIKACE PATŘÍ GRAVIDITA, JIZVY, KARDIOSTIMULÁTOR, TUMORY, HOREČNATÉ STAVY, NEBO TŘEBA KOVOVÉ IMPLANTÁTY V TĚLE.

V ALCE VYUŽÍVÁME NĚKTERÉ Z VÝŠE UVEDENÝCH DRUHŮ FYZIKÁLNÍ TERAPIE.



LÉTO V DENNÍM STACIONÁŘI

LÉTO JE KRÁSNÉ SAMO O SOBĚ. UŽ JEN SLUNÍČKO A TEPLA STAČÍ K TOMU, ABYCHOM MĚLI DOBROU NÁLADU A ÚSMĚV NA TVÁŘI. PROTO JSME SE I V DENNÍM STACIONÁŘI SNAŽILI, ABY SI HO NAŠI KLIENTI CO NEJVÍCE UŽILI. CHODILI JSME NA VYCHÁZKY. NAŠÍM OBLÍBENÝM CÍLEM BYL HLAVNĚ NOVÁK A FIALÁK, KDE JSME SI UŽÍVALI VODY I PROCHÁZEK NA BOSU, FANOUŠKOVÉ SUPERHRDINŮ SI POŘÍDILI FOTKY SE SVÝMI OBLÍBENÝMI HRDINY A NECHYBĚLA ANI ZASLOUŽENÁ ODMĚNA: ZMRZLINA, PITÍ, PRECLÍKY - PODLE CHUTI NAŠICH KLIENTŮ. KROMĚ TOHO NADÁLE PROBÍHALY I PRAVIDELNÉ AKTIVITY: MUZIKOTERAPIE, SNOEZELÉN A KERAMIKA. JEN VAŘENÍ JSME V ČERVNU UKONČILI UŽ TRADIČNĚ SPOLEČNÝM OBĚDEM V RESTAURACI DRMLOVKA, KDE SI KAŽDÝ OBJEDNAL DLE VLASTNÍHO VÝBĚRU. BYLA TO ODMĚNA ZA DESET MĚSÍCŮ PŘEDCHOZÍHO POCTIVÉHO VAŘENÍ V RÁMCI GASTROČTVRTKŮ. LÉTO JE ZA NÁMI A MY SE UŽ TĚŠÍME, JAK BUDEME SPOLEČNĚ OBJEVOVAT KRÁSY PODZIMU.



LÉTO V SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍCH SLUŽBÁCH PRO SENIORY A OZP

LÉTO V ALCE BYLO VE ZNAMENÍ VÝLETŮ.

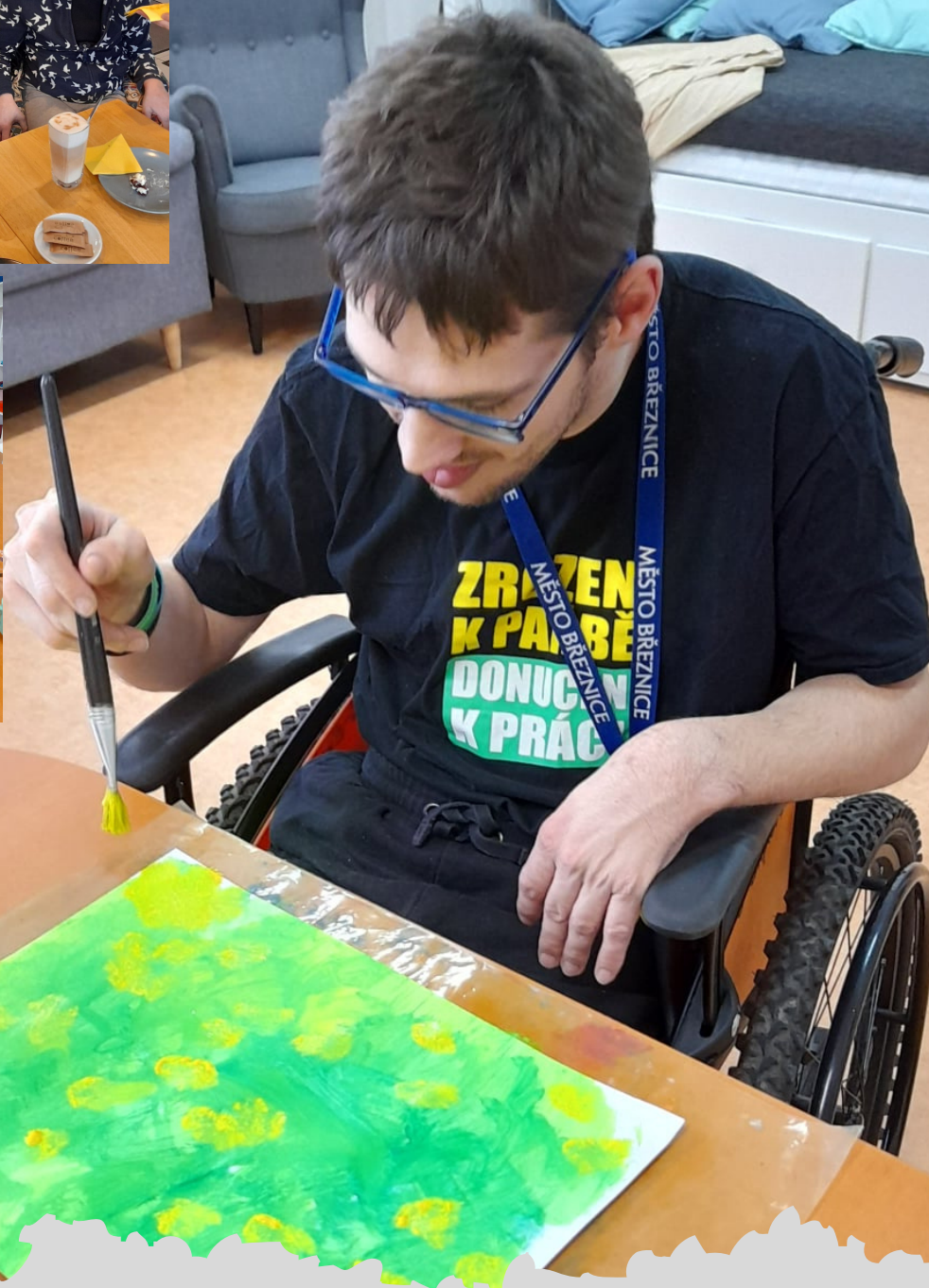
NA PŘÁNÍ NAŠICH KLIENTŮ JSME CESTOVALI NA RŮZNÁ MÍSTA NAŠEHO KRAJE, PO HRADECH A ZÁMCÍCH, NA ROZHLEDNY. ZALOŽILI JSME SI KRONIKU, KAM VÝLETY PEČLIVĚ ZAZNAMENÁVÁME.

BYLI JSME NA ZÁMKU V BŘEZNICI, V BLATNÉ, NA DOBŘÍŠI A NA KONOPIŠTI. NAVŠTÍVILI JSME I VODNÍ HRAD ŠVIHOV, KDE SE NATÁČELA ZNÁMÁ POHÁDKA O POPELCE.

VYLEZLI JSME NA ROZHLEDNU MILADA A NA PETŘÍNSKOU ROZHLEDNU, KDE BYL NÁDHERNÝ VÝHLED. NĚKOLIKRÁT JSME SE VYDALI NA TÚRU DO BRD, BYLI SE KOUPAT NA KOUPALIŠTI V BOHUTÍNĚ, V KEMPU POPELÍKY I V HOŘOVICKÉM AQUAPARKU.

PODÍVALI JSME SE DO HORNICKÉHO MUZEA, DO MĚSTA PÍSKU A NA ORLICKOU PŘEHRADU. NEVYNECHALI JSME ANI U KLIENTŮ OBLÍBENÝ TURNAJ V BOWLINGU V RESTAURACI SIMONA. NA ZÁVĚR PRÁZDNIN JSME SE VYDALI DO PRAHY DO MULTIKINA CINEMA CITY.





VÍKENDOVÉ ODLEHČENÍ V ALCE

LETNÍ VÍKENDOVÁ ODLEHČOVACÍ SLUŽBA BYLA VŽDY KLIENTY PLNĚ OBSAZENA. S KLIENTY JSME SE VĚNOVALI STOLNÍM HRÁM, SKLÁDÁNÍ PUZZLE, MALOVÁNÍ A HRANÍ HER NA INTERAKTIVNÍM STOLKU SENTABLE. KDYŽ NÁM POČASÍ PŘÁLO, CHODILI JSME NA VYCHÁZKY. PODÍVALI JSME SE NA NOVÁK, POSEDĚLI V KAVÁRNĚ.

KAŽDÁ VÍKENDOVÁ ODLEHČOVACÍ SLUŽBA JE JINÁ, ALE VŠECHNY JSOU KRÁSNÉ. UŽ TEĎ SE TĚŠÍME NA DALŠÍ.



NÁCVIKOVÝ KIOSEK

NÁCVIKOVÝ KIOSEK POMÁHÁ NAŠIM KLIENTŮM V ROZVOJI DOVEDNOSTÍ .
MEZI PRAVIDELNÉ ČINNOSTI V KIOSKU PATŘÍ DOPLŇOVÁNÍ A PŘÍPRAVA
KÁVY, NACEŇOVÁNÍ, DOPLŇOVÁNÍ A PRODEJ ZBOŽÍ, ROZPÉKÁNÍ PEČIVA,
ALE I ÚKLID . PŘI PRODEJI VÝROBKŮ NAVÍC PODPORUJEME ROZVOJ
FINANČNÍ GRAMOTNOSTI NAŠICH KLIENTŮ.

CVIČNÝ BYT

CVIČNÝ BYT PRAVIDELNĚ VYUŽÍVÁME V RÁMCI SOCIÁLNÍ REHABILITACE K NÁCVIKU DOVEDNOSTÍ, JAKO JE NAPŘÍKLAD PÉČE O DOMÁCNOST. NÁCVIKY ČINNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ VEDOU K MAXIMÁLNÍ MOŽNÉ SOBĚSTAČNOSTI NAŠICH KLIENTŮ A JEJICH NÁSLEDNÉMU ZAČLENĚNÍ DO SPOLEČNOSTI.



KLIENT PETR SE ROZHODL PŘÍSPĚT DO ALKANOVIN VLASTNÍM PŘÍSPĚVKEM

JMENUJI SE PETR A JE MI 38 LET. BYDLÍM V CHRÁNĚNÉM BYDLENÍ V PŘÍBRAMI, KDE JSME ČTYŘI UŽIVATELÉ. KAŽDÝ MÁME SVŮJ POKOJ, ALE V DOMĚ ŽIJEME SPOLEČNĚ. STRÍDÁME SE V NAKUPOVÁNÍ A VAŘENÍ. POMÁHAJÍ NÁM ASISTENTKY, KDYŽ NĚCO NEVÍME, POMŮŽOU NÁM.

JINAK SI SAMI UKLÍZÍME A PEREME PRÁDLO, SPOLEČNĚ SI DÁME KAFE A BAVÍME SE MEZI SEBOU. MŮŽEME CHODIT VEN A JEZDIT AUTOBUSEM PO PŘÍBRAMI. JÁ MÁM PŘÍTELKYNÍ, SE KTEROU MÁM VZTAH. JMENUJE SE ŠÁRKA, BYDLÍ V BOHUTÍNĚ S MAMKOU. OBČAS JEZDÍM ZA NÍ A ŠÁRKA ZAS ZA MNOU A SPOLU CHODÍME VEN. PROTO BYCH CHTĚL JEDNOU MÍT VLASTNÍ BYT, KDE SE BUDU O SEBE STARAT, VAŘIT, UKLÍZET A CHODIT NAKUPOVAT, PROSTĚ SÁM ŽÍT VLASTNÍ ŽIVOT SE SVOJÍ PŘÍTELKYNÍ.



V Alce pracujeme s tématy:



**SEXUÁLNÍ
OSVĚTA**

INTIMITA

VZTAHY

VZTAHY

Chci vědět, co to je VZTAH. Zním různé druhy vztahů a umím se v nich chovat.

HYGIENA

Chci vědět, co vše patří do této oblasti, jak se postarat o svoji čistotu a kdy si říci o pomoc.

DOTEKY

Chci vědět, koho a jak se smím dotýkat, kdo a jak se smí dotýkat mě.

SOUKROMÍ

Chci vědět, kde a jak si můžu zařídit soukromí.

HRANICE

Chci umět dát najevo, co se mi líbí a co ne. Chci umět poznat, jestli se moje chování druhým líbí nebo ne.

SEXUÁLNÍ OSVĚTA

Chci znát druhy sexuálních pomůcek, antikoncepce, sexuální orientace, možnosti prevence pohlavně přenosných chorob, nebo možnosti rodičovství.

EMOCE

Chci se naučit pracovat se strachem, vztekem, radostí a s dalšími emocemi.

KOMUNIKACE

Chci vědět, jak se mám bavit s ostatními.

Pokud máte zájem s těmito tématy pracovat, můžete se obrátit na naše důvěrníky
Janu Hlavsovou
a **Ladislava Punčocháře**.





V Alce
pracujeme s tématem
intimity, vztahů
a sexuální osvěty



Proč je pro naši organizaci důležité s tématem intimity a vztahů pracovat?

- Chceme vytvořit bezpečné prostředí pro pracovníky, klienty i opatrovníky.
- Chceme nastavit vzájemné hranice při komunikaci i péči.
- Chceme pomoci klientům získat povědomí o svých právech na intimitu, soukromí a hranice.
- Chceme pomoci klientům přijmout intimitu a vztahy jako běžnou součást života.
- Chceme rozvíjet naše klienty v jejich potřebách.

Jakými konkrétními tématy se naše organizace zabývá?

- VZTAHY
- HYGIENA
- DOTEKY
- SOUKROMÍ
- HRANICE
- KOMUNIKACE
- EMOCE



Jaké cílové skupině můžeme nabídnout podporu?

- klientům naší služby
- opatrovníkům klientů/klientek
- rodinným příslušníkům klientů/klientek



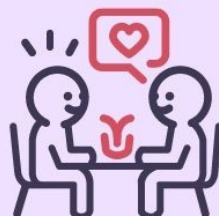
Jaké jsou konzultační hodiny důvěrníků pro práci s tématem intimity a vztahů?

Konzultační hodiny:

čtvrtek 8:00 – 10:00

pátek 13:00 – 15:00

Případně dle individuální domluvy.



www.alkaops.cz