



NOVINY

LÉTO V ALCE
2026

ALKAFEST



ZAČÁTKEM ČERVNA OPĚT PROBĚHL **ALKAFEST**. JE TO PRO NÁS KRÁSNÁ PŘÍLEŽITOST PŘEDSTAVIT NAŠI ORGANIZACI, ALE HLAVNĚ PROPOJIT NAŠE KLIENTY S BĚŽNÝM ŽIVOTEM, SPOLEČNĚ SE POTKAT A UŽÍT SI PŘÍJEMNÝ DEN. SOUČÁSTÍ PROGRAMU BYLA I ŽIVÁ HUDBA, O KTEROU SE LETOS POSTARALY - CANZONETTA A CANZONE, NEBEZEMĚ, BRATŘI HRADEČTÍ A LADY & GENTLEMEN. PŘIDALI SE TAKÉ NAŠI KLIENTI SE SVÝM SBOREM A VYSTOUPENÍM NA TÉMA REBELOVÉ. DĚKUJEME VŠEM, KTERÍ BYLI SOUČÁSTÍ LETOŠNÍHO ALKAFESTU.

A SPOLEČNĚ SE MŮŽEME TĚŠIT NA DALŠÍ ROČNÍK, KTERÝ PROBĚHNE V SOBOTU 12.6. 2027.

PĚVECKÝ SBOR



REBELOVÉ ROZZÁŘILI ALKAFEST

ČERVEN BYL PRO NÁŠ PĚVECKÝ SBOR MĚSÍCEM PLNÝM HUDBY A PŘEDEVŠÍM VELKÝCH ZÁŽITKŮ. VRCHOLNÝM OKAMŽIKEM BYLO VYSTOUPENÍ NAŠICH ZPĚVÁKŮ NA ALKAFESTU S PÍSNĚMI Z OBLÍBENÉHO MUZIKÁLU REBELOVÉ. NA VYSTOUPENÍ SE DLOUHO A POCTIVĚ PŘIPRAVOVALI. ODMĚNOU JIM BYL NEJEN POTLESK DIVÁKŮ, ALE PŘEDEVŠÍM RADOST Z TOHO, ŽE MOHLI VYSTOUPIT PŘED PUBLIKEM A UKÁZAT VÝSLEDEK SVÉ PRÁCE.

ARTETERAPIE NA ALKAFESTU



SOUČÁSTÍ ALKAFESTU BYLA TAKÉ **ARTETERAPIE**. STÁNEK S PREZENTACÍ RŮZNÝCH VÝTVARNÝCH TECHNIK, KTERÝM SE VĚNUJEME V PRŮBĚHU ROKU. PŘIŠLO VELKÉ MNOŽSTVÍ JAK MALÝCH TAK I VELKÝCH „MALÍŘŮ“ A NĚKTEŘÍ Z NICH I OPAKOVANĚ. A I PŘES POČÁTEČNÍ NEDŮVĚRU A POCHYBNOSTI O SVÝCH DOVEDNOSTECH SI VŠICHNI VYZKOUŠELI, ŽE TVOŘIT DOKÁŽE NAPROSTÁ VĚTŠINA Z NICH. ODMĚNOU JIM BYL JEJICH VLASTNÍ VÝTVARNÝ POČIN, KTERÝ SI S HRDOSTÍ A ÚSMĚVEM NA TVÁŘI ODNÁŠELI DOMŮ. NEMALOU ZÁSLUHU NA TOMTO ZÁŽITKU MÁ PŘEDEVŠÍM NAŠE ARTETERAPEUTKA MAGDALENA WESTMAN, MOC DĚKUJEME ZA JEJÍ NÁPADY, POVZBUZOVÁNÍ A PODPORU BĚHEM CELÉHO ROKU, KTEROU NÁM VĚNUJE.

DĚTSKÝ KLUBÍK



PŘED PRÁZDNINAMI SE DĚTI VYDALY NA KOUZELNOU VÝPRAVU DO SVĚTA VŮNÍ A FANTAZIE. V PŘÍJEMNÉM PROSTŘEDÍ SNOEZELENU OBJEVOVALY AROMATERAPII PROSTŘEDNICTVÍM VŮNÍ, BAREV, OBRÁZKŮ A RELAXACE. ROZVÍJELY SMYSLOVÉ VNÍMÁNÍ, KOMUNIKACI A UŽÍVALY SI KLIDNOU A BEZPEČNOU ATMOSFÉRU. NA ZÁVĚR SI VYROBILY VLASTNÍ VOŇAVÝ PYTLÍČEK NAPLNĚNÝ LEVANDULÍ.

V RÁMCI DNE AUTISTICKÉ HRDOSTI JSME SE ZAMĚŘILI NA SENZORICKÉ OBJEVOVÁNÍ A ROZVOJ SMYSLŮ. DĚTI PRACOVALY S KINETICKOU MODELÍNOU, POZNÁVALY PŘEDMĚTY POUZE POMOCÍ HMATU A PROCVIČOVALY SI PAMĚŤ. NECHYBĚLY ANI POHYBOVÉ AKTIVITY PODPORUJÍCÍ KOORDINACI, ROVNOVÁHU A SOUSTŘEDĚNÍ. CELÉ SETKÁNÍ SE NESLO V DUCHU RESPEKTU, PŘIJETÍ A UVĚDOMĚNÍ, ŽE KAŽDÝ Z NÁS VNÍMÁ SVĚT SVÝM VLASTNÍM ZPŮSOBEM.

ITÁLIE



CIAO!

SPOLEČNĚ JSME VYRAZILI NA TÝDENNÍ VÝLET DO HORAMI OPŘEDENÉ **ITÁLIE**.

BĚHEM POBYTU JSME SI UŽÍVALI VÝHLEDY NA HORSKÉ HŘEBENY, DALI SI PÁR SKVĚLÝCH VÝSLAPŮ A PROŠLI SI MALEBNÁ MĚSTEČKA. NECHYBĚLA OCHUTNÁVKA PRAVÉ ITALSKÉ ZMRZLINY A PIZZY.

POČASÍ BYLO STŘÍDAVÉ, ALE NÁLADA BYLA PO CELOU DOBU VÝBORNÁ. NEJVĚTŠÍ RADOST MĚLA PARTA Z POBYTU NA ČERSTVÉM VZDUCHU, OBJEVOVÁNÍ NOVÝCH MÍST A TOHO, ŽE MŮŽEME BÝT JEDNODUŠE SPOLU. BYL TO SKVĚLÝ ČAS NA UTUŽOVÁNÍ VZTAHŮ A NAČERPÁNÍ NOVÉ ENERGIE.

Z ITÁLIE SI TAK ODVÁŽÍME NEJEDNU HEZKOU VZPOMÍNKU A HROMADU ZÁŽITKŮ, ZE KTERÝCH BUDEME JEŠTĚ DLOUHO ČERPAT.

MENTAL POWER POPELKA



DIVADELNÍ
KAVARNA
s prosezím
OTEVŘENO
i po představení



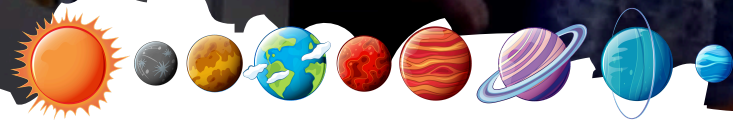
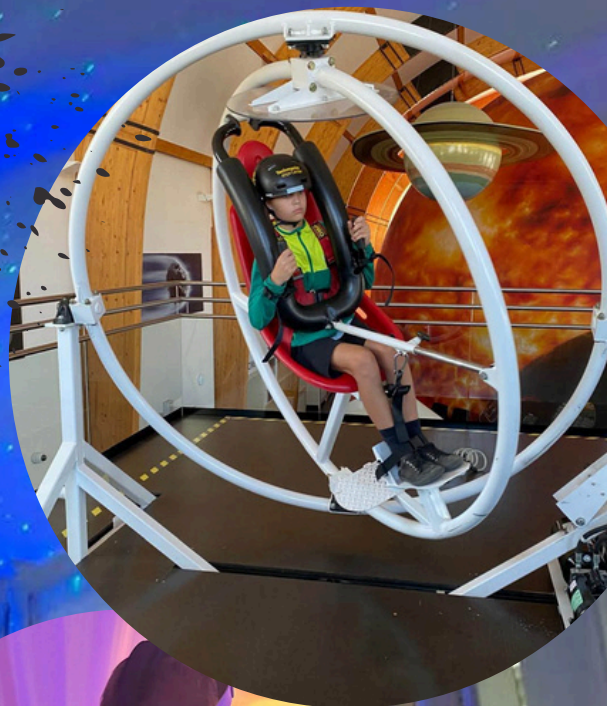
ÚSPĚCH NA MENTAL POWER PRAGUE FILM FESTIVALU

DALŠÍ VÝZNAMNOU UDÁLOSTÍ BYL ÚSPĚCH S NAŠÍ FILMOVOU POPELKOU NA MENTAL POWER PRAGUE FILM FESTIVALU, KDE ZÍSKALA OCENĚNÍ STINK!

PRO NAŠE ÚČINKUJÍCÍ TO BYL MIMOŘÁDNÝ OKAMŽIK. ZA VÝSLEDNÝM FILMEM STOJÍ MNOHO MĚSÍCŮ PŘÍPRAV, NÁCVIKŮ, NATÁČENÍ, TRPĚLIVOSTI A VYTRVALOSTI. O TO VĚTŠÍ RADOST MÁME Z TOHO, ŽE JEJICH ÚSILÍ BYLO OCENĚNO. FESTIVAL NAVÍC NAŠIM KLIENTŮM UMOŽNIL ZAŽÍT ATMOSFÉRU SKUTEČNÉHO FILMOVÉHO SVĚTA. MĚLI MOŽNOST SETKAT SE S HERCI, VYFOTIT SE S NIMI A UŽÍT SI SLAVNOSTNÍ ATMOSFÉRU FESTIVALU.

PRO MNOHÉ Z NAŠICH KLIENTŮ SE TENTO DEN STAL SPLNĚNÝM SNEM A ZÁŽITKEM, NA KTERÝ BUDOU JEŠTĚ DLOUHO VZPOMÍNAT.

TEMATICKÉ TÝDNY



O LETNÍCH PRÁZDNINÁCH SE DĚTI V RÁMCI ODLEHČOVACÍ SLUŽBY A DENNÍHO STACIONÁŘE VYDALY NA DVĚ VESMÍRNÉ VÝPRAVY – V ČERVENCI A SRPNU. BĚHEM TEMATICKÝCH TÝDNŮ SE PROMĚNILY V MALÉ ASTRONAUTY, VYTVOŘILY SI VLASTNÍ PRŮKAZY, HELMY, RAKETU I JETPACKY A ABSOLVOVALY ASTRONAUTSKÝ VÝCVIK VČETNĚ PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY A VODNÍHO TRÉNINKU. OBJEVOVALY PLANETY SLUNEČNÍ SOUSTAVY, TVOŘILY GALAKTICKÉ OBRAZY, MIMOZEMŠTĚANY I VLASTNÍ PLANETY A PROSTŘEDNICTVÍM HER ROZVÍJELY MOTORIKU, POZORNOST, GRAFOMOTORIKU A SPOLUPRÁCI. VELKÝM ZÁŽITKEM BYLA TAKÉ VIRTUÁLNÍ REALITA A VÝLET DO TECHMANIA SCIENCE CENTER V PLZNI S NÁVŠTĚVOU PLANETÁRIA. NA ZÁVĚR KAŽDÉHO TÝDNE DĚTI ČEKALA POSLEDNÍ MISE V PODOBĚ HLEDÁNÍ VESMÍRNÉHO POKLADU, PO JEJÍMŽ SPLNĚNÍ SI ODNESLY DIPLOM ZA ODVAHU, ZVÍDAVOST A ÚSPĚŠNĚ ZVLÁDNUTÉ MISE.

ODLEHČOVACÍ SLUŽBA



VÍKENDOVÉ POBYTOVÉ ODLEHČOVACÍ SLUŽBY SI UŽÍVAJÍ NEJEN PEČUJÍCÍ, ALE SAMOZŘEJMĚ I NAŠI KLIENTI, PRO KTERÉ SE VŽDY SNAŽÍME PŘIPRAVIT PŘÍJEMNÝ A PESTRÝ PROGRAM. TENTOKRÁT JSME VYRAZILI NA HORNICKÉ SLAVNOSTI, KTERÉ OŽIVILY CELOU PŘÍBRAM. PŘES LETNÍ MĚSÍCE JSME SI SPOLEČNĚ UŽILI ČTYŘI ODLEHČOVACÍ VÍKENDY PLNÉ ZÁŽITKŮ, PROCHÁZEK, RELAXU A SPOLEČNĚ STRÁVENÉHO ČASU.

DENNÍ STACIONÁŘ



DENNÍ STACIONÁŘ ROZHODNĚ PŘES LÉTO NEZAHÁLEL. NAOPAK JSME SI TEPLÉ DNY UŽÍVALI NAPLNO A VYRAZILI ZA POZNÁNÍM, ZÁBAVOU I ODPOČINKEM. OBHLÉDLI JSME KRÁSY **SVATÉ HORY** A VYDALI SE TAKÉ DO **LESOPARKU LITAVKA**, KDE JSME SI UŽILI SPOUSTU LEGRACE NA HŘIŠTI A PŘÍJEMNOU PROCHÁZKU PODÉL POTOKA.

NEZAPOMNĚLI JSME ANI NA NAŠI DRUHOU POBOČKU V **NATUŘE** A NAVŠTÍVILI JSME NÁCVIKOVOU KAVÁRNU, DALI SI DOBRou KÁVU A NĚCO SLADKÉHO NA ZUB. O OBČERSTVENÍ SE POSTARALI NAŠI KLIENTI, KTEŘÍ SI V RÁMCI NÁCVIKU V SOCIÁLNÍ REHABILITACI NACVIČUJÍ PŘÍPRAVU A OBSLUHU. A HLAVNĚ JSME SI SPOLEČNĚ UŽÍVALI LÉTA, POHODOVÝCH DNÍ, VÝLETŮ A POVÍDÁNÍ.

CANISTERAPIE



„MÁME RÁDI ZVÍŘATA, ZVÍŘATA, ZVÍŘATA, PROTOŽE JSOU CHLUPATÁ ...“ A TAKY TERAPEUTICKÁ!

TO JE DAISY, FENKA, KTERÁ K NÁM DO ALKY NOVĚ DOCHÁZÍ A KTERÁ SI VELMI RYCHLE ZÍSKALA SYMPATIE NAŠICH KLIENTŮ I PRACOVNÍKŮ. JEJÍ NÁVŠTĚVY PŘINÁŠEJÍ DO BĚŽNÝCH DNÍ SPOUSTU RADOSTI, POHODY A PŘÍJEMNÝCH CHVIL. KONTAKT SE ZVÍŘETEM POMÁHÁ NAVODIT KLIDNOU ATMOSFÉRU, PODPORUJE KOMUNIKACI A PŘIROZENĚ VYBÍZÍ K AKTIVITĚ I SPOLEČNÉMU KONTAKTU. DAISY SE TAK STÁVÁ VÍTANOU SOUČÁSTÍ NAŠICH TERAPEUTICKÝCH SETKÁNÍ A UŽ TEĎ SE VŠICHNI TĚŠÍME NA JEJÍ DALŠÍ NÁVŠTĚVY.

SOCIÁLNÍ REHABILITACE



STŘEDEČNÍ PRODEJ V NATUŘE

KAŽDOU STŘEDU SE V DOMĚ NATURA OTEVÍRÁ NÁŠ MALÝ PRODEJ, KDE SI MŮŽETE NEJEN VYBRAT Z NABÍDKY KRÁSNÝCH VÝROBKŮ, ALE TAKÉ SI VYCHUTNAT ČERSTVOU KÁVU PŘIPRAVENOU S CHUTÍ NAŠIMI KLIENTY. V NABÍDCE NAJDETE KERAMIKU, SVÍČKY, RUČNĚ TKANÉ VÝROBKY, ŠITÉ TAŠTIČKY, ANDĚLY A MNOHO DALŠÍHO. KAŽDÝ VÝROBEK JE ORIGINÁLNÍ A VZNIKÁ S PÉČÍ A RADOSTÍ NAŠICH KLIENTŮ. PŘIJĎTE SI UDĚLAT RADOST, PODPOŘIT JEJICH PRÁCI A ZÁROVEŇ SI NA CHVÍLI ODPOČINOUT U DOBRÉ KÁVY.

SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBA



V RÁMCI SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY JSME SPOLEČNĚ VYRAZILI NA **VÝLET DO OSTŘE** U LYSÉ NAD LABEM, KDE JSME NAVŠTÍVILI CENTRUM ŘEMESEL A BYLINNÉ ZAHRADY BOTANICUS.

BOTANICUS JE HISTORICKY LADĚNÝ AREÁL, KTERÝ NÁVŠTĚVNÍKŮM PŘIBLIŽUJE TRADIČNÍ ŘEMESLA, ŽIVOT A ATMOSFÉRU MINULÝCH DOB. KLIENTI SI ZDE MOHLI VYZKOUŠET TRADIČNÍ ŘEMESLA, NAPŘÍKLAD VÝROBU SVÍČEK, MĚŠCE, MÝDLA, PROVAZŮ ČI RUČNÍHO PAPIRU. NECHYBĚLO RÝŽOVÁNÍ ZLATA NEBO KORÁLKOVÁNÍ A DRÁTKOVÁNÍ. SOUČÁSTÍ AREÁLU JSOU BYLINNÉ, OKRASNÉ A UŽITKOVÉ ZAHRADY, KTERÉ LÁKAJÍ K PROCHÁZCE A OBJEVOVÁNÍ.

SPORTOVNÍ DEN



S KLIENTY JSME SI UŽILI KRÁSNÝ **SPORTOVNÍ DEN** PLNÝ RŮZNÝCH DISCIPLÍN, SOUTĚŽÍ A ZÁBAVY. VYZKOUŠELI SI MÍČOVÉ HRY, SLALOM, VODNÍ STŘELBU, SESTŘELOVÁNÍ PLECHOVEK I DALŠÍ ZÁBAVNÉ ÚKOLY. NECHYBĚLO VZÁJEMNÉ POVZBUZOVÁNÍ, SPOLUPRÁCE ANI ZASLOUŽENÉ ODMĚNY. V HORKÉM POČASÍ PŘIŠLO VHOD TAKÉ OSVĚŽENÍ V PODOBĚ MELOUNU A KOUPÁNÍ. V RESTAURACI SI KLIENTI SAMOSTATNĚ VYBRALI A OBJEDNALI JÍDLA I PITÍ A SE SLOVNÍ DOPOMOČÍ SI SVOU OBJEDNÁVKU ZAPLATILI. PROCVIČILI SI TAK KOMUNIKACI, ROZHODOVÁNÍ I PRÁCI S PENĚŽÍ. DĚKUJEME SPECIÁLNÍ ŠKOLE V ROŽMITÁLE ZA POZVÁNÍ A KRÁSNĚ PŘIPRAVENÉ SPORTOVNÍ ODPOLEDNE!

VÝLET JIŽNÍ ČECHY



NA VÍKEND JSME VYRAZILI S KLIENTY DO **JIŽNÍCH ČECH**, KONKRÉTNĚ DO **CHLUMU U TŘEBONĚ**. ČEKALY NÁS VÝLETY, KRÁSNÁ PŘÍRODA A SPOUSTA SPOLEČNÝCH ZÁŽITKŮ. NAVŠTÍVILI JSME ZOO NA HRÁDEČKU, ZÁMEK HLUBOKÁ A UŽILI SI TAKÉ ČAS VENKU A NA CESTÁCH. PODOBNÉ VÝLETY PRO NÁS ALE NEJSOU JEN O TOM, KAM SE PODÍVÁME. PRO KLIENTY PŘEDSTAVUJÍ PŘEDEVŠÍM VELKOU ZKUŠENOST A PŘÍLEŽITOST VYZKOUŠET SI, CO VŠECHNO ZVLÁDNOU SAMI. MIMO SVÉ BĚŽNÉ PROSTŘEDÍ MUSÍ VÍCE PŘEMÝŠLET, ROZHODOVAT SE, POSTARAT SE O SVÉ VĚCI A PŘEVZÍT ZODPOVĚDNOST SAMI ZA SEBE. PRACOVNÍCI JSOU SAMOZŘEJMĚ VŽDY NABLÍZKU A PŘIPRAVENI POMOCI, KDYŽ JE POTŘEBA.

BONUSOVÁ STRANA

MARTINA - KLIENTKA ALKY

MARTI, ŘEKNI NÁM TŘI VĚCI, KTERÉ RÁDA DĚLÁŠ?

"RÁDA MALUJI, ČTU (TEĎ ČTU *MOJE NEJ KÁMOŠKY A JINÍ NEPŘÁTELE*), A RÁDA VYŠÍVÁM."

KDYBYS MOHLA JEDEN DEN ŽÍT JAKO NĚKDO JINÝ, KOHO BY SIS VYBRALA?

"MARKA ZTRACENÉHO. ABYCH MOHLA STÁT NA PÓDIU A ZPÍVAT OSTATNÍM."

MÁŠ NĚJAKÉ VELKÉ PŘÁNÍ?

"CHTĚLA BYCH PRACOVAT VE VELKÉM KOSMETICKÉM SALÓNU."

CO BYS ŘEKLA O ALCE NĚKOMU, KDO JÍ NEZNÁ?

"ALKA JE ORGANIZACE, KTERÁ POMÁHÁ POSTIŽENÝM LIDEM. CHODÍ SEM TŘEBA LIBOR, KLÁRA, KUBA, LÍDA, ELIŠKA A DALŠÍ. DĚLÁME TU Z KERAMIKY, VYŠÍVÁME, NEBO PRODÁVÁME NAŠE VÝROBKY. CHODÍM SEM RÁDA, PROTOŽE TO MÁM BLÍZKO."



RYCHLÁ ŠESTKA

PES - KOČKA

LÉTO - ZIMA

HUDBA - FILM

ČOKOLÁDA - BONBONY

RÁNO - VEČER

PASTELKY - VODOVKY

HÁDANKY



MLUVÍM BEZ ÚST A SLYŠÍM BEZ UŠÍ. NEMÁM TĚLO, ALE OŽIVÁM HLASEM. KDO JSEM?



KDYŽ MNE UBÍRÁTE, ROSTU. KDYŽ MI PŘIDÁVÁTE, ZMENŠUJI SE. KDO JSEM?



RÁDI MNE MÁTE, ŽIVOTA BY BEZE MNE NEBYLO. ALE KDO SE NA MNE DÍVÁ, VŽDYCKY SE MRAČÍ. KDO JSEM?

(OZVĚNA, JÁMA, SLUNCE)

Podpůrné skupiny pro pečující

Zveme vás na setkání pečujících osob ve spolupráci s odborníky z organizace Freya, z. s. na téma intimita a vztahy.



Sexualita a vztahy u dětí, dospívajících a dospělých osob se zdravotním znevýhodněním.

- Úvod do sexuality a vztahů – sexualita, emoce, sebepojetí, vztahy, péče o sebe a soukromí.
- Hranice a náročné situace – jak správně nastavovat hranice a reagovat na nenaplněné sexuální potřeby.
- Sexuální výchova a komunikace – kdy a jak se sexuální výchovou začít, jaká témata otevírat a jak o nich mluvit.
- Podpora a prevence – edukační pomůcky, prevence sexuálního zneužívání, nechtěného těhotenství a sexuálně přenosných infekcí.



TERMÍN SETKÁNÍ

Středa 21. října 2026

9:00 - 12:00

Alka, o.p.s. Podbrdská 269
budova C, 1. patro

**PRO VÍCE INFORMACÍ, NEBO PŘIHLÁŠENÍ
NÁS KONTAKTUJTE NA:**

 michaela.dufkova@alkaops.cz
+ 420 724 207 892



www.alkaops.cz