



Výroční zpráva

za rok 2023

ALKA, o.p.s.



Vážení přátelé a spolupracovníci,



je mi ctí přivítat vás v úvodním slově k výroční zprávě za rok 2023. Je to pro nás významný okamžik, kdy se můžeme společně ohlédnout za uplynulým rokem plným výzev, úspěchů a důležitých milníků. Rok 2023 byl pro naši organizaci nejen obdobím růstu a rozvoje, ale také obdobím, ve kterém jsme společně poskytli cennou podporu a péči lidem s postižením.

Především bych chtěla vyjádřit hluboké uznání a vděk našim skvělým zaměstnancům, kteří se každý den nezištně angažují ve prospěch našich klientů. Jejich oddanost, profesionalita a lidský přístup jsou nepostradatelné pro dosažení našich cílů a poslání.

Děkuji také našim rodinám a příbuzným našich klientů za jejich trpělivost, podporu a důvěru v naši práci. Bez vaší nepostradatelné opory by naše úsilí nebylo možné.

Nesmíme zapomenout ani naše milé klienty, kteří jsou pro nás největší motivací a inspirací. Jejich odvaha, síla a odhodlání nás neustále povzbuzuje a připomíná nám smysl naší práce.

Velké díky patří také všem dobrovolníkům, kteří se zapojili do našich aktivit a akcí. Vaše obětavost a ochota pomáhat nám přináší neocenitelnou podporu a přispívají k lepšímu způsobu života našich klientů.

A nakonec bych chtěla vyjádřit hlubokou vděčnost všem našim dárcům a sponzorům. Vaše štědrost a podpora nám umožňují pokračovat v naší misi a dávat naději těm, kteří ji potřebují nejvíce.

Věřím, že naše společné úsilí nás bude i nadále posouvat kupředu a přinášet pozitivní změny do životů těch, kteří jsou závislí na naší pomoci. Společně jsme silnější a společně můžeme dosáhnout ještě větších výšin.

Děkuji vám všem za vaši podporu, oddanost a příspěvek k našemu společnému úspěchu.

S úctou,

Mgr. Lenka Mottlová
ředitelka ALKA, o.p.s.

Statutárním orgánem společnosti je ředitelka organizace Mgr. Lenka Mottlová, jmenovaná správní radou. Orgány společnosti jsou správní rada a dozorčí rada. Nejméně jednou ročně se schází valná hromada zakladatelů.

Správní rada

Ing. MUDr. Lucie Štovičková
– předsedkyně

Ing. Leopold Roule

Petr Holánek

Zakladatelé

Mgr. Vlastimil Kubala

Renata Kudrnová

Eva Němcová

Ing. Leopold Roule

Dozorčí rada

Helena Rousová
– předsedkyně

Mgr. Štěpánka Šlapáková

Eva Němcová

NAŠE SLUŽBY

Naším cílem je poskytovat klientům služby na vysoké odborné úrovni ve spojení s empatickým a individuálním přístupem. Podpora našich klientů vedoucí k zajištění samostatnosti, soběstačnosti a nezávislosti je pro nás prioritou. Sociální služby poskytujeme dle Zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách a související legislativy.

Naše nezisková organizace ALKA, o.p.s. nabízí **čtyři druhy sociálních služeb a pohybovou terapii.**

- **DENNÍ STACIONÁŘ**
- **ODLEHČOVACÍ SLUŽBY**
- **SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY PRO SENIORY A OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM**
- **SOCIÁLNÍ REHABILITACE**
- **POHYBOVÁ TERAPIE**

Ambulantní službu **denní stacionář** využívají klienti s tělesným, mentálním a kombinovaným postižením ve věku od 6 do 64 let. Jedná se především o klienty, kteří k svému rozvoji, udržení kvality života a sociálnímu začleňování potřebují soustavnou pomoc jiné osoby. Vzdělávací, aktivizační a výchovné činnosti bezesporu přispívají k podpoře soběstačnosti a samostatnosti našich klientů. Zachování či zlepšení úrovně dovedností našich klientů je pro nás velmi důležité.

Celodenní péče o klienty je pro pečující osoby nesmírně náročná. Díky **odlehčovací službě** získají pečující osoby tolik potřebný čas k odpočinku, relaxaci či k vyřízení potřebných záležitostí. Cílovou skupinu odlehčovací služby tvoří osoby s mentálním, tělesným a kombinovaným postižením ve věku od 1 do 64 let.

ALKA, o.p.s. poskytuje odlehčovací služby v ambulantní, terénní a pobytové formě.

Zabránit sociální izolaci seniorů a osob se zdravotním postižením je pro **sociálně aktivizační služby** tím největším posláním. Získání sociálních a komunikačních dovedností, navazování a udržování společenských vztahů a snaha o maximální míru sociálního začlenění patří k hlavním cílům sociálně aktivizační služby. Bezesporu sem patří smysluplné trávení volného času, které pomáhá předcházet sociálnímu vyloučení klienta. S tím velmi úzce souvisí podpora plnohodnotného aktivního a nezávislého života v přirozeném prostředí klienta a tím i oddálení stavu, kdy je klient odkázán na celodenní pomoc druhé osoby.

Sociální rehabilitaci jsme v roce 2023 poskytovali klientům ve věku od 15 do 64 let s tělesným, mentálním a kombinovaným postižením. Od roku 2024 mohou službu sociální rehabilitace využívat klienti ve věku od 13 do 80 let. V rámci sociální rehabilitace klienty podporujeme prostřednictvím nácviku pro život zcela nezbytných činností a pomáháme jim v rozvoji jejich schopností, dovedností, nezávislosti, soběstačnosti a maximální možné míře sociálního začlenění. Klienti si v rámci sociální rehabilitace osvojí dovednosti, posílí schopnosti a životní návyky.

Pohybová terapie je určena klientům ve věku od 1 do 64 let věku. Využitím prvků mnoha rehabilitačních metod pomáhá klientům zlepšovat fyzickou kondici, udržovat pohyblivost a tím je podporuje v soběstačnosti.



**JAKÝ BYL
ROK 2023**

?

DENNÍ STACIONÁŘ

Klienti ve věku od 6 do 64 let s tělesným, mentálním či kombinovaným postižením mohli v roce 2023 navštěvovat denní stacionář každý všední den od 7:00 do 16:30 hodin. V rámci denního stacionáře jsme se společně s klienty zaměřili na aktivizační, vzdělávací i kreativní aktivity, podporovali jsme je v aktivním trávení volného času. Službu v roce 2023 využívalo **37** klientů a poskytnuto bylo celkem **10 766** hodin služby.

Mezi základní činnosti poskytované v denním stacionáři patří pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, poskytnutí stravy, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

V rámci denního stacionáře jsme měli i v roce 2023 naplánované týdenní činnosti. V pondělí jsme se věnovali vzdělávacím aktivitám a kreativní činnosti dle tématu. V úterý jsme se s radostí a nadšením zaměřili na muzikohraní a pohybové aktivity. Ve středu dopoledne naše klienty v rámci canisterapie navštěvovala psí terapeutka Bonny. Poté jsme chodili nakupovat na čtvrté vaření, odpoledne se muzicírovalo. Ve čtvrtek jsme si v Alce vařili oběd a v pátek vyráběli výrobky z keramiky.

MUZIKOHRANÍ probíhalo každé úterý a bylo vedeno jako skupinová muzikoterapie. Setkání začínalo a končilo rituálem, což u klientů navodilo pocit bezpečí a řád. Před hlavním tématem muzikohraní se klienti rozpohybovali a rozdýchali. Hlavní téma se odvíjelo od ročního období či významné události. Věnovali jsme se lidovým písním a jejich doprovodu na hudební nástroje, improvizaci či tanci. Nacvičené písně klienti zazpívali při masopustním

průvodu, který proběhl v únoru v prostorách Alky. Závěr setkání patřil relaxaci, kterou si klienti užívali v podobě taneční improvizace se šátky, poslechem vážné hudby či čteného příběhu nebo malování. Muzikoterapeutická setkání byla rozšířena o pondělní skupinu a čtvrté skupinu, která je určena dětem v rámci dětského klubíku. Kromě toho muzikoterapie probíhala i individuální formou.

V rámci denního stacionáře jsme se v roce 2023 zapojili do několika projektů.

Na jaře jsme se zapojili do akce „**Ponožkový den**“ a podpořili tak osoby s Downovým syndromem. Na každou nožku jsme si oblékli jinou ponožku a celý den jsme si pěkně užili různými pohybovými a hudebními aktivitami.

Klienti se zapojili do projektu „**Každý může být umělcem**“ a svým umělecky ztvárněným srdcem přispěli do společné koláže Srdce v srdci. Společná koláž získala 1. místo v kategorii Kolektiv ve výtvarné soutěži, kterou pořádal Domov pro osoby se zdravotním postižením Sulická.

Stále oblíbenější byly terapie v multimyslové relaxační místnosti **SNOEZELÉN**. Snoezelen byl vybaven novou kolekcí UV pomůcek. Tyto hmatové a vizuální pomůcky z fluorescenčního materiálu podporují zrakovou i dotykovou stimulaci. Z novějších pomůcek si klienti oblíbili sensorický 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 sensorické gely, které při aplikaci na kůži vytvoří efekt podobný „praskajícím bonbonům“. Klienti mohou hmatem, zrakem, sluchem i čichem vnímat působení gelu a užívat si tak sociální kontakt a sensorickou hru. Speciální pomůcky pomáhají vytvořit prostředí evokující různé situace. Klienti se tak mohou ocitnout v lese, u moře, ve vesmíru apod. Tím jsou podněcováni nejen k činnosti a aktivitě, ale i k relaxaci.

DENNÍ STACIONÁŘ



Ve středu probíhala oblíbená **CANISTERAPIE**, která pomáhá rozvíjet citové, rozumové a pohybové schopnosti klienta. Do Alky pravidelně docházela psí kamarádka a terapeutka Bonny. Všichni klienti se těšili na to, aby ji mohli hladit, česat a pomazlit se s ní. Společně si nejraději hráli hru na hledání pamlsků. Odměnou pro ně pak byly láskyplné doteky.

GASTRO ČTVRTKY patřily k oblíbeným aktivitám v denním stacionáři. S klienty jsme se domluvili, co budeme vařit a den předem jsme společně vyrazili na nákup. Při nakupování si klienti procvičili znalost potravin, orientaci v prostoru i finanční gramotnost. Před vařením si zapsali recept do své kuchařky a zhlédli postup vaření na videu. Následně se pustili do vaření, kdy suroviny krájeli, loupali, strouhali či jinak upravovali podle zvoleného receptu.

Populární byly také **KERAMICKÉ DÍLNY**, kde klienti připravovali výrobky na velikonoční a vánoční prodej do kiosku a na tematické trhy. Výroba a malba výrobků z keramiky patří k oblíbeným činnostem našich klientů. Mohou při tom rozvíjet nejen jemnou motoriku, ale i svou představivost a kreativitu.

DĚTSKÝ KLUBÍK pro děti od 6 do 15 let probíhal každý čtvrtek od 13:30 do 16:00 hodin. V rámci klubíku jsme dětem hrou formou poskytovali nácvik soběstačnosti, kontakt s běžným prostředím, výchovné, vzdělávací, aktivizační činnosti a mnoho dalšího. Děti vyráběly krmítka pro ptáčky ze šišek, masky na dětský karneval, při zpracování keramické hlíny na výrobky s velikonoční tematikou procvičovaly jemnou motoriku, na Halloween vyráběly a dlabaly dýně, na svátek Dušiček vyráběly lucerničky a na Vánoce vánoční dekoraci. Nedílnou součástí klubíku se stalo oblíbené muzikohraní. Hry s hudbou a zvuky dokonale ladí s principy muzikoterapie. Díky hudebním aktivitám se děti učily vzájemné spolupráci, rozvíjely komunikaci, procvičily jemnou a hrubou motoriku, což podpořilo i jejich sebevědomí.

V rámci dětského klubíku se uskutečnily **dva TEMATICKÉ TÝDNY** pro děti se speciálními potřebami ve věku od 6 do 15 let.

První týden byl tematicky zaměřený na **“Roční období”** a proběhl od 17. 7. do 21. 7. 2023.

Pro děti jsme připravili zábavnou tvořivou dílnu podle ročního období. Děti si vyzkoušely různé výtvarné techniky. Pracovaly s moduritem, malovaly na trička a na kamínky, vyráběly lucerničky, učily se napsat pohled i tancovat. Zážitkovou formou zažily jaro, léto, podzim a zimu. Mimo to jsme se také věnovali etiketě. Děti se formou her učily správnému chování, oblékání a stolování. Nechyběl ani výlet na farmu Ranch Calamity Jane v Probulově, kde si děti užily projížďku na koni a jeho vedení a čištění. Na závěr týdne děti upekly pizzu, prostřely stůl a pozvaly rodiče k slavnostně prostřenému stolu.

Druhý týden byl zaměřen na **film** a uskutečnil se od 14. 8. do 18. 8. 2023.

Při tématu **„Hvězdy Hollywoodu“** si děti vyzkoušely, jaké to je být režisérem, kameramanem, scénáristou, zvukařem, střihačem anebo hercem. Na začátku týdne dostal každý vytištěnou minecraftáckou postavu na 3D tiskárně. Tu si vybarvil a pojmenoval. Poté se děti společně zamyslely, co by rády ve filmu zachytily a vymyslely příběh, který potom natočily. Vyrobyly kulisy a vstupenky pro rodiče a pozvaly je na premiéru. Vše, co se děti při natáčení naučily, si mohly vyzkoušet na profesionální úrovni. Navštívily Muzeum Karla Zemana v Praze, kde si zkusily různé filmové triky. Děti, které se nebály, se vznesly na létajícím stroji, osedlaly si okřídlené koně nebo se proletěly na dělové kouli jako baron Prášil. Poslední den si děti užívaly své chvíle slávy při předávání Oscarů a společně s rodiči a rodinnými příslušníky zhlédly svůj nově natočený film „Na farmě“.

ODLEHČOVACÍ SLUŽBY

I v roce 2023 si jednou v měsíci od pátku do neděle mohly pečující osoby naplánovat víkend dle svého přání, zatímco péči o klienty jsme zajistili my. Cílem odlehčovací služby je umožnit rodinám a pečujícím osobám nezbytný odpočinek od náročné péče o člověka s postižením.

Odlehčovací službu poskytujeme v terénní, ambulantní a pobytové formě. Ambulantní forma je určena pro klienty ve věku 3–64 let, terénní forma pro klienty ve věku 1–64 let, pobytová forma pro klienty ve věku 6–64 let.

Mezi základní činnosti poskytované v odlehčovací službě patří pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy, poskytnutí ubytování v případě pobytové služby, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti.

Odlehčovací služby v roce 2023 využilo **40** klientů. Celkem bylo poskytnuto **2631** hodin odlehčovacích služeb.

Stále oblíbenější víkendové odlehčení využívali klienti nejen v pobytové, ale i v ambulantní formě. Víkendový program jsme plánovali dle individuálních potřeb klientů. V rámci volnočasových aktivit klienti rádi trávili čas hraním her na Xboxu, využívali interaktivní stůlek Sentable, vybírali písně na YouTube, řešili vědomostní kvízy, hráli deskové a karetní hry, skládali puzzle, malovali tašky do kiosku a k malování využívali i interaktivní tabulky. V rámci relaxace sledovali

videoprojekci dle vlastního výběru, odpočívali v multismyslové relaxační místnosti Snoezelen. Mimo to se věnovali i tvořivým činnostem, kdy vyráběli výrobky z keramické hlíny, dekorovali lucerny a vyráběli lampiony.

V rámci odlehčovací služby jsme si společně s klienty prohlédli zámecký park v Březnici, návštěvu Rožmitálu pod Třemšínem jsme spojili s příjemnou procházkou kolem rybníka a náměstí. V obou případech nechyběla chutná večeře v restauraci. S klienty jsme se také zúčastnili masopustního průvodu na Březových horách.

V rámci zvyšování soběstačnosti se klienti pravidelně věnovali obsluze myčky, pračky, sušičky, povlékání ložního prádla, trénování sebeobsluhy v oblasti hygieny, oblékání a přípravy pokrmů – pekli jsme linecké koláčky a vánoční perníčky.



SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY pro seniory a osoby se zdravotním postižením

Mezi základní činnosti poskytované v sociálně aktivizační službě patří zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. Sociálně aktivizační službu v roce 2023 využilo **22** klientů a celkem bylo poskytnuto **3674** hodin služby.

Ambulantní a terénní formu sociálně aktivizačních služeb jsme osobám s tělesným, mentálním a kombinovaným postižením od 15 let věku v roce 2023, poskytovali v pracovních dnech od 7:30 do 16:00 hodin.

SMYSLUPLNÉ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU jako prevence sociálního vyloučení našich klientů je jedním z cílů sociálně aktivizační služby. V roce 2023 jsme navštívili mnoho zajímavých kulturních míst a společenských akcí. Pravidelně jsme navštěvovali multikina Nový Smíchov a Slovanský dům, nechyběly exkurze do Strahovského kláštera, Kláštera benediktinek Bílá Hora, Národně - technického muzea, Národního muzea Praha, do ZOO Praha a Plasy, na Pražský Hrad a Vyšehrad. Navštívili jsme Letohrádek Hvězda, prohlédli jsme si Staroměstskou radnici, Staré město i Karlův most. Užili jsme si plavbu lodí i přívozem po Vltavě, navštívili Císařskou louku, výstavu Kampa i Mořský svět. Spoustu zábavy i adrenalinu jsme prožili na Matějské pouti,

Petřínské rozhledně a zrcadlovém bludišti Petřín. Prohlédli jsme si zámek Dobříš, Březnice a Mníšek pod Brdy.

Naše klienty jsme **PODPOROVALI PŘI SPORTOVNÍCH AKTIVITÁCH**. Stabilitu jsme trénovali prostřednictvím nácvičku jízdy na koloběžce, svaly jsme zpevnili tréninkem v posilovně a protáhli při cvičení jógy. Navštívili jsme Aquapark v Hořovicích, v Příbrami a v Praze na Barrandově. Zaplavali jsme si i na Orlické přehradě a v Novém rybníku. Klienty jsme doprovázeli na fotbalové a hokejové zápasy. Nechyběly ani pravidelné pěší túry do Brdských lesů. Podporou jsme přispívali k posílení pocitu integrace našich klientů do širší společnosti.

PODPORA PŘI PLÁNOVÁNÍ VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT je pro zajištění plnohodnotného života našich klientů opravdu důležitá. Plánovali jsme pravidelné společné akce, mezi které patřilo hraní bowlingu v restauraci Simona. Naši klienti se zúčastnili módní přehlídky v Domě Natura v Příbrami a zatančili si na plese seniorů. Hráli hry a kvízy na procvičování znalostí a zaměřili se i na činnosti k procvičení jemné motoriky. Plánovali a uskutečnili oslavy narozenin v našem nácvičkovém bytě. Naše klienty jsme podpořili i při jednání na úřadech a při podání žádosti o přidělení bytu jednomu z našich klientů, který se chtěl osamostatnit.



SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY



SOCIÁLNÍ REHABILITACE

Za účelem dosahování cíle jsou klientům v rámci sociální rehabilitace nabízeny činnosti, které jsou vymezeny zákonem a vyhláškou. Jedná se o nácvik dovedností pro zvládnání péče o vlastní osobu, soběstačnosti a dalších činností vedoucích k sociálnímu začlenění, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti a pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Služba sociální rehabilitace je poskytována nejen prostřednictvím ambulantní formy přímo v organizaci ALKA, o.p.s., ale klientům nabízíme i terénní formu sociální rehabilitace, která umožní provádět nácviky v domácím a přirozeném prostředí klienta. Službu sociální rehabilitace mohli v roce 2023 klienti využívat od pondělí do pátku od 7:30 do 16:00 hodin.

V roce 2023 využilo službu sociální rehabilitace 34 klientů a poskytnuto bylo 6039 hodin služby.

Klienti sociální rehabilitace rozvíjeli a upevňovali svoje dovednosti a znalosti především prostřednictvím následujících činností.

VÝROBA SVÍČEK

Celý rok jsme se společně s klienty věnovali výrobě svíček v dílně v Praktické škole. Klienti při těchto činnostech rozvíjeli své pracovní návyky, upevňovali své dovednosti prostřednictvím návaznosti jednotlivých kroků výrobního procesu, učili se přesnosti, trpělivosti, práci s barvami a vůněmi a mohli zapojit i svou kreativitu.

VÝROBA KERAMIKY A DROBNÝCH DÁRKŮ

Práce s keramickou hlinou je u klientů velmi populární. Rozvíjí jemnou motoriku a soustředění. Oblíbenou



tvorbou jsou keramické misky, na jejichž výrobě se klienti podílí a následně je i malují.

V rámci sociální rehabilitace jsme společně s klienty začali vyrábět i nové výrobky, jako například anděly z příze, lapače snů, nebo valentýnské klíčenky z fimo hmoty.

TKANÍ NA TKALCOVSKÉM STAVU

V rámci spolupráce s Praktickou školou můžeme využívat tkalcovský stav, na kterém se klienti učí tkát. Při tom trénují nejen koordinaci, ale i paměť, protože si při tkaní sami hlídají počet návínů na jehlu. Z látky,



kteřou naši klienti na tkalcovském stavu utkali, jsme následně šili nejen krásné toaletní taštičky, ale také malé a velké kabelky a peněženky. Všechny výrobky si mohli zájemci zakoupit v našem nácvikovém kiosku.

PRODEJ V KIOSKU

Každý všední den od jara do podzimu mohli klienti prodávat výrobky, kávu, nebo pečivo v nácvikovém kiosku. V nácvikovém kiosku klienti rozvíjí své pracovní dovednosti, finanční gramotnost a mimo to i trénují komunikaci se zákazníky. Dle svých možností, pod dohledem asistenta, obsluhovali kávovar pro přípravu kávy, rozpékací troubu, ve které rozpékali pečivo, doplňovali a označovali zboží cenovkami, manipulovali s penězi, učili se pravidelnosti a dodržování pracovních návyků a podíleli se na úklidu kiosku po činnosti.

DALŠÍ INDIVIDUÁLNÍ NÁCVIKY

S klienty jsme podle jejich individuálních plánů nacvičovali pohyb ve městě, podpořili je při zvyšování počítačových dovedností a nácviky sebeobsluhy. Zaměřili jsme se na finanční a matematickou gramotnost, věnovali jsme se také čtení a psaní i schopnosti interpretovat přečtený text. Kromě toho jsme klienty podporovali v nácviku péče o domácnost v našem nácvikovém bytě. Klienti se učili obsluhovat



domácí spotřebiče, nacvičovali nákup a přípravu surovin, vaření, praní, žehlení i úklid celého bytu.

ÚČAST NA TRZÍCH

V roce 2023 jsme se zúčastnili několika trhů, kde si mohli zákazníci zakoupit naše výrobky, na jejichž výrobě se aktivně podílí naši klienti. Sezónu jsme zahájili 18. 2. Masopustem v Milíně, 29. 3. proběhl Velikonoční prodej v nácvikovém kiosku. Nechyběli jsme ani 1. 4. na Velikonočním jarmarku v prostorách Waldorfské školy a 27. 5. jsme se zúčastnili akce Korzo Obora. Letní jarmark proběhl 15. 7. ve Vysokém Chlumci a 12. 8. v Krásné Hoře. Tradiční Svatohorskou šalmaj, která proběhla 9. 9., jsme si také nenechali ujít. Adventní období jsme zahájili 30. 11. Vánočním prodejem v nácvikovém kiosku. Prodej byl velmi dobrým startem a motivací pro další nastávající adventní trhy. Za mrazivého počasí jsme se zúčastnili 2. 12. adventního trhu v Milíně, kde nás provázela vůně svařeného vína a adventní náladu podtrhla kulisa v podobě vánočních koled. 7. 12. proběhl Vánoční charitativní jarmark ve firmě Bobcat na Dobříši, kde se sešlo hned několik dalších neziskovek. Posledním adventním trhem, který v roce 2023 proběhl, byly Vánoce v divadle Antonína Dvořáka v Příbrami.

NÁCVIK PÉČE O ZAHRADU

Na pronajatém pozemku na Svaté Hoře se naši klienti od jara do podzimu věnovali práci na zahrádce a péči o záhony. Záhony připravili, vybrali plodiny, které chtěli pěstovat a ty zasadili. Pravidelně záhony zalévali a vytrhávali plevel, aby se rostlinám dařilo. Pěstovali lusky, mrkev, ředkvičky, rajčata a několik druhů bylinek. Úrodu průběžně sklízeli, bylinky sušili, abychom je mohli využít v zimě při vaření.



SOCIÁLNÍ REHABILITACE

POHYBOVÁ TERAPIE

Zdravotní služba fyzioterapie se pojí s organizací Alka již od jejího počátku. Uvědomujeme si, jak důležité je propojení fyzického a psychického zdraví se sociálními dovednostmi.

Službu poskytujeme ve formě fyzioterapie na doporučení ošetřujícího lékaře, nebo formou fakultativních služeb pro klienty sociálních služeb ALKA, o.p.s., kdy se jedná o pohybovou terapii TheraSuit, fakultativní fyzioterapii a intenzivní fyzioterapii.

Služba je určena klientům ve věku od 1 do 64 let.

Naše fyzioterapeutky splňují požadavky na vzdělání dle zákona 96/2004 Sb. a svoje dovednosti si neustále rozšiřují absolvováním akreditovaných odborných kurzů. Během terapií klademe důraz na individuální potřeby klientů, jejich schopnosti a cíle, kterých mohou dosáhnout.

V uplynulém roce využívalo fyzioterapii průměrně **16** klientů za měsíc, fakultativní terapie jsme poskytli **4** klientům.



Pohybová terapie TheraSuit

Příbramská organizace ALKA, o.p.s. byla průkopníkem této metody v České republice.

Terapie TheraSuit je jedinečným konceptem spojujícím klasickou rehabilitaci s nejnovějšími objevy na poli neurologie. Jde o metodu, která umí vytvořit nové, ale i měnit chybné pohybové vzorce lidí s handicapem. Posouvá tak jejich fyzické dovednosti, ale také rozumové, komunikační i sociální schopnosti.

Metoda využívá speciální oblek, který se také nazývá kosmickým oblekem, díky kterému lze provádět rehabilitaci i ve vertikální poloze a rozvíjet tak úroveň motoriky za hranice, kam se běžné terapie jen těžko dopracovávaly.

TheraSuit koncept je vhodný pro klienty s dětskou mozkovou obrnou, opožděným psychomotorickým vývojem, ale také pro klienty po neurotraumatech či neurologických onemocněních.

Fakultativní fyzioterapie

Fakultativní fyzioterapie nabízí možnost využívat naše služby klientům pojištěným, se kterými nemáme smlouvu, případně pokud chtějí fyzioterapii nad rámec lékařského doporučení.

Po absolvování vstupního kineziologického vyšetření fyzioterapeutem jsou stanoveny cíle terapie. Terapie trvá 45-60 minut dle individuálních potřeb a schopností klienta.



Intenzivní fyzioterapie

Intenzivní terapie je vhodná pro klienty, kteří mají zájem o intenzivní cvičení, ale bez použití oblečku na terapii TheraSuit. Terapii předchází konzultace s lékařem, fyzioterapeutem a sociálním pracovníkem, na základě které proběhne stanovení cílů terapie.

Součástí intenzivní terapie je nahřátí svalů, protahování, uvolňování měkkých tkání, mobilizace a cvičební jednotka zaměřená cíleně na specifické potřeby klienta. Během cvičební jednotky využívá fyzioterapeut širokou škálu fyzioterapeutických metod a postupů.

Terapie probíhá ve cvičebních blocích denně po dobu 2-4 týdnů dle schopností a přání klienta.

Během loňského roku byly cvičebny vybaveny novými pomůckami. Získaly jsme nové klienty na klasickou fyzioterapii i intenzivní terapii.

Zvyšováním kvalifikace absolvováním odborných certifikovaných kurzů zajišťuje tým fyzioterapie svým klientům služby na vysoké úrovni a v doplňování odborných znalostí bude pokračovat i nadále.



HOSPODAŘENÍ ORGANIZACE V ROCE 2023

Organizace Alka, o.p.s. je nestátní nezisková organizace, jejíž financování je vícezdrojové. Nejvýznamnější část rozpočtu organizace tvoří dotace na sociální služby, kterou poskytuje Středočeský kraj. Dofinancování pak skládáme z prostředků veřejných – příspěvků obcí a příspěvků zdravotních pojišťoven a z prostředků neveřejných, kde nejvýznamnější podpora přichází od nadací a nadačních fondů. Významným zdrojem financování jsou i dary od firemních a soukromých dárců. Jsme rádi za veškerou podporu a děkujeme za každý příspěvek.

Zdroje financování v roce 2023

Rozpočet Alky v roce 2023 dosáhl výše 26,8 mil. Kč, a to zejména díky **dotaci sociálních služeb ze Středočeského kraje** ve výši 21 mil. Kč a dotaci sociální služby Denní stacionář z **Humanitárního fondu Středočeského kraje** ve výši 595 tis. Kč.

Významný dotační příspěvek **města Příbrami** ve výši 235 tis. Kč nám pomohl uhradit část nákladů na pronájem prostor organizace od Oblastní nemocnice Příbram a nákladů na energie spojených s tímto pronájmem. Dotační příspěvek městské části **Praha 8** ve výši 20 tis. Kč přispěl k částečnému pokrytí osobních nákladů odlehčovací služby.

Finanční příspěvek **nadace ČEZ** ve výši 198 tis. Kč a **nadace J&T** ve výši 150 tis. Kč nám pomohly uhradit část osobních nákladů na fyzioterapeutickou péči, která

je pro naše klienty tolik důležitá. **Nadace Život dětem** nám poskytla finanční příspěvek ve výši 56 tis. Kč, díky kterému jsme mohli pořídit fyzioterapeutické a terapeutické pomůcky pro naše klienty.

Humanitární fond Středočeského kraje svým příspěvkem ve výši 150 tis. Kč a **Fond hejtmanky** svým příspěvkem ve výši 50 tis. Kč nám umožnily nadále pokračovat v projektu Multikomunitní propojení subjektů a včasná podpora rodin dětí s postižením, jehož cílem je zejména propojení všech subjektů, které přichází do styku s dítětem s postižením a zahájení podpory rodiny v co nejčasnější fázi života dítěte.

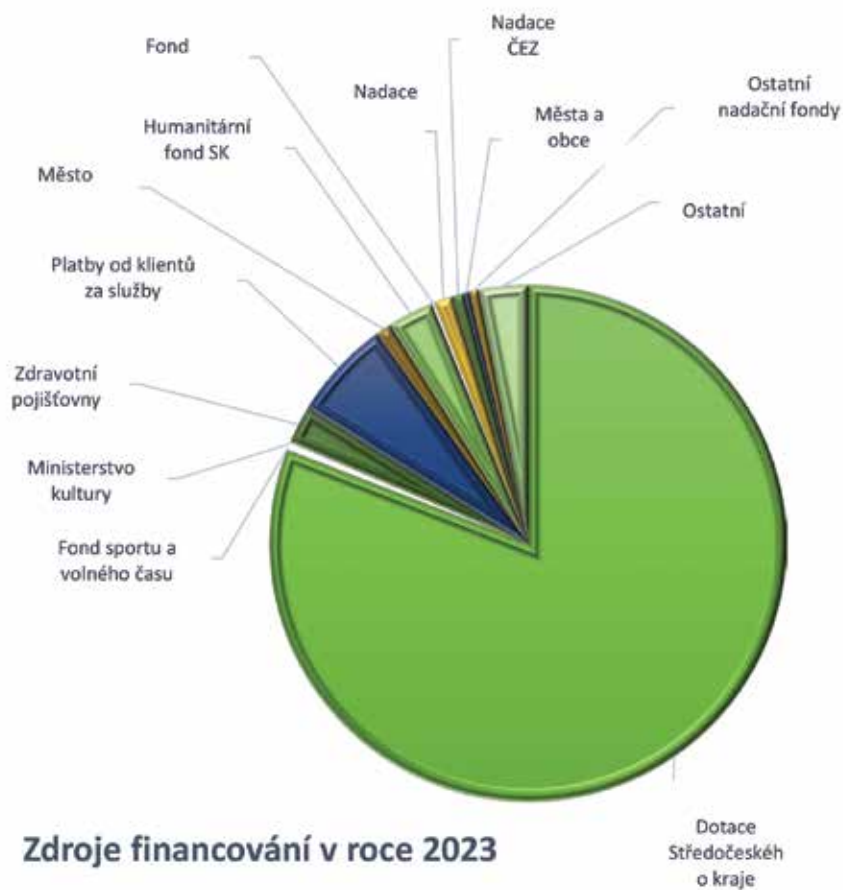
Sociální fond regionu Brdy-Vltava je naším dlouhodobým partnerem v podpoře provozu sociálních služeb. V roce 2023 jsme z tohoto fondu obdrželi finanční příspěvek ve výši 95 tis. Kč.

S finanční podporou **Fondu sportu a volného času** Středočeského kraje ve výši 70 tis. Kč a **Ministerstva kultury** ve výši 60 tis. Kč jsme měli možnost realizovat projekt Ateliér ALKA. V rámci tohoto projektu se skupina 10 osob s mentálním, fyzickým nebo kombinovaným handicapem účastnilo 20 ateliérových setkání, jejichž náplní bylo individuální tvoření klientů s handicapem na téma „Takhle tvořím já“. Klienti se učili pracovat s různými arteterapeutickými technikami jako jsou malování akrylem a pastelem, kreslení, práce s keramickou hlínou, práce s papírem, práce s přízí, práce s voskem, malování na sklo či koláže. Výstavu těchto uměleckých děl našich klientů bylo možné zhlédnout v období od 20. října do 31. prosince roku 2023 v Domě Natura v Příbrami.

V roce 2023 proběhl první ročník **ALKAFESTu**, který se velmi se vydařil. Hudební částí provázeli kapela Ladies & Gentlemen, písničkář Jiří Smrž a kytarista Jiří Kovář, šansoniérka Naďa Válová nebo Bára Hrzánová se svojí kapelou Cigan Tour. Po celou dobu festivalu byly k dispozici tvořivé, informační a prodejní stánky. Děti se mohli účastnit tvořivých dílen, rozhybat se na

nafukovací skluzavce, nechat si namalovat obrázek na obličej či třpytkové tetování. Děti si mohly na vlastní kůži zažít různá fyzioterapeutická cvičení nebo vyzkoušet žonglování se skupinou Cirkus Paciento. ALKAFEST se uskutečnil díky finanční podpoře města Příbram a společností RWE Gas Storage CZ, s.r.o., Seyfor, a.s., Dřevovýroba Wimmer s.r.o., Messer Technogas s.r.o., MIROSLAV WEBER, DRUPOL autodružstvo, TEN ART STROJE s.r.o., Sedláček s.r.o. – čistící a hygienické systémy, AUTOMETAL, spol. s r.o., CETOS CZ s.r.o., Quality Textile s.r.o., OLIVOVA NADACE, DMA Praha s.r.o., Steiner & Brokers, s.r.o., Coop Příbram, družstvo a Tiskárna Geoprint s.r.o..

V roce 2023 se nám podařilo získat finanční prostředky, které jsme spolu s dofinancováním z vlastních zdrojů, použili na nákup **Kyslíkové hyperbarické komory OXYLIFE**. Hyperbarická oxygenoterapie dodává tělu potřebný kyslík a přirozenou cestou napomáhá k obnovení samoléčebných funkcí organismu. Nákupem této komory jsme mohli začít oxygenoterapii poskytovat. Sponzoři hyperbarické komory jsou MONETA Money Bank, a.s., Olivova nadace, Sedláček s.r.o. – čistící a hygienické systémy, Steiner & brokers, s.r.o., SeTeKoCAR s.r.o., CK A.Ša s. r. o., Norican Czech s.r.o. a O.K. Software - Ladislav Hlad.



ZDROJE FINANCOVÁNÍ ROZPOČTU V ROCE 2023	JEDNOTKY KČ
Dotace Středočeského kraje	21 030 800
Humanitární fond sociální SK	745 000
Fond sportu a volného času	69 800
Fond hejtmanky	50 000
Město Příbram	255 000
Příspěvek od Úřadu práce	133 200
Nadace J&T ¹⁾	300 000
Nadace ČEZ ²⁾	198 000
Ministerstvo kultury	60 000
Městská část Praha 8	20 000
Život dětem, o.p.s.	55 741
Sociální fond MAS Brdy-Vtava, o.p.s.	95 000
Obec Milín	20 000
Městys Čechtice	10 000
Obec Rožmitál pod Třemšínem	10 000
Město Hořovice	8 000
Obec Velký Chlumec	5 000
Obec Trhové Dušníky	5 000
Obec Drahlín	3 000
Obec Březnice	2 000
Obec Ostrov u Tohovic	2 000
Obec Obecnice	1 000
Benefice ³⁾	63 981
Soukromí a firemní dárci ⁴⁾	355 332
Zdravotní pojišťovny	626 135
Platby od klientů za služby	1 627 414
Prodej výrobků klientů	247 937
CELKEM	25 999 340

1) Příspěvek od Nadace J&T byl ve výši 150.000,- převeden do r. 2024.

2) Příspěvek od Nadace ČEZ byl ve výši 48.118,- Kč převeden do roku 2024.

3) Prostředky Benefice byly ve výši 63.981,41 Kč převedeny do r. 2024.

4) Dary od soukromých a firemních dárců byly ve výši 268.677,- Kč převedeny do roku 2024.

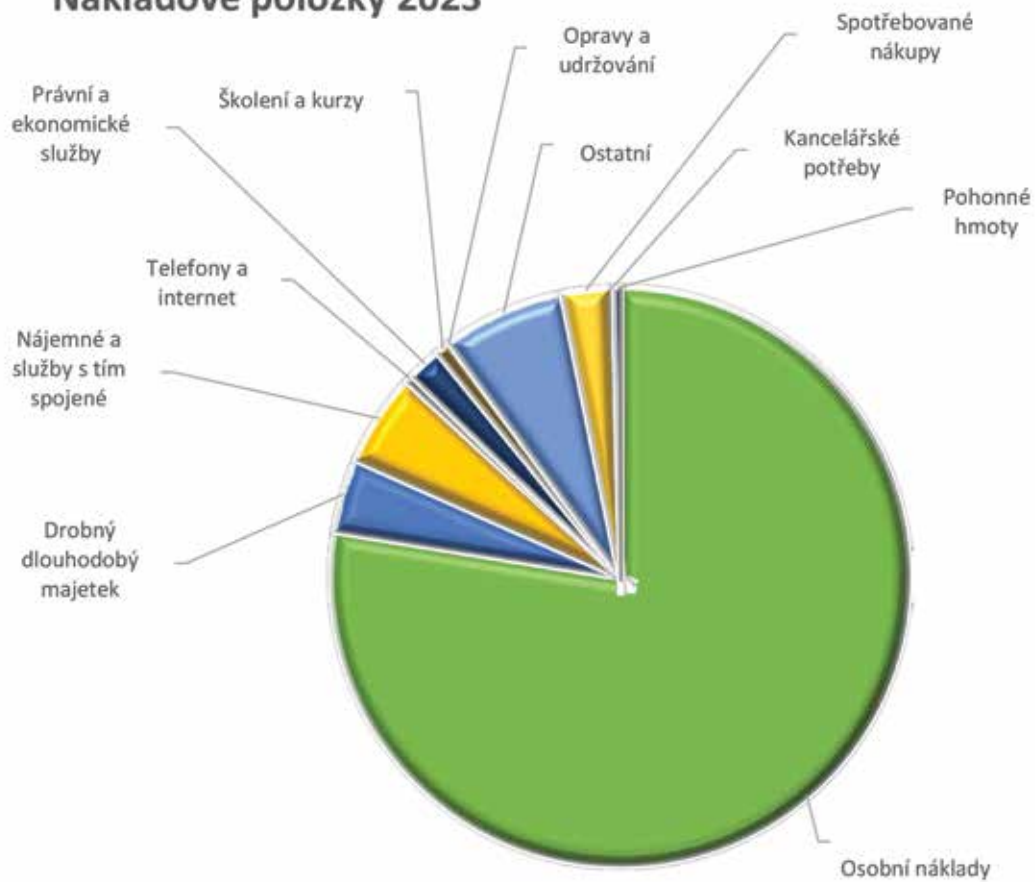
Důležitým zdrojem financování jsou pro nás příspěvky dalších **okolních měst a obcí** jako jsou obec Milín ve výši 20 tis. Kč, MČ Praha 8 ve výši 20 tis. Kč, městys Čechtice ve výši 10 tis. Kč, Rožmitál pod Třemšínem ve výši 10 tis. Kč, Hořovice ve výši 8 tis. Kč, Velký Chlumec ve výši 5 tis. Kč, Trhové Dušníky ve výši 5 tis. Kč, Drahlín ve výši 3 tis. Kč, Březnice ve výši 2 tis. Kč, Ostrov u Tohovic ve výši 2 tis. Kč a Obecnice ve výši 1 tis. Kč. Velmi cenným zdrojem financování jsou i dary od firemních a soukromých dárců.

Díky všem těmto zdrojům můžeme nabízet ucelené a kvalitní služby na vysoké úrovni.

Hospodaření a nákladová struktura

Hospodaření organizace ALKA skončilo v roce 2023 s účetním přebytkem ve výši 754 tis. Kč. Celkové výnosy organizace dosáhly výše 26.780 tis. Kč a náklady organizace dosáhly výše 26.026 tis. Kč. Největší položku nákladů tvoří osobní náklady na zaměstnance – tvoří až 80 % všech nákladů organizace v roce 2023. Důležitým nákladem organizace jsou platby za pronájem prostor organizace od Oblastní nemocnice Příbram a energie spojené s pronájmem. Další důležitou součástí nákladů organizace je vybavení drobným hmotným majetkem jako je nábytek pro klienty, vybavení pro hygienu a manipulaci klientů, IT vybavení či kancelářské vybavení a spotřebované nákupy na pořízení hygienických a čistících prostředků, terapeutického a fyzioterapeutického vybavení pro klienty, materiálu pro terapeutickou práci s klienty nebo potřeby pro aktivizaci klientů. Nezanedbatelnou položku tvoří i náklady na právní a ekonomické služby.

Nákladové položky 2023



The image features a solid yellow background. In the upper right quadrant, there is a yellow silhouette of a hand with fingers spread, appearing to be held out. In the lower left quadrant, there is another yellow silhouette of a hand, also with fingers spread, appearing to be held out. The two hands are positioned as if they are about to meet or are in a gesture of offering. Centered between the two hands is the text 'www.alkaops.cz' in a bold, dark green font.

www.alkaops.cz