



informační občasník
NIZDM MODRÝ POMERANČ
SALINGER, Z. S.

KLUBOFON

číslo 23 ročník 19 vyšlo 9. 11. 2023



Salinger

Obsah

NZDM
MODRÝ POMERANČ
V ČÍSLECH 1

UPLYNULÝ
PŮLROK V NZDM 4

CITY JAM 2023 10

TÝDEN
NÍZKOPRAHOVÝCH KLUBŮ
S NZDM MODRÝ POMERANČ 12

#JSEM LASKAVEC 14

OBCHŮDKY S ALBERTEM 16

TIPY PRO RODIČE,
UČITELE A VŠECHNY,
KTERÍ TRÁVÍ SPOLEČNÝ ČAS
S DĚTMI
A DOSPÍVAJÍCÍMI 18

ÚVODNÍK



Vážení a milí čtenáři,

pravděpodobně jste našli Klubofon v domovní schránce, otevřeli jste jej ve svém e-mailu, narazili jste na něj na webových stránkách organizace Salinger, z.s. nebo jste ho objevili na sociálních sítích.

Klubofon je prostředkem, jak vás informovat o činnosti Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež Modrý pomeranč a o tom, proč je tato sociálně preventivní služba pro děti a dospívající v našem městě tak důležitá.

Jak vypadalo uběhlé období v NZDM Modrý pomeranč? S jakými klienty jsme se setkali, co jsme společně zažili a na jakých tématech jsme pracovali?

Před letními prázdninami jsme se s klienty připravovali na konec školního roku a prázdniny jsme odstartovali terénní akcí „na Durychovce“. Během prázdnin jsme absolvovali dvě letní akce s přespaním v klubech a v září jsme se opět naplno vrátili do clientských příběhů – do klubů, terénů, ale i do škol. Uspořádali jsme 15. ročník akce City Jam na Moravském Předměstí a zapojili jsme se do 17. ročníku Týdne nízkoprahových klubů, kde jsme celý týden u klientů posilovali duševní zdraví.

To vše a mnohem víc bychom vám chtěli přiblížit skrze Občasník Klubofon. Pojdte se společně s námi poohlédnout za uplynulým půl rokem (květen 2023 – říjen 2023).

Za tým NZDM Modrý pomeranč

Lucie Melichárková

vedoucí střediska

NZDM MODRÝ POMERANČ V ČÍSLECH

JAK VYPADÁ, POD POMYSLNOU POKLIČKOU, NAŠE PRÁCE
V NZDM MODRÝ POMERANČ V ČÍSLECH?

POJĎTE SE PODÍVAT, JAK SE NÁM OD ZAČÁTKU TOHOTO
ROKU DO TEĎ

DAŘÍ.



S KOLIKA KLIENTY
JSME PRACOVALI NA KLUBECH?

327

KOLIK PREVENTIVNÍCH
PROGRAMŮ VE ŠKOLÁCH JSME
USPOŘÁDALI?

6

JAKÝM TÉMATŮM
JSME SE VĚNOVALI?
ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL
RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ
ZISK DOVEDNOSTÍ

S KOLIKA KLIENTY
JSME PRACOVALI V TERÉNU?

181

KOLIK KLIENTŮ NÁS
DENNĚ PRŮMĚRNĚ
NAVŠTÍVILO?

14

KOLIK AKCÍ
JSME PRO KLIENTY
PŘICHYSTALI?

6

KOLIK SLUŽEB
JSME POSKYTLI?

12 035

KOLIK HODIN PODPORY
JSME KLIENTŮM
ZAJISTILI?

3 989

S KÝM JSME SPOLUPRACOVALI
A KOMUNIKOVALI?

S UČITELI,
ŠKOLNÍMI METODIKY,
KURÁTORY PRO DĚTI A MLÁDEŽ,
S KOLEGY Z NÁVAZNÝCH SLUŽEB,
S RODIČI.



UPLYNULÝ PŮLROK V NZDM

KVĚTEN

V květnu proběhly 2 preventivní programy na ZŠ Vocelova na téma sexuality a návykových látek.

ČERVEN

V červnu jsme uskutečnili terénní akci Orange Free Space na Durychově ulici.

Také jsme zakončili tříměsíční preventivní challenge na témata životního stylu a rozvoje dovedností, do kterých se zapojilo více jak 30 klientů.

ČERVENEC

V červenci jsme si užili den v Safari parku Dvůr Králové s následnou přespávačkou na klubu.



SRPEN



V srpnu proběhla na klubu eFko Disco přespávačka, kde se hodně tancovalo a zpívalo.



Poté jsme uspořádali již 15. ročník akce City Jam na Moravském Předměstí.

ZÁŘÍ

V září se toho dělo opravdu hodně. Odstartovali jsme ho účastí na celoorganizační akci Den s Úsměvem.



Dále proběhly 4 preventivní programy na SŠSOG Hradec Králové na téma návykových látek. Programů se účastnilo více jak 80 žáků.





V září probíhal na klubech také Týden nízkoprahových klubů. Mohli jsme si vyzkoušet arteterapeutické aktivity a jógu.



Uskutečnili jsme také Den otevřených dveří na klubu eSko a terénní akci na Moravském Předměstí.



ŘÍJEN



V říjnu jsme zavítali do komunitního centra Kostka v Krásně Lípě. Zde jsme měli možnost poznat a zažít sociální práci v tamním nízkoprahovém zařízení pro děti a mládež.

CITY JAM 2023

PRACOVNÍCI NZDM MODRÝ POMERANČ USPOŘÁDALI TRADIČNÍ CITY JAM LETOS JIŽ PO 15.!

Akce byla věnována místním rodinám s dětmi. Do rozvojových soutěží, jejichž cílem byl získání nových informací a dovedností, se zapojilo celkem 137 dětí. Děti si opět s chutí, v rámci preventivních aktivit, vyzkoušely opilecké brýle a těhotenské břicho. Na dalších soutěžních aktivitách se podíleli např. FlyZone Park, Středisko ekologické výchovy SEVER, Knihovna města Hradce Králové a Zdravotnická škola Hradec Králové.



V průběhu akce se návštěvníci seznámili se službou NZDM Modrý pomeranč, prohlédli si prostory klubu ve Formánkově ulici a setkali se sociálními pracovníky, kteří ve službě působí.

Doprovodný program tradičně doplnila taneční skupina Creato Čeruilov a parkouristé Station91. Nově jsme přivítali psovody z Oddělení služební kynologie Policie České republiky. O výborné občerstvení se několikrátým rokem postaraly férová PALAČINKÁRNA a café Na Kole.

Velký dík patří všem – vystupujícím, účinkujícím, dobrovolníkům, sponzorům. Velké díky patří také vám – obyvatelům nejenom Moravského Předměstí. Jsme vděční, že akci každým rokem vyhledává vyšší počet návštěvníků i soutěžících a těší nás, že se zajímáte o službu a dění v lokalitě. To je to, co nás motivuje pokračovat v dosavadní činnosti.



TÝDEN NÍZKOPRAHOVÝCH KLUBŮ S NZDM MODRÝ POMERANČ

Každý rok, třetí týden v září, otevírají nízkoprahová zařízení své dveře široké veřejnosti a odpovídají na otázky: „Kdo jsme? Co děláme? S kým pracujeme? Jsme potřební?“. Akci již po 17. pořádala Česká asociace streetwork. Letošní ročník se podrobně zaměřil na téma duševního zdraví dětí a dospívajících.

JAK VYPADAL TÝDENNÍ PROGRAM V NZDM MODRÝ POMERANČ?

18. 9. 2023 začal další úkol zářijové challenge zaměřené na duševní zdraví.

Klienti NZDM Modrý pomeranč mohli objevovat své emoce a reakce v rámci cesty za sebepoznáním.

Pondělí

Úterý

19. 9. 2023 bylo věnováno arteterapii s Lucii Antes. Akce byla věnována klientům i veřejnosti, která si mohla vyzkoušet různé techniky arteterapie.

Středa

20. 9. 2023 proběhla terénní akce na tř. E. Beneše a Den otevřených dveří na klubu eSKo 7-13.

Pracovníci NZDM Modrý pomeranč představili službu veřejnosti i potenciálním klientům, kteří vědí, kdy se na pracovníky mohou obrátit.

21. 9. 2023 byla realizována jóga na eFku pro klienty i veřejnost.

Všichni si tak nezávazně vyzkoušeli některé z technik dechového cvičení nebo relaxace.

Čtvrtek

Pátek

22. 9. proběhlo zakončení TNK v rámci terénu na Moravském Předměstí, kdy si klienti mohli vyzkoušet aktivity, o které měli v rámci akce zájem.

#JSEMLASKAVEC

Světový den laskavosti se blíží! Jaké je to dělat dobro a rozdávat radost kolem sebe? Inspirujte se v laskavém kalendáři, který jsme pro vás vytvořili. Procvičování laskavosti pomáhá zlepšovat vztahy, náladu i spolupráci.



SVĚTOVÝ DEN LASKAVOSTI PŘIPADÁ
NA 13. LISTOPADU.

LASKAVÝ KALENDÁŘ

LISTOPAD 2023

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
UDĚLEJ NĚKOMU SNÍDANI.	ŘEKNI NĚKOMU, PROČ JE PRO TEBE DŮLEŽITÝ.	OBEJMI NĚKOHO.	ZEPTEJ SE NĚKOHO, JAKÝ MĚL DEN.	POMOZ NĚKOMU UKLIDIT.	POZVI NĚKOHO NA PROCHÁZKU.	UVAŘ NĚKOMU ČAJ/KÁVU.
USMĚJ SE NA VŠECHNY LIDI, KTERÉ POTKÁŠ PO CESTĚ DO PRÁCE/ŠKOLY.	NAPIŠ NĚKOMU MILÝ VZKAZ.	ZAVOLEJ PRARODIČŮM.	NAMALUJ NĚKOMU OBRÁZEK.	ROZESMĚJ NĚKOHO.	NAKRM NĚJAKÉ ZVÍŘÁTKO.	VYTŘÍĎ OBLEČENÍ. CO NEVYUŽIJEŠ, VĚNUJ.
SLOŽ NĚKOMU KOMPLIMENT.	SESBÍREJ ODPADKY V TVÉM OKOLÍ.	NABÍDNI NĚKOMU SVOU POMOC.	POMOZ STARŠÍMU ČLOVĚKU S NÁKUPEM.	NAPIŠ KŘÍDOU NA CHODNÍK NĚCO, CO OSTATNÍM ZLEPŠÍ DEN.	PŘIPRAV NĚKOMU DOBRou DOBRou SVAČINU.	UPEČ NĚCO DOBRÉHO PRO SVOJI RODINU.
VYROB KAMARÁDOVI MALÝ DÁREK.	ZAHRAJ SI S NĚKÝM DESKOVOU HRU.	POPOVÍDEJ SI S NĚKÝM, KDO VYPADÁ SMUTNĚ.	NAPIŠ NĚKOMU, S KÝM SI SE DLOUHO NEVIDĚL.	ROZTŘÍĎ ODPAD A DONES HO DO SPRÁVNÉHO KONTEJNERU.	PODĚL SE S NĚKÝM O NĚCO DOBRÉHO K JÍDLU.	POSTAREJ SE O DOMÁCÍ ZVÍŘÁTKO (SVĚ, SOUSEDA, ...)
POPŘEJ PRODAVAČCE V OBCHODĚ HEZKÝ DEN.	POSTAREJ SE O KVĚTINY, KTERÉ MÁŠ DOMA.	"ŽÁDNÝ PROJEV LASKAVOSTI, AŽ JE SEBEMENŠÍ, NENÍ NIKDY ZBYTEČNÝ." – EZOP				

OBCHŮDKY S ALBERTEM 2023



Letos se tradičně s našimi klienty zapojíme do projektu Nadačního fondu Albert „**Obchůdky s Albertem**“.

PRODEJNÍ AKCE PROBĚHNE 1. 12. 2023 V HYPERMARKETU ALBERT, V OBCHODNÍM CENTRU ORLICE PARK V HRADCI KRÁLOVÉ, A TO OD 14:00.

Klienti budou péct perníčky a nově vyrábět svíčky, které následně budeme balit a připravovat k samotnému prodeji. Klienti tak naplňují cíl projektu – učí se celému procesu výroby až po prodej, rozvíjí své tvůrčí dovednosti a v roli prodejců získávají vhled do problematiky finanční gramotnosti.

Srdečně vás zveme, abyste za námi na výše zmíněné místo dorazili, podpořili naše klienty a společně s námi nasáli vánoční atmosféru.

Všechny informace budou zveřejněny na instagramu: [nzdmmodypomercanc](#), kde nás můžete sledovat.



TIPY PRO RODIČE, UČITELE A VŠECHNY, KTERÍ TRÁVÍ SPOLEČNÝ ČAS S DĚTMI A DOSPÍVAJÍCÍMI.

Blíží se vánoční čas, a společně s ním mnoho prožitků a pocitů, které nemusí být pouze radostné. Mnoho dětí se totiž na Vánoce netěší. Mohou naopak pociťovat vztek, smutek, úzkost či strach. Období Vánoc může být spouštěčem psychických nebo psychosomatických obtíží.



O JAKÝCH DĚTECH MLUVÍME?

O dětech, které se doma necítí v bezpečí. O dětech, které prožívají odloučení, ztrátu nebo strach o své blízké. Pro tyto děti mohou Vánoce představovat velmi citlivou, nepříjemnou až zraňující dobu.

JAK SE MOHOU TYTO DĚTI PROJEVOVAT?

Mohou mít větší tendenci k sebepoškozování, vzdoru, odtažitosti, uzavřenosti, zvýšené plačtivosti, lítostivosti či problémovému chování. Mohou znevažovat či přímo sabotovat vše dobré a pozitivní. Mají problém s přijímáním dárků.



JAK TĚMTO DĚTEM POMOCI, JAK S NIMI MLUVIT O VÁNOCÍCH?

- PŘÍZNEJTE JIM PRÁVO NA TO, CÍTIT SE TAK, JAK SE CÍTÍ
 - Nenuťte je, aby se cítily dobře, protože Vánoce jsou radostná událost.
- NEVÝČLEŇUJTE JE
 - I přesto, že na první pohled mohou mít odmítavý postoj k předvánočním akcím, besídkám, vyprávění, ... nevyčleňujte je ze skupiny. Dejte jim prostor být součástí, ale nemuset se zapojit.
- DEJTE JIM POCÍTI SVOU POZORNOST A ZÁJEM
 - Může to pro ně být hodnotnější a potřebnější, než si myslíte.
- DEJTE JIM MOŽNOST O VŠEM HOVOŘIT, SDÍLET S VÁMI, JAK SE CÍTÍ
 - Vytvořte jim prostor, kde mohou mluvit o všem, co prožívají, co se jim děje, a jak se u toho cítí. Nevytvářejte na ně však tlak toho, že se musí svěřit.

- MYSLETE I NA SEBE
 - Kontakt s traumatizovanými dětmi může otevřít silné emoce i u vás samotných. Dělejte něco pro sebe, opečovávejte svou duši i tělo.
- POMOZTE JIM NAJÍT ODBORNOU POMOC
 - Nepřebírejte za tyto děti zodpovědnost. Motivujte je a pomozte jim najít odbornou pomoc.
- BUĎTE VNÍMAVÍ K DĚTSKÉMU KOLEKTIVU
 - Kvůli odlišnému vnímání Vánoc se mohou děti stát terčem posměchu, odmítání. Buďte obezřetnější k tomu, jak se k sobě děti chovají či jak o sobě mluví.

Zdroj: Centrum Locika



NÍZKOPRAHOVÉ ZAŘÍZENÍ PRO DĚTI A MLÁDEŽ MODRÝ POMERANČ

Kde nás najdete:

Ambulantní forma

Klub eFko

Formánkova 437

Hradec Králové 11

Klub eSko 7-13 a eSko 14-21

Selicharova 1420

Hradec Králové 12

Terénní forma

V lokalitě Moravského Předměstí – Podzámčí,
okolí ZŠ Štefánikova a ZŠ Mandysova,
okolí Hvězdy, hřiště U Lachtana a Indiánka,
Pod Strání, Durychova, Benešova třída, Třebeš,
OC Aupark a přilehlé okolí, centrum města
(Šimkovy Sady, Aldis, Muzeum)

Na Facebooku Nzdm Modrý Pomeranč a Salinger, z.s.

Na Instagramu nzdmmodrypomeranc

#necosechysta #nzdmmodrypomeranc #salinger

Na TikToku nzdm_modrypomeranc

YouTube Tým Nízkoprahové centrum

Kontakt:

Lucie Melichárková, vedoucí střediska

Email: nizkoprahove.centrum@salinger.cz

Tel.: 777 041 030