



informační občasník  
NZDM MODRÝ POMERANČ  
SALINGER, Z. S.

# KLUBOFON

číslo 22    ročník 19.    vyšlo 31. 05. 2023



**Salinger**

# Obsah

Cílíme na životní styl  
a nové dovednosti dětí  
a dospívajících..... 1

Aktivita,  
které si můžete  
vyzkoušet ..... 6

Uplynulý  
půlrok v NZDM..... 8

Kdy a proč  
se na nás obrátit?..... 14

Kde se můžeme  
společně potkat?..... 16

## ÚVODNÍK



Vážení a milí čtenáři,

*rádi bychom vás pozvali k tomu, abyste se společně s námi poohlédli za uplynulým obdobím (listopad 2022 – duben 2023) v NZDM Modrý pomeranč, a to díky novému číslu Klubofonu.*

*V předchozím vydání jsme v úvodním slově psali o sociálních a ekonomických dopadech blízkého válečného konfliktu na společnost, sociální služby a v neposlední řadě i na období dětství a dospívání. Je těžké, že i po dalším půlroce, tomuto tématu pořád čelíme. Proto stále budujeme a nabízíme smysluplný prostor dětem, dospívajícím i mladým dospělým, kde se jim dostává podpory a rady ve chvílích, kdy potřebují.*

*Ke konci minulého roku jsme si tak s klienty dopřáli radostné události, kterými byly například Obchůdky s Albertem (prodej vánočních perníčků a jmenovek) a vánoční besídky na klubech. Po novém roce jsme odstartovali dvě velká preventivní témata – rozvoj nových dovedností a zdravý životní styl dětí a dospívajících. A tak klienti opět plní pravidelné úkoly, učí se novým informacím, schopnostem a dovednostem. V uplynulém čtvrtroce jsme také představili službu NZDM Modrý pomeranč několika stovkám dětí, aby mohly v případě potřeby NZDM kdykoliv navštívit. Zpestřit dny dětem jsme vyrazili „za zdi NZDM“ a zavítali jsme na Dětské oddělení Fakultní nemocnice Hradec Králové. V neposlední řadě jsme s klienty v rámci akcí Uklid'me Česko a Uklid'me svět zútulnili okolí klubů na Moravském Předměstí. A také jsme uspořádali první letošní přespávačku, čímž jsme odstartovali letošní pořádání akcí pro klienty a veřejnost.*

*Je toho však mnohem víc, a tak věříme, že vydržíte číst až do konce.*

*Děkujeme, že jste s námi!*

*Za tým NZDM Modrý pomeranč  
Lucie Slámová  
vedoucí střediska*

# CÍLÍME NA ŽIVOTNÍ STYL A NOVÉ DOVEDNOSTI DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH



Tak zvané challenge jsou velmi oblíbenou soutěží mezi klienty NZDM. Proto jsme nezháleli a v roce 2023 započali nové challenge na klubech eFko (od března) a eSko 7-13 (od února).

Na eFku jsme challenge zaměřili na rozvoj a posílení dovedností, které klienti mohou přenášet do svého každodenního života. Na eSku 7-13 zase rezonovalo téma zdravého životního stylu. Klienti získávali nové informace, návyky a dovednosti v péči o své tělo i o svou mysl.

Pojďme se společně podívat, co jsou jednotlivá témata a cíle challenge, do kterých se klienti tak rádi zapojují.

EFKO

Získ dovedností  
v oblastech ping-pongu,  
crossboule  
a ovládání flowersticku

Posílení  
schopností v oblasti  
první pomoci

Luštění šifry  
- zlepšení ve  
schopnostech  
získávat informace

Získání a posílení  
dovednosti žehlit

Rozvoj  
grafických  
dovedností

Získ  
projektových dovedností  
- návrh a tvorba vlajky

Posilování  
lidských smyslů  
(čich a chuť)

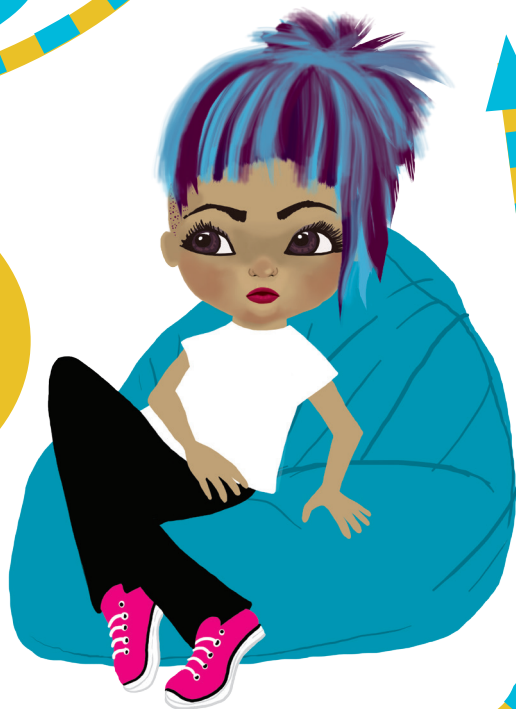
Rozvoj  
finanční  
gramotnosti

Posílení  
internetové a mediální  
gramotnosti

Nácvik  
relaxačních technik,  
prevence proti stresu

Trénink  
motorických dovedností  
(krájení, loupání,  
strouhání...)

Rozvoj  
komunikačních  
schopností  
(asertivita, odmítnutí,  
ocenění...)



# ESKO 7-13

Získání informací  
v oblasti zdravého  
stravování

Zlepšení  
v tanečních  
dovednostech

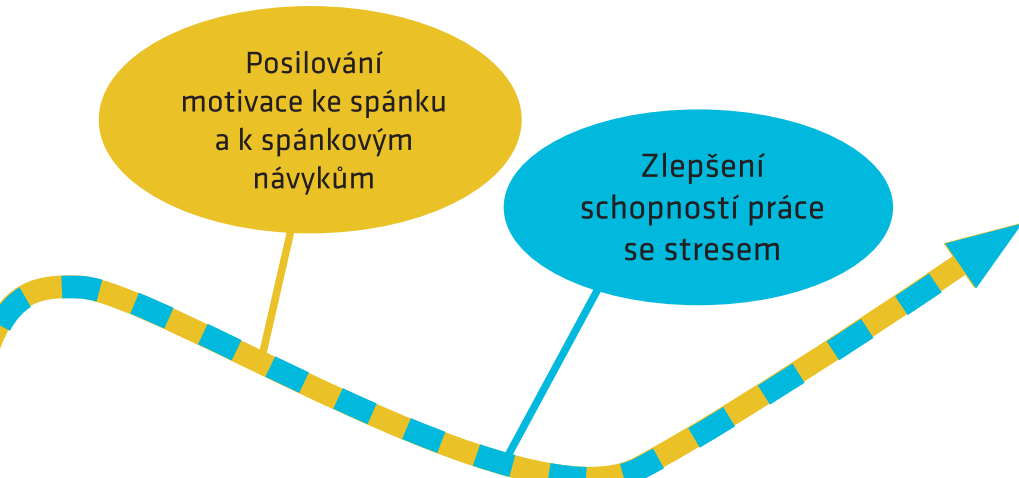
Posilování návyků,  
jak zvládat stresové  
situace

Zlepšení  
schopnosti  
plánování

Posílení  
motivace cvičit,  
získání informací, jak  
správně cvičit

Získání dovedností  
správného dýchání,  
relaxačních technik

Upevňování  
získaných informací  
o zdravém životním  
stylu



Posilování  
motivace ke spánku  
a k spánkovým  
návykům

Zlepšení  
schopností práce  
se stresem

O OBLÍBENOSTI SOUTĚŽÍ SVĚDČÍ I POČET ZAPOJENÝCH KLIENTŮ.

Na eFku  
se zapojili klienti do challengí

**65KRÁT,**

a to soutěž ještě nekončí.

Na eSku 7-13  
se zapojili klienti

**67KRÁT.**

V následujícím období se chceme věnovat tématu duševního zdraví dětí a dospívajících. V tuto chvíli je již připraveno nové číslo Orandžáku (k dostání na klubech a v terénu) a první příspěvky jsou ke zhlédnutí na našem TikToku.



# AKTIVITY, KTERÉ SI MŮŽETE VYZKOUŠET

V rámci challenge zaměřené na lifestyle si mohli klienti na klubu eSko 7-13 vyzkoušet nejrůznější aktivity, při kterých získali nové znalosti a dovednosti. Jednou z nich byla i aktivita zaměřená na relaxaci a dýchání, kterou si můžete vyzkoušet i vy, např. když se potřebujete zklidnit.

## DÝCHÁNÍ DO TROJÚHELNÍKU

- spočívá v pravidelném nádechu a výdechu, proto se 3 vteřiny nadechujete, na 3 vteřiny zadržte dech a 3 vteřiny vydechujete



## NAROZENINOVÝ DORT

- představte si, že před sebou máte narozeninový dort a musíte sfouknout všechny svíčky. Zhluboka se nadechněte a pomalu vydechujte.

## BUDDHA

- posad'te se do tureckého sedu, ruce položte na kolena dlaněmi vzhůru, spojte palec a ukazováček. Poté se zhluboka nadechněte. Při výdechu udělejte zvuk „óóó“ a následně „mmm“ = „óm“.

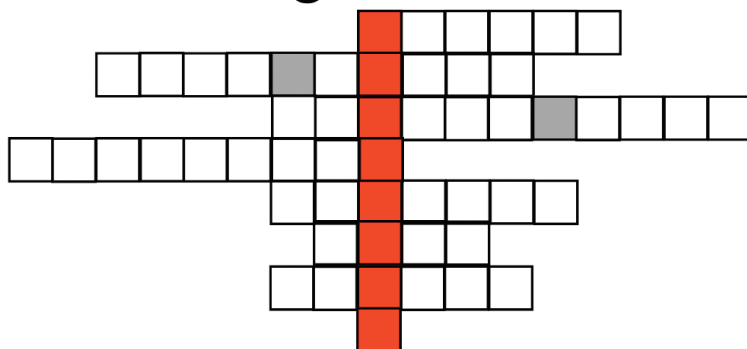


Aktivity challenge New Skills klubu eFko byly zaměřeny na rozvoj nejrůznějších dovedností např. finanční, internetové a počítačové gramotnosti nebo rozvoj schopností při poskytování první pomoci. Klienti mnohdy museli využít kombinaci více dovedností, aby konkrétní úkol splnili.

V rámci této aktivity spojili své znalosti s dovedností vyhledávat na internetu. Jak v naší challengi obstojíte vy?

Zajímavostí je, že se na tvorbě této challenge podílel klient klubu eFko.

## Challenge NEW SKILLS



- 1** Lávová planeta pojmenovaná ženským jménem
- 2** Motorové vozidlo určené k cestování po Marsu
- 3** Co jsou Jupiter, Saturn, Uran a Neptun?
- 4** Výbuch hvězdy
- 5** První člověk, který se dostal do vesmíru
- 6** Naše planeta
- 7** Měsíc planety Jupiter (pod jejím povrchem je voda)
- 8** Kolik má Mars měsíců?

**Tajenka:** Sonda, která se dostala do mezihvězdného prostoru se nazývá .....

# UPLYNULÝ PŮLROK V NZDM

LISTOPAD

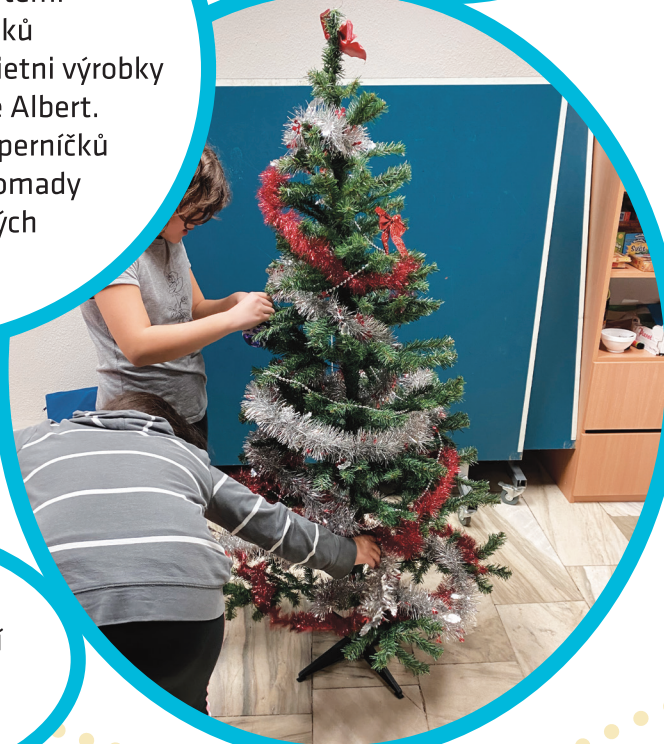
V listopadu proběhlo 16 preventivních programů, pro celkem 233 žáků.



## PROSINEC


V prosinci jsme se zapojili do projektu Nadačního fondu Albert - Obchůdky s Albertem.

Do pečení perníčků se zapojilo 32 klientů, 4 klientské výrobky prodávali na prodejně Albert. Celkem se prodalo 99 perníčků a 8 jmenovek. Dohromady se vybralo krásných 4 844,- Kč.....



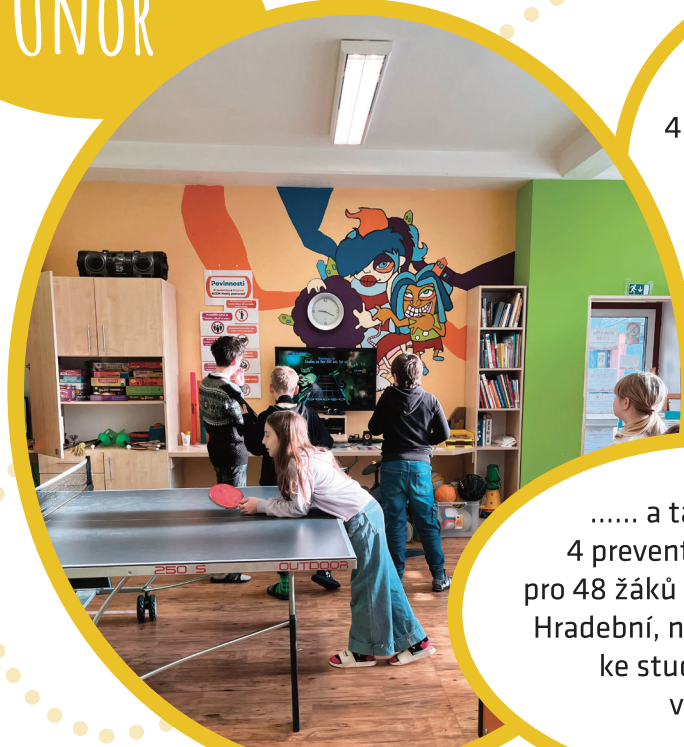
..... a také jsme uspořádali vánoční besídku na klubu eSko 7-13

LEDEN



V lednu  
jsme uspořádali 2 informační  
programy na klubu eŠko 14-21,  
pro celkem 25 žáků  
ze ZŠ Milady Horákové

ÚNOR



V únoru  
jsme uspořádali  
4 informační programy  
na klubu eFko  
pro 95 žáků  
ze ZŠ Štefánikova  
HK....

..... a také proběhly  
4 preventivní programy  
pro 48 žáků v SPŠ, SOŠ a SOU  
Hradební, na téma motivace  
ke studiu a vztahy  
ve třídě

# BŘEZEN

V březnu proběhly 4 informační programy na klubu eFko, a to pro 90 žáků ze ZŠ Štefánikova HK .....

.....a jedna beseda ve Fakultní nemocnici HK, na téma finanční gramotnosti, a to pro 6 dětí....


.... a také jsme se zapojili do celorepublikové akce Uklid'me Česko a Uklid'me Svět. Do akcí se zapojilo 7 klientů a 4 pracovnice a celkem nasbírali neuvěřitelných 165kg odpadu.




# DUBEN

V dubnu nás toho čekalo trochu více. Začátek měsíce jsme odstartovali Velikonoční přespávačkou, které se zúčastnilo 9 klientů a 2 pracovnice.....


.....poté jsme uspořádali 10 informačních programů na klubu eŠko 7-13, celkem pro 159 žáků 2 základních škol (ZŠ Štefánikova HK a Mateřská škola, Speciální základní škola a Praktická škola, Hradec Králové) ....




..... a také jsme  
představovali službu  
na třídních schůzkách  
rodičům, na ZŠ Štefánikova  
HK...



..... dále proběhla  
další beseda  
ve Fakultní nemocnici HK,  
tentokrát na téma  
duševní zdraví,  
celkem pro 8 dětí .....



..... také proběhly další 2  
preventivní programy na  
téma vztahy ve třídě pro  
25 žáků ze SPŠ, SOŠ a SOU  
Hradební .....



..... a na konci dubna  
jsme přivítali 4 kolegy  
Komunitního centra  
Kostka z Krásné Lípy.



# KDY A PROČ SE NA NÁS OBRÁTIT?

V NZDM Modrý pomeranč podporujeme děti a dospívající na jejich cestě k dospělosti. Co je ale důležité, pomoc a podporu nabízíme třeba i rodičům, učitelům a dalším odborníkům působícím nejen ve školách.

A tak nám přijde smysluplné na příkladech připomenout, před koncem školního roku a s blížícími se letními prázdninami, kdy a proč se na nás můžete obrátit.



## DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ:

- Když si s něčím neví rady.
- Potřebují pomoc se školou.
- Chtějí se učit novým věcem.
- Chtějí poznat nové vrstevníky.
- Chtějí smysluplně trávit volný čas.
- Chtějí se zapojit do pořádaných akcí.



## RODIČE:

- Potřebují poradit s tématy během období dospívání dítěte.
- Chtějí vědět, co je NZDM a proč ho děti navštěvují.
- Potřebují poradit, jakou odbornou pomoc v případě potřeby pro dítě vyhledat.
- Hledají pro dítě pomoc na přípravu do školy, porozumění látce.



- Řeší s dítětem výběr střední školy, brigády, práce.
- Řeší s dítětem trápení v oblasti vrstevnických vztahů.
- Řeší s dítětem náplň volného času.

## UČITELÉ, ŠKOLNÍ METODICI PREVENCE A DALŠÍ ODBORNÍCI:

- Dítě si nemá s kým povídat.
- Dítě si neví rady s dospívání.
- Dítě je často doma samo, nudí se.
- Dítě nemá kamarády.
- Dítě nemá náplň volného času.
- Dítě nemá možnost se věnovat tomu, co má rádo.
- Dítě se chová rizikově.

## KDY?

Kdykoliv v pracovních dnech  
od 09:00 do 18:00.

V NZDM Modrý pomeranč  
působíme i v období prázdnin  
(jarní, letní, podzimní),  
otevírací dobu sledujete zde:

[https://www.salinger.cz/  
nzdm-modry-pomeranc.](https://www.salinger.cz/nzdm-modry-pomeranc)



# KDE SE MŮŽEME SPOLEČNĚ POTKAT?

## NZDM MODRÝ POMERANČ VÁS ZVE NA NĚKOLIK AKCÍ!

23. 6.  
2023

od 14:00 do 18:00 se bude konat tradiční terénní akce Orange free space na dětském hřišti Moravské Předměstí 2 (hřiště u Durychovy ulice). Přijďte si užít odpoledne plné volnočasových, sportovních a preventivních aktivit, dozvědět se informace, které vás zajímají (nejen o službě NZDM) a seznámit se s terénními pracovníky.

30. 6.  
2023

od 15:00 do 18:30 budeme součástí doprovodného programu na Mezinárodním divadelním festivalu. Najdete nás v Žižkových sadech, kde rádi zodpovíme jakékoliv otázky o službě a můžete si vyzkoušet naši vědomostně – preventivní aktivitu „Riskuj s NZDM!“.

3. 9.  
2023

vás zveme na 10. ročník akce Den s úsměvem u Gymnázia J.K. Tyla. Těšit se můžete na aktivity středisek organizace Salinger, z.s., různá vystoupení a odpoledne plné zábavy, soutěží a dobrého jídla. Pro více informací sleduje naše sociální sítě.

5. 9.  
2023

od 14:00 do 18:00 se uskuteční již patnáctý ročník City Jamu. Akce proběhne na dětském hřišti u klubu eFko (Formánkova 437). Odpoledne plné preventivních, tvořivých, sportovních aktivit a zajímavých vystoupení, je určeno všem dětem, dospívajícím i dospělým, kteří si chtějí užít společně strávený čas a nakouknout pod pokličku dění NZDM Modrý pomeranč.



V ZÁŘÍ  
(TERMÍN BUDE  
UPŘESNĚN)

V září (termín bude upřesněn) bude probíhat již sedmnáctý ročník akce nesoucí název Týden nízkoprahových klubů, který zaštituje Česká asociace streetwork. Během týdne se nízkoprahové kluby pro děti a mládež otevírají veřejnosti a zaměřují se na určité téma, letos se budeme soustředit na téma duševního zdraví.



# 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 Slámová, vedoucí střediska

Email: [nizkoprahove.centrum@salinger.cz](mailto:nizkoprahove.centrum@salinger.cz)

Tel.: 777 041 030