

SOCIÁLNÍ REHABILITACE

pro lidi s duševním onemocněním a závislostmi

NAŠE ULITA z.s.

Klicperova 6, Hořice 508 01

VÝROČNÍ ZPRÁVA ZA ROK 2024



Úvodní slovo ředitelky služby

MUDr. Andrea Wolna



V roce 2015 byl založen zájmový spolek Naše Ulita v Hořicích jako místo pro setkávání a společné tvoření. Účelem měla být rehabilitace po hospitalizaci pro duševní poruchy a návykové nemoci. Hlavní náplní zpočátku byly výtvarné činnosti, zvláště keramická tvorba a výlety. Časem se spolek proměnil ve službu sociální rehabilitace, která již poskytuje celodenní program. O klienty se stará tým profesionálů, kteří jsou připraveni pomoci v každé životní situaci. Smyslem je zotavení a posílení silných stránek každého zájemce o naši službu.



Současnost sociální rehabilitace Naše Ulita

Úvodní slovo vedoucí služby

Sociální rehabilitace je prostorem, kde se lidé mohou nadechnout, zorientovat a najít cestu dál. V roce 2024 jsme udělali maximum, aby tato cesta byla pro klienty srozumitelná, bezpečná a především smysluplná. Naše práce stojí na vztahu, respektu a spolupráci – nejen směrem ke klientům, ale i v rámci týmu. Děkuji všem kolegům a kolegyním za jejich každodenní nasazení, citlivost a profesionalitu, se kterou službu spoluvytvářejí.

Cílová skupina a forma poskytování služby

Cílem naší služby je pomoc osobám s duševním onemocněním nebo závislostí, zapojit se zpět do běžného života. Nabízíme dlouhodobou a pravidelnou podporu skrze **ambulantní i terénní služby**, na území **Královehradeckého kraje**. Služba je určena pro osoby **od 16 let** (horní věková hranice není stanovena), z Hořic a okolí, formou individuální i skupinové práce a to **bezplatně**



Klíčové události roku 2024

Rozšíření služby

V průběhu roku **2024** jsme rozšířili naši službu tak, abychom lépe reagovali na to, co klienti opravdu potřebují. Stále více lidí vyhledává **individuální přístup** a někteří z nich už nemohou nebo nezvládají docházet na společné aktivity. Zároveň přibývá mladistvých, kteří se potýkají s duševním onemocněním. Proto jsme **navýšili kapacitu služby** v několika ohledech.

- Navýšili jsme pracovní **úvazky** zaměstnanců.
- Snížili věkovou hranici cílové skupiny na **16 let**.
- Nově nabízíme i **terénní formu podpory**. Díky tomu za klienty můžeme přijet až domů a být jim oporou v prostředí, kde se cítí bezpečně. Případně je doprovodit na úřady nebo k lékaři.
- V rámci našich aktivit nabízíme potřebným klientům možnost přechodného **ubytování v komunitním domě** s podporou od sociálního pracovníka v terénu.



Klíčové události roku 2024

Rozšíření služby

- Navázali jsme spolupráci se dvěma externími **psychoterapeutkami**. Nabízíme našim klientům možnost využít jejich služeb a řešit náročná témata s odborníkem.
- Dlouhodobě spolupracujeme s Mgr. Janem Kulhánkem, který poskytuje našim klientům podporu v řešení **právních otázek**.
- V roce 2024 jsme do služby aktivně zapojovali **studenty na praxi a stážisty**, kterým jsme poskytovali prostor pro rozvoj, vedení při práci s klienty a možnost získat cenné zkušenosti z přímé praxe.
- Dlouhodobě úzce spolupracujeme se **sociálním odborem** města Hořice při řešení různých sociálních otázek a hledání vhodné podpory pro naše klienty.
- Někteří klienti jsou omezeni ve svéprávnosti, v takových případech úzce spolupracujeme s jejich **opatrovníky**.
- Klientům v těžké životní situaci, kteří pobírají dávky sociální pomoci zprostředkováváme **potravinovou banku** od města Hořice. poskytujeme také sociální šatník.



Podpora při hledání zaměstnání

Podporujeme klienty v hledání pracovního uplatnění a provázíme je všemi důležitými kroky, které vedou k získání zaměstnání. Cílem je zvýšit jejich šanci na úspěšné zapojení do pracovního života.

Naším klientům nabízíme:

- Pomoc s vytvořením **životopisu** a motivačního dopisu
- Společné vyhledávání vhodných **pracovních nabídek**
- Příprava na pracovní **pohovor** a nácvik komunikačních dovedností
- Doprovod na schůzky s potenciálními **zaměstnavateli**
- Podpora při orientaci v pracovních **právech a povinnostech**
- Pomoc při **adaptaci** na nové pracovní prostředí



Zájmový Spolek

Klientům, kteří už naši sociální službu nepotřebují, nabízíme **možnost zůstat s námi v kontaktu** prostřednictvím zájmového spolku. Jednou týdně se mohou zapojit do **keramické dílny**, sdílet čas s ostatními a udržet si vazby v bezpečném a známém prostředí. Spolek je cestou, jak dál rozvíjet své zájmy a zároveň neztratit podporu, když už aktivní sociální služba není potřeba.



Skupinové aktivity

Mezi klíčové a klienty velmi oblíbené aktivity patří **arteterapeutický ateliér**. Společně se zde věnujeme tvorbě z keramické hlíny, prozkoumáváme různé grafické umělecké techniky a vyrábíme dekorace z dostupných sezónních nebo recyklovaných materiálů. Dílna nabízí prostor pro **kreativní vyjádření, zklidnění a posílení sebevědomí** skrze uměleckou činnost.



Skupinové aktivity

Výlety tvoří důležitou součást podpory duševního zdraví našich klientů. Pravidelně podnikáme **cesty do přírody, na kulturní akce či poznávací výlety**, které umožňují na chvíli vystoupit ze všedního prostředí a načerpat nové síly. Tyto aktivity nejen posilují psychickou odolnost, ale také podporují samostatnost, sociální dovednosti a zdravý životní rytmus.



Nácvik dovedností

V roce 2024 jsme pokračovali v rozvoji dovedností, které našim klientům pomáhají zvládat každodenní život a zároveň podporují jejich duševní stabilitu. Cílem bylo posílit samostatnost, sebevědomí a schopnost zvládat praktické výzvy v přirozeném prostředí.

- Klienti si osvojovali základní návyky **péče o sebe**, úpravy zevnějšku nebo vhodného oblékání. Důraz byl kladen na vytvoření pravidelného denního režimu.
- Trénovali jsme **samostatný pohyb** po městě, orientaci v neznámém prostředí a používání veřejné dopravy.
- Součástí programu byl i **nácvik domácích činností**, jako je příprava jednoduchých jídel, úklid a organizace času.
- **Finanční gramotnost** jsme rozvíjeli prostřednictvím jednoduchého plánování **rozpočtu**, orientace v cenách a nácviku bezpečného placení na internetu a používání **internetového bankovníctví**. K tomu slouží přednášky pro klienty od akreditovaných pracovníků



Komunikace a kontakt s okolím



V roce 2024 jsme se intenzivně věnovali podpoře klientů v oblasti **komunikace a zapojení do společnosti**. Aktivity byly zaměřené na praktický nácvik i zvyšování sebedůvěry při kontaktu s okolním světem.



- Rozvoj **komunikačních dovedností**, vedení rozhovoru, formulace požadavků, nastavování hranic.
- Nácvik **telefonování, psaní SMS** a e-mailové komunikace.
- Podpora při bezpečném používání **sociálních sítí** a aplikací.
- Trénink **vystupování** v různých společenských a pracovních situacích.
- **Zvládání konfliktů** a krizových momentů v komunikaci.

Věnujeme se také:

- Výběru a zapojení do volnočasových a **zájmových aktivit** podle zájmu klientů.
- Doprovody a podpora při návštěvách lékaře, úřadů nebo vyřizování osobních záležitostí.
- Nácvik orientace v dopravě a používání veřejné dopravy.
- Podpora budování a udržování rodinných přátelských vztahů a posilování v kontaktech

Aktivizační a relaxační program

Pohyb a uvolnění jsou důležitou součástí **podpory duševního zdraví**. Klientům nabízíme možnosti, **jak se cítit lépe ve svém těle**, uvolnit napětí a najít vnitřní klid. Využíváme různé metody pro dosažení co nejkompexnějších výsledků



Jóga a relaxace

Jemná i náročnější **jóga**, **dechová cvičení**, **řízené meditace** nebo **mindfulness**. Tyto a další techniky pomáhají klientům zpomalit, zklidnit mysl a znovu se spojit se sebou samými. Naším záměrem je ukotvit mysl ve zdravém a dobře fungujícím těle a **najít klid uvnitř sebe**.



Sportovní aktivity

Pohyb na čerstvém vzduchu s ovečkami na naší zahradě nebo **cvičení v posilovně**, kterou máme pro naše klienty přímo v prostorách Ulity. **Procházky a výlety** přináší společně sdílenou radost, pomáhají dobrému spánku a zároveň posilují psychickou pohodu.



Terénní služba

V roce 2024 jsme dále rozvíjeli **terénní formu podpory**, která klientům umožňuje využívat naše služby v jejich přirozeném prostředí. Tento přístup zvyšuje dostupnost péče i pro ty, kteří mají omezenou možnost docházet do ambulantního zařízení.



Doprovod klientů

Klienty pravidelně doprovázíme **na úřady, k lékařům** nebo při vyřizování osobních záležitostí. Služební vůz získaný prostřednictvím dotace od MMR nám umožňuje za nimi dojet přímo **do místa bydliště** nebo na jiné místo, které si sami zvolí a kde se cítí bezpečně a pohodlně.



Zahradní terapie

Společné pobyty na zahradě přinášejí klientům prostor pro **relaxaci**, jednoduché fyzické aktivity i kontakt se zvířaty. **Pobyt venku** pomáhá odbourávat napětí, podporuje smyslové vnímání a nabízí přirozený způsob, jak se naladit na klidnější rytmus.

Budoucnost a vize

Kam směřujeme

V **příštích letech** plánujeme další rozvoj naší služby sociální rehabilitace. Naším cílem je reagovat na **rostoucí potřeby** a být stabilní oporou pro ty, kdo se na nás obracejí.

- Chceme **zvýšit kapacitu pro klienty**, rozšířit tým o **nové pracovníky** a tím nabídnout ještě dostupnější a kvalitnější podporu.
- Zároveň aktivně hledáme **větší a lépe vyhovující prostory**, které nám umožní rozvíjet nové aktivity, nabídnout **více individuální péče** a vytvářet bezpečné a podnětné prostředí pro každého klienta.

Chráněné bydlení

V rámci rozšíření našich služeb plánujeme vytvoření komunitního **chráněného bydlení**, pro klienty v tíživé životní situaci. Nabídneme podporu **terénního sociálního pracovníka** při zvládnání činností jako je, komunikace s úřady, hospodaření s financemi a hledání zaměstnání. Cílem je podpořit každého klienta na jeho cestě k samostatnosti v jeho přirozeném prostředí.



Co o nás napsali klienti

Je těžké jít s hlavou vztyčenou, když po tobě všude řvou. Vzchopit se, věřit si, získat důvěru. Stačí vzít odvalu a otevřít dveře v Ulitě, tam najdeš sám sebe.

Když tě celý svět jen rmoutí všechny plány se ti hroučí
Stačí sebrat zbytky sil
Ulita je šťastný cíl.
Jen tam oni pomohou ti novou svíci zažehnouti životem zas v klidu plouti.

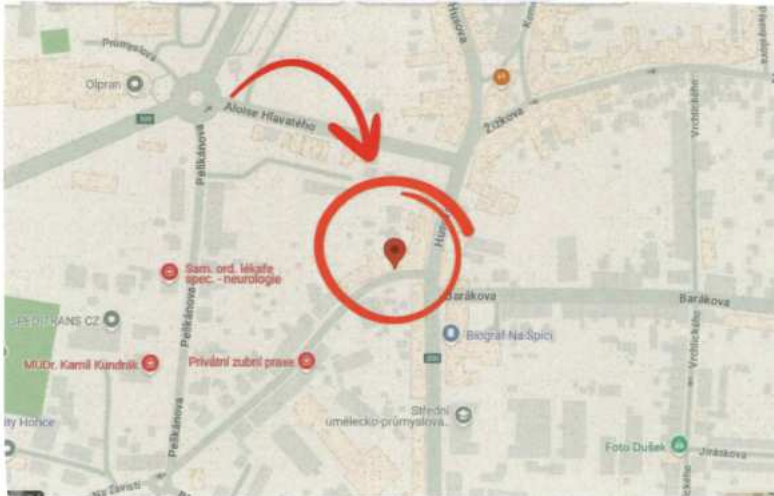
Každý člověk nosí na svých bedrech nějaký kámen. Nemůžeš-li ho unést, možná v Ulitě ti pomohou ho unést.

Je to dobrý, je to fajn, že tady ta Ulita je, že existuje tady v Hořicích. Mám to tady z domova kousek cesty. Něco se tady naučím, dozvím. Že tady ten čas dopoledne užitečně strávím. Je to hnedka lepší život. Seznámím se s lidma, tak mám i kamarády. Alespoň takhle tímhle způsobem, že nejsem sám.

když je blbá nálada v Ulitě je zábava pomáhá nám zahrada. Kolektiv je veselý potom se mi uleví.

Když dušička bolí tě zkus to s námi v Ulitě.

Kde nás najdete




Klicperova 6, Hořice 508 01



Budova polikliniky, 2. patro, vpravo od výtahu

Sponzoři

 Královéhradecký kraj



Spolufinancováno
Evropskou unií



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR



Město
Hořice

Kontakty

Ředitelka organizace:
MUDr. Andrea Wolna
naseulita@gmail.com

Sociální pracovnice:
M: 734 225 037

Kontakty na konkrétní
pracovníky naleznete
na našich webových
stránkách

www.naseulita.cz