

občanské
sdružení

**Výroční zpráva
2009**

alma femina

OBSAH

Naše poslání	2
Naše cílová skupina.....	3
Naše služby.....	3
Prostory Centra.....	4
Centrum ALMA v roce 2009.....	5 - 6
Organizační struktura ALMA FEMINA o.s.....	7
Tým Centra ALMA.....	8
Co o nás říkají klientky.....	9
Statistiky v roce 2009 - Projekt Centrum ALMA.....	10
Výstava děl našich klientek "Žena v proudu času"	11
Finanční zpráva za rok 2009.....	12
Výhled na rok 2010.....	13
Jak můžete pomoci.....	14
Poděkování.....	15-16
Annual report - ALMA FEMINA 2009.....	17
Kontakty.....	18

motto: Maminko, nepij, uzdrav se mi!

NAŠE POSLÁNÍ

Posláním ALMA FEMINA o.s. , založeného r. 2007, je:

- ❖ Poradenská a informační činnost a poskytování sociálních služeb ženám, které mají problém se zneužíváním alkoholu.
- ❖ Podpora začleňování žen závislých na alkoholu zpět do společnosti.
- ❖ Podpora vlastních aktivit závislých žen.

Od dubna roku 2009 jsme zahájili provoz zařízení

Centrum služeb následné péče pro ženy ALMA (dále Centrum ALMA)

Poslání centra:

- ❖ Poskytovat komplexní ambulantní služby následné péče (doléčování) .
- ❖ Pořádat vzdělávací semináře pro skupiny ohrožené závislostí na alkoholu a pomáhající pracovníky, kteří se ve své praxi s touto klientelou setkávají.

Projekt je financován z Evropského sociálního fondu
a z rozpočtu hl.m.Prahy.



SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ CENTRA ALMA 27. 4. 2009

NAŠE CÍLOVÁ SKUPINA

Ženy nad 18 let, které mají problém se zneužíváním alkoholu, při vstupu do služby **abstinují** a dále splňují alespoň jedno z následujících kritérií:

- ❖ **absolvovaly léčbu závislosti** – přednost mají klientky s řádně ukončenou ústavní, popř. ambulantní léčbou,
- ❖ **jsou matkami** nezletilých dětí,
- ❖ **zneužívaly alkohol v kombinaci s jinou látkou**, např. s návykovými léky,
- ❖ **mají duální diagnózu**, např. závislost v kombinaci s úzkostí, depresí či poruchami příjmu potravy,
- ❖ jsou **osamělé**.

NAŠE SLUŽBY

- ❖ **Individuální poradenství** - včetně možnosti párových a rodinných konzultací
- ❖ **Skupiny** - 3x týdně ve večerních hodinách
- ❖ **Tvořivé a vzdělávací dílny** - rukodělné dovednosti, práce s tělem, relaxace, arteterapie, práce s počítačem
- ❖ **Sociálně právní a pracovní poradenství** - širokospektrální poradenství zaměřené na praktickou pomoc klientkám při řešení záležitostí týkajících se rodiny, zaměstnání, finanční situace apod.
- ❖ **Terénní práce** - doprovody klientek na úřady, asistence v krizových situacích
- ❖ **Psychiatrické a adiktologické konzultace** - včetně farmakoterapie a podávání Antabusu
- ❖ **Telefonické a internetové poradenství** - pro klientky i osoby blízké, pro všechny, kdo se na nás obrátí „zvenčí“, prostřednictvím naší poradny na www.almafemina.cz
- ❖ **Infomateriály** - vydávání informačních materiálů pro klientky i veřejnost (letáky, deníky abstinenty, motivační kalendáře)

PROSTORY CENTRA

Centrum služeb následné péče pro ženy ALMA (Centrum ALMA) se nachází v objektu soukromého majitele v ulici Dělnická 20, Praze 7 – Holešovicích. Jedná se o prostory o celkové rozloze cca 100 metrů čtverečních, které má ALMA FEMINA o.s. v dlouhodobém pronájmu. Prostory centra jsou součástí nebytového komplexu, je do nich samostatný vchod z ulice, hygienická a estetická úroveň je vysoká.

Prostory byly na začátku roku 2009 zařízeny pouze částečně, ale podařilo se je dovybavit díky soukromým dárcům, kteří velmi ochotně věnovali buď finanční dar, nebo přímo chybějící nábytek a bytové doplňky. V centru tak byly na konci roku 2009 k dispozici 4 vkusně a pohodlně zařízené konzultační místnosti s čekárnou, šatnou a sociálním zařízením pro klientky i pro personál.

Centrum je velmi dobře dostupné městskou hromadnou dopravou – v jeho blízkosti se nacházejí zastávky tramvají, metra, i vlakové nádraží.



Centrum ALMA v roce 2009

Rok 2009 byl v dosavadní existenci ALMA FEMINA o.s. rozhodující. Projektové záměry, soustavně připravované od roku 2007, mohlo občanské sdružení začít naplno realizovat. V dubnu 2009, díky důvěře, kterou získalo v rámci Operačního programu Praha Adaptabilita, bylo v pražských Holešovicích otevřeno **Centrum služeb následné péče pro ženy ALMA (zkráceně „Centrum ALMA“)**. Jedná se o první centrum tohoto typu nejen v hlavním městě, ale v celé České republice. Jde o jedinečný projekt, a to hned ve třech směrech.

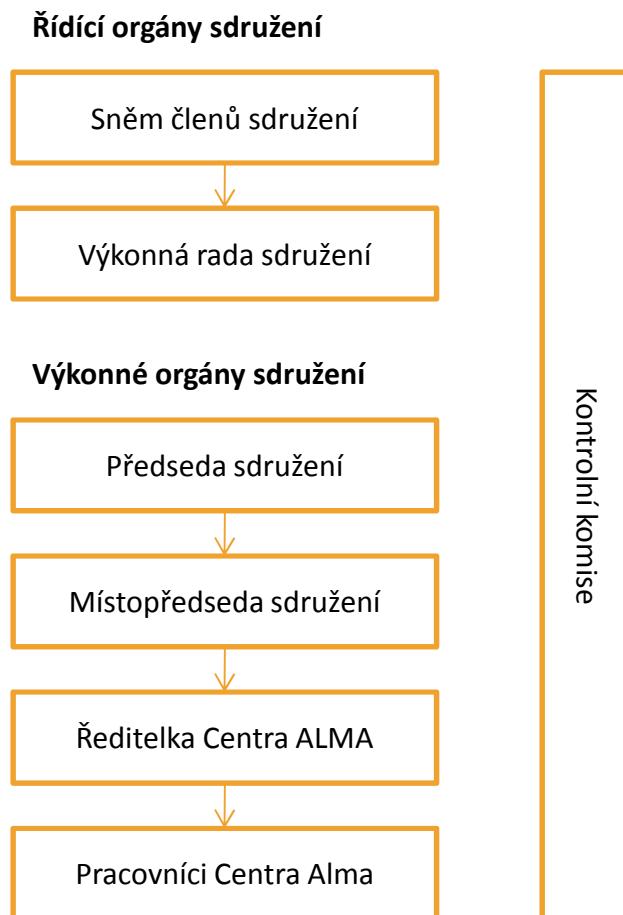
1. Centrum ALMA je zaměřeno primárně **na doléčování a podporu sociálního začleňování osob závislých na alkoholu**. Otevřeně říkáme, že tato cílová skupina stála dosud stranou zájmu služeb následné péče i příslušné dotační politiky. Přitom alkohol a návykové léky devastují v České republice mnohonásobně větší počet lidí, než všechny nelegální drogy dohromady. Navíc ženám, které podstupují protialkoholní léčení, je průměrně kolem 40 let - jsou tedy v produktivním věku a většina z nich jsou matky. Jejich úspěch či neúspěch při návratu do plnohodnotného života z bludného kruhu závislosti ovlivňuje zásadním způsobem celé rodinné systémy. Jsme přesvědčeny, že kvalitní služby následné péče v těchto případech mohou sehrát zásadní roli.
2. Centrum ALMA poskytuje **komplexní ambulantní služby**. Díky mezioborovému týmu se zde jedinečným způsobem kloubí terapeutický a sociální servis, v němž jednotlivé složky na sebe logicky navazují. Tradiční pojem „doléčování“ tak v Centru ALMA nabývá širší, než tradiční zdravotnické pojetí. Naprostá většina ze 102 klientek, které v roce 2009 služeb centra využily, si tento přístup, navíc realizovaný v příjemném, důstojném a civilním prostředí, pochvaluje.
3. Centrum ALMA je - jak jasně vyplývá z jeho názvu - určeno **ženám**. Nepřejeme si, aby tato profilace byla chápána jako omezování či dokonce diskriminace klientů mužů. V zemích západní Evropy je již delší dobu známo, na co v našich podmínkách přicházíme až nyní - že totiž ženy při řešení svých problémů, zejména jsou-li traumatizovány psychickým, fyzickým a sexuálním násilím, potřebují služby poskytované v čistě ženském prostředí. Jedině tak vzniká nezbytný pocit bezpečí, vzájemné podpory a sounáležitosti, ve kterém mohou být ošetřena i ta nejintimnější témata. Zaměření centra je tedy v první řadě vyjádřením plného respektu k potřebám cílové skupiny.

Činnost ALMA FEMINA o.s. však v roce 2009 přesáhla poskytování komplexního programu v doléčovacím centru. Sdružení se věnovalo také osvětové a publikační činnosti.

V roce 2009 jsme dále uspořádali dva výjezdy s klientkami do přírody. Skupina 9 klientek, doprovázených terapeutkami vyrazila v termínech 27. – 30. 7. a 27. – 31. 10. do severočeského městečka Jablonné v Podještědí, kde jí bylo v rámci místní farnosti poskytnuto jednoduché, pohodlné a cenově dostupné ubytování. Terapeutky se postaraly o celodenní program, jehož součástí bylo relaxační cvičení, skupiny, výtvarné činnosti, procházky malebnou krajinou lužického podhůří a prohlídky místních pamětihodností (Jablonné a přilehlý hrad Lemberk jsou známy jako působiště svaté Zdislavy z Lemberka, jejíž odkaz byl důležitou inspirací pro zakladatelky ALMA FEMINA o.s.). Společné stravování, které většinou připravovaly samy klientky, bylo přirozenou a milou součástí aktivit. Výjezdy se setkaly s nadšením klientek, pro které byl podobný relaxační pobyt mimořádnou událostí. Mohly být zrealizovány díky finanční podpoře soukromých sponzorů a dárců a díky pohostinnému přístupu Římskokatolické farnosti – děkanství Jablonné v Podještědí.



Organizační struktura ALMA FEMINA o.s.



Obsazení orgánů k 31.12.2009:

Předseda a ředitelka Centra ALMA: Mgr. Zuzana Skálová

Místopředseda: Monika Plocová

Výkonná rada: Mgr. Zuzana Skálová, Monika Plocová, Zdeněk Skála

Kontrolní komise: Bc. Pavel Plaček (v prosinci 2009 nahradil MUDr. Petra Hudského)

Hospodář sdružení: Ing. Jitka Jandáková

Obsazení orgánů od 30. 9. 2010:

Předseda a ředitelka Centra ALMA: Mgr. Zuzana Skálová

Místopředseda: Ing. Jitka Jandáková

Výkonná rada: Mgr. Zuzana Skálová, Ing. Jitka Jandáková, Zdeněk Skála

Kontrolní komise: Bc. Pavel Plaček, Ing. Michael Stanovský

Tým Centra ALMA

Stav k 31. 12. 2009:

Ředitelka centra – Mgr. Zuzana Skálová
Finanční manažerka/účetní – Ing. Jitka Jandáková
Vedoucí terapeutka – Monika Plocová
Sociální pracovníce – Linda Machátová, DiS. (v listopadu 2009 nahradila Mgr. Terezu Stárkovou)
Terapeutka – Kateřina Trnková
Konzultantka psychiatrie – MUDr. Marie Štědrá (v listopadu 2009 nahradila MUDr. Václava Dvořáka)
Adiktolog – MUDr. Otilie Bartáková (do října 2009, poté byla tato pozice zrušena)
Provozní asistentka – Hana Slezáková Kadlecová, DiS.
Externí vedoucí tvořivých a vzdělávacích dílen – Mgr. Zuzana Vlčínská
Úklid centra: Soňa Sušánková
Supervizoři: PhDr. Miroslav Vyhnálek, Bc. Pavel Plaček

Aktuální stav (od října 2010):

Ředitelka centra – Mgr. Zuzana Skálová
Finanční manažerka/účetní – Ing. Jitka Jandáková
Terapeutka, psycholog – Mgr. Kateřina Halfarová
Sociální pracovníce – Alena Špaková, DiS.
Terapeutka, lektorka – Bc. Simona Ježková
Provozní asistentka – Blanka Vaněčková, DiS.
Koordinařka vzdělávání – Hana Slezáková Kadlecová, DiS.
Externí vedoucí tvořivých a vzdělávacích dílen – Ing. Michael Stanovský
Úklid centra: Blanka Polatová
Supervizoři: Mgr. Danuše Struková, Bc. Pavel Plaček



ZAKLÁDAJÍCÍ TÝM CENTRA ALMA

Co o nás říkají klientky

3 nejčastější zisky, které u sebe klientky vidí

1. Udržení abstinence
2. Zlepšení duševní pohody
3. Zvýšení sebedůvěry

Má cesta do pekel byla vydlážděna prázdnými lahvemi všeličeho, ale nejvíce vodky. Byla hodně dlouhá a hodně klikatá. Když se mi zdálo, že jsem skoro u konce, něco se ve mně poplašilo, to lepší ve mně se vzbouřilo a pomohlo mi vrátit se kousek, občas i kus zpět -k začátku – k naději. Ale život mě zase pomalu postrkával ke konci propasti. Těch vzbouření, těch stavů bezmoci, těch výčitek... H r ů z a! Už jsem nevěděla kudy kam. Ocitla jsem se v naprosté beznaději. Znovu a znovu jsem hledala, kdo by mi pomohl. A konečně našla! Spojila jsem se s Monikou, ta mě přizvala do své doléčovací skupiny a už tam docházím skoro tři roky. A držím se. Jde to, mám za sebou sílu lidí, kteří jsou na tom podobně jako já. Víím, že jsou a že mně pomůžou, třeba jen svou přítomností, když potřebuji. A taky víím, že v Almě jsme v těch nejlepších rukách.

Klientka M., 56 let

Chtěla bych říct, jak si vážím celého týmu Almy, byla jsem tak naměkko, že jsem se nezmohla ani na slovo. Moc mě zahřálo u srdíčka to, že si nás někdo váží a dokáže boj s abstinencí ocenit. Abstinuji devátý měsíc a je to něco, co nelze popsat slovy, prostě ze stařenky se stává žena, která ví, co chce a proč žít. Děkuji moc i všem ve skupině, jste můj motor a bez motoru to nejede. Diiiiiiiiiiiiiiiiiiíkkkkkkkkkkkkkyyyyyyy moooc.

Klientka Eva, 45 let

K výjezdu: Dny strávené s partou úžasných lidiček byly balzámem a pohlazením po duši. I já posílám dík Monice za zorganizování celé akce, která nám jen potvrdila, že to, že někdo pil, vůbec neznamená, že je špatný člověk, nebo slaboch. Jsem přesvědčená o tom, že by nám spousta "normálních" lidí mohla závidět, jak spolu dokážeme komunikovat (i beze slov) a jak se dokážeme bavit i bez alkoholu.

Klientka Jana, 40 let

Statistiky v roce 2009 – Projekt Centrum ALMA

Individuální poradenství

- ❖ Do října 14 hodin týdně, od listopadu 24 hodin týdně
- ❖ Počet uskutečněných konzultací: 209

Skupinové poradenství

- ❖ 4 skupiny (ve večerních i dopoledních hodinách)
- ❖ Počet uskutečněných skupinových sezení: 106
- ❖ Průměrný počet klientek v jedné večerní skupině: 13
- ❖ Více než 46% klientek navštívilo za rok 2009 skupinu minimálně 3x a zhodnotilo docházku do skupiny jako přínosnou

Sociálně právní poradenství

- ❖ Počet uskutečněných konzultací: 150

Kreativní a vzdělávací dílny

- ❖ Dílna Práce s tělem a relaxace – neverbální techniky
 - 12 setkání, kterých se zúčastnilo 7 různých klientek
- ❖ Dílna výtvarně-vzdělávací – Seznámení s kresbou
 - 4 setkání, kterých se zúčastnilo 14 různých klientek
- ❖ Dílna muzikoterapeutická – Společné zpívání
 - 8 setkání, kterých se zúčastnilo 7 různých klientek
- ❖ Dílna Předvánoční trh dovedností I. a II.
 - 4 setkání, kterých se zúčastnilo 7 různých klientek

Psychiatrické a adiktologické konzultace

- ❖ Počet uskutečněných konzultací: 912

Telefonické a internetové poradenství

- ❖ Počet telefonických a internetových kontaktů: 504

- ❖ Počet klientek, které v roce 2009 využily doléčovací program: 162

Výstava děl našich klientek „Žena v proudu času“ 2. – 5. 11. 2009



Finanční zpráva za rok 2009

Běžná činnost ALMA FEMINA	2008	2009	Podíl v roce 2009
Tržby z prodeje služeb			
Úroky z finančního majetku	193	22	0%
Ostatní výnosy z finančního majetku	0	8 135	18%
Přijaté příspěvky - dary	84 000	36 000	82%
VÝNOSY CELKEM	84 193	44 157	100%
Spotřeba materiálu	2 015	42 888	82%
Služby - ostatní	0	8 910	17%
Ostatní provozní náklady	298	486	1%
NÁKLADY CELKEM	2 313	52 284	100%
HOSPODÁŘSKÝ VÝSLEDEK	81 880	-8 127	-

PROJEKT OPPA - Centrum služeb následné péče pro ženy Alma	2009
Provozní dotace – EF OPPA	2 844 297
VÝNOSY CELKEM	2 844 297
Spotřeba materiálu	11 059
Spotřeba energie	63 780
Cestovné	16 368
Služby	651 105
z toho Nájemné	252 500
Služby spojů	56 462
Ostatní služby – vydávání informačních materiálů	342 143
Osobní náklady	1 985 642
Ostatní provozní náklady	16 343
NÁKLADY CELKEM	2 844 297
HOSPODÁŘSKÝ VÝSLEDEK	0
Hospodářský výsledek za ALMA FEMINA, o.s. 2009	-8 127

VÝHLED NA ROK 2010

V roce 2010 budeme dále zkvalitňovat služby následné péče, které nabízíme v Centru ALMA, a to na základě zpětných vazeb a doporučení, která průběžně získáváme od klientek programu a od kolegů z organizací v síti. Každý člen týmu si bude prohlubovat svou kvalifikaci odborným vzděláváním a náš ambulantní doléčovací program by měl projít v roce 2010 certifikací odborné způsobilosti drogové služby RVKPP. Také budeme, podle zájmu cílové skupiny, opět organizovat výjezdy s klientkami do přírody.

Novinkou, kterou připravujeme pro rok 2010, bude projekt **ALKOPOINT** – motivační poradenství a podpora pro ženy, které zatím neabsolvovaly žádnou formu z léčeb závislosti, a také jejich rodinným příslušníkům a blízkým osobám. Tento projekt by měl být zahájen ve 2. pololetí roku 2010.

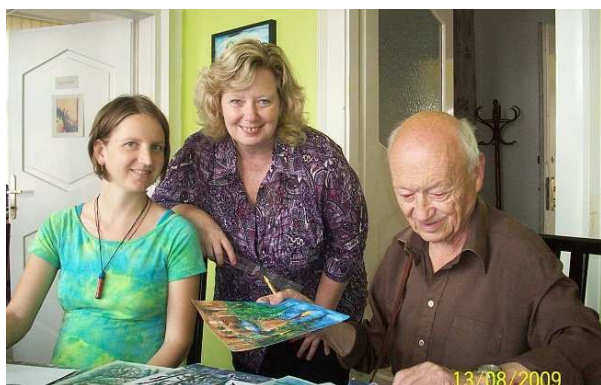
Úkolem příštího roku bude také intenzivní osvětová činnost – chystáme se proškolit nejméně 300 žen ohrožených závislostí na alkoholu a odborníků z pomáhajících profesí. Cílovou skupinu bezplatných seminářů budeme kontaktovat prostřednictvím mateřských a rodinných center, úřadů práce, úřadů městských částí a v zařízeních sociálních a zdravotních služeb. Cílem seminářů je poskytnout základní informace o závislosti na alkoholu u žen a možnostech pomoci a prosazovat otevřený přístup k této problematice a osobám, které jí trpí.

Těšíme se na spolupráci s Vámi-pomáhejme společně ženám k abstinenci!

JAK MŮŽETE POMOCI

Finanční dar v libovolné výši je možné poskytnout jednorázovým převodem na účet (případně trvalým příkazem) na číslo účtu: 217302480/0300 (Poštovní spořitelna), variabilní symbol: 682, konstantní symbol: 558. Pro identifikaci daru a dárce žádáme o uvádění do zprávy pro příjemce jména, adresy nebo názvu a sídla firmy, pro zaslání potvrzení o daru k daňovým účelům.

Finanční dar lze také předat v hotovosti osobně v Centru služeb následné péče pro ženy ALMA, kde dárce vyplní formulář a bude mu vystaveno potvrzení o převzetí daru pro daňové účely.



DOLÉČOVACÍ AKTIVITY V CENTRU

PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme všem pracovníkům, kolegům, spolupracujícím institucím, firmám, jednotlivcům a přátelům za podporu naší činnosti, a to nejen v roce 2009, ale i v letech předchozích. Vážíme si veškeré poskytnuté materiální i morální pomoci, které se nám dostalo. Bez těchto aktivních, odvážných a otevřených lidí by pravděpodobně plány ALMA FEMINA o.s. zůstaly dodnes jen „na papíře“. Věříme, že důvěra, která byla do našich projektů vložena, se vyplácí! Děkujeme zejména níže uvedeným:

Instituce a společnosti:

Magistrát hl.m. Prahy

Úřad Městské část Praha 7

Římskokatolická farnost – děkanství Jablonné v Podještědí

Kopřiva s.r.o.

Elpro Energo a.s.

Henry group

YMS software

Tašky.cz

SQ studio

Insignis

Spolupracující odborné instituce a organizace:

Psychiatrická léčebna Bohnice

Psychiatrická léčebna Horní Beřkovice

o. s. Semiramis

o.s. Cesta domů

Svaz tělesně postižených

Lidé:

MUDr. Pavel Bém, primátor hl. m. Prahy
Ing. Eva Cepáková, jednatelka společnosti Elpro Energo s.r.o.
Ing. Vojtěch Dittrich, spolumajitel objektu Dělnická 20
Ing. arch. Václav Dvořák
MUDr. Martin Hollý, ředitel PL Bohnice
Blažena Hoschinská
Jiří Janeček, radní hl. m. Prahy
Mgr. Nina Janyšková, protidrogová koordinátorka hl. m. Prahy
MUDr. PhDr. Kamil Kalina, CSc., národní protidrogový koordinator
Mgr. Jiří Kettner, grafik
Bohumila Kopřivová, předsedkyně Klubu přátel Almy, sponzorka
Ing. Bohuslav Kopřiva, sponzor
Rudolf Kökert, psychoterapeut odd. pro léčbu závislostí – muži, PL Bohnice
Dipl.psych. Martin Kriekhaus, odborný poradce
PhDr. Ivana Kučerová, předsedkyně Výboru pro komunitní plánování MČ Praha 7
Bc. David Lebeda, protidrogový koordinátor MČ Praha 7
Ing. Pavel Patera, spolumajitel objektu Dělnická 20
MUDr. Dušan Randák, zastupující primář odd. léčby závislostí VFN Apolinář
Jan Skála, grafik
Olga Skálová, sponzorka
Zdeněk Skála, člen výkonné rady ALMA FEMINA o.s.
Vladimíra Stráníková, spoluzakladatelka ALMA FEMINA o.s.
PhDr. Helena Volechová, vedoucí Oddělení sociální prevence ÚMČ Praha 5

Pracovníci:

MUDr. Otilie Bartáková
MUDr. Václav Dvořák
Ing. Jitka Jandáková
Ing. Lucie Krausová
Linda Machátová, DiS.
Pavel Plaček, DiS.
Monika Plocová
Mgr. Zuzana Skálová
Ing. Michael Stanovský
Mgr. Tereza Stárková
MUDr. Marie Štědrá
Mgr. Zuzana Vlčínská

ANNUAL REPORT - ALMA FEMINA 2009

This annual report abstracts activities of non-governmental non-for-profit organisation ALMA FEMINA in the year 2009.

The mission of ALMA FEMINA is to help women who are addicted to alcohol and to prevent problems with drinking within the women in the population of Prague a Central Bohemia Region. The name of our organization can be translated as „Woman s Soul“ and it was founded in 2007.

We began running our first bigger project named The Center of Aftercare for Women ALMA in the year 2009. The Center was opened in March 2009 in Prague 7 – Holešovice. Our services - individual counselling, group therapy, social counselling, creative and educational workshops a others - have used 102 different women in the first 10 months. Approximate age of our clients was 42,5 years and they are mostly mothers. This fact fits very well with the motto of this project, which is „Mother, don t drink, regain health!“. All services we offer in the Center are for free.

By the end of the year 2009 worked in ALMA FEMINA 7 employees, on total work load of 3,6 .

Total expenses of the organization in 2009 were 2,896,581 CZK.

After the first year we can say, our work is running successfully. The Center of Aftercare for Women ALMA is a very new and welcomed opportunity for women, who are looking for a professional support in the process of reintegration to the society after the treatment in a medical institution and who, in face of their problem with reliance on alcohol, hopes to have full-valued life.

We would also like to thank all employees, volunteers, financial providers (especially to the European Union Social Fund and to the City of Prague) and regional politicians – they all made our work possible and it means a lot for us and our clients!

KONTAKT

Centrum služeb následné péče pro ženy ALMA:

Dělnická 20, Praha 7 - Holešovice

e-mail: info@almafemina.cz

Web: www.almafemina.cz

tel: 266 317 404, 774 490 789

Sídlo organizace:

Občanské sdružení ALMA FEMINA o. s.

Karoliny Světlé 1035/17

110 00 Praha 1

IČ: 22665005

VS/1-1/68 232/07-R

Identif. soc. služby: 485 1969

Otevírací doba:

Po – Čt 10⁰⁰ – 19⁰⁰

Pá 10⁰⁰ - 15⁰⁰