

# Křišťálek

Občasník Klubu Křišťál Klatovy

Leden 2019

Jako každý rok i letos Vám přinášíme náš klubový časopis Křišťálek. Dnešní společnost přináší mnohá úskalí a lidí s duševním onemocněním neustále přibývá a bude přibývat. Tento trend je ve vyspělých zemích běžný a tato onemocnění postihují především vnímavé a inteligentní lidi. Náš klub sdružuje lidi od 18 let, kteří prožili či prožívají duševní onemocnění, anebo jejich rodiče a přátele. Vznikl již 8. 11. 2006 jako pobočka Krystalu Plzeň a od 1. 1. 2015 jsme díky naší vedoucí Miluše Matějkové samostatný Klub Křišťál, z.s. Nyní máme 18 členů a 4 klienty. Klub je otevřený a každý může přijít mezi nás. Lze jej považovat za tzv. *recovery college* („školu zotavení“). Ty vznikaly především v Nizozemsku, Kanadě, USA a Austrálii, a to již od 80. let minulého století, i když jejich kořeny sahají ještě hlouběji. Právě jako náš klub sdružují lidi s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, kteří společně sdílejí i osobní příběhy a překonávají sebe sama, až dojdou k ozdravení a stabilizaci v životě. K zotavení ale mohou dojít jen ti, kteří rozvíjejí své aktivity a dovednosti, a na tom je i náš klub postaven.



Našich aktivit se často účastní i naše nevidomá členka. Jednou až dvakrát měsíčně organizujeme trénink paměti s paní Mgr. Moserovou, přičemž je vždy velká zábava. Vyrábíme hračky, mýdla, květináče, krabičky, stromečky, andělíčky, taštičky, vonné pytlíčky, polštářky, přáníčka k významným církevním i civilním svátkům. Dále aranžujeme, zdobíme vajíčka a vyrábíme svíčky. Účastníme se i trhů a prodeje těchto výrobků např. v Klubu seniorů v Klatovech, v Dešenicích, ve Vrhavci a na trhu v Klatovech. Zúčastnili jsme se i Víkendu otevřených ateliérů v Plzni.





Práce našich členů (např. básničky, fotografie, obrazy a rukodělné práce) vystavujeme o prázdninách v klatovské knihovně a o pouti v Dešenicích. Loni jsme se ve Svazu zdravotně postižených Šumava zúčastnili soutěže *Ten umí to a ten zas tohle*, kde naše Iveta se svými básněmi obsadila 1. místo.

Organizujeme i vystoupení k Vánocům a ke dni matek u zdravotně postižených, v Klubu seniorů, v Charitě a v Domově pro seniory. Hrajeme a zpíváme písně a koledy a přednášíme většinou své básničky.

Pořádáme i výlety do okolí a za pamětihodnostmi nejen královského města Klatovy, ale i do blízkého okolí krásné Šumavy. Navštívili jsme společně zámek v Chudenicích a navštěvujeme i své členy. Byli jsme např. v Soběticích u Klatov, na Špičáku, v Červeném Poříčí, ve Staré Lhotě u Nýrska, jezdíme i do Újezdce u Mochtína apod. Uskutečnili jsme i výlet do Hamrů a hospůdky Pod lesem na velmi chutná pečená kolena. Společně s nevidomými z plzeňského TyfloCentra se účastníme vycházek vedených místostarostou Klatov ing. Martinem Křížem.

Ve své klubovně hrajeme společně hry a bavíme se. Je nám spolu dobře. Díky našemu členovi Mgr. Vlastimilu Skřivanovi, povoláním učiteli, si ožíváme znalosti historie. Vyprávěl nám o dějinách Francie a napříště bude mluvit i o Anglii. Pro Klub přátel Klatovska a zdravotně postižené si připravil přednášku *O klatovském prádelnictví*. Na únor chystá obdobnou přednášku i pro seniory.

Každoročně se společně účastníme rekondičního pobytu v Kašperských Horách, odkud vyrážíme na výlety do okolí. Byli jsme v Rejštejně, na Srní za vlky, v lese u kapličky a v Radešově. Navštěvujeme také solnou jeskyni v Klatovech, místní čajovnu a Divadlo J. K. Tyla v Plzni, kde jsme viděli balety *Labutí jezero* a *Manon*.



Vydáváme i společné knížky básní a za celou dobu působení nám vyšly již čtyři. Jaroslav Kříž vydal sbírku *Krásnému andělovi* a v roce 2015 jsme vydali společnou sbírku *Antologie poezie Křišťálu Klatovy* našich básníků Petra Kocfeldy, Ivety Bzenecké a Jaroslava Kříže. Vydání obou sbírek provázela večer v Klatovské knihovně za účasti našich členů a v neposlední řadě také vystoupili žáci ZUŠ Klatovy. Třetí sbírkou byl *Sen o modré růži*, rovněž Jaroslava Kříže, kterou doprovázely oslavy již 11. výročí Křišťálu v knihovně města Klatovy. Iveta Bzenecká loni vydala svou sbírku *Úsvit naděje*. Jinak jsme též v knihovně oslavili ještě 10. výročí klubu. Představili jsme svoji činnost, vystoupili žáci ZUŠ a nakonec byly i masky.

Minulý rok jsme navázali spolupráci s plzeňským Ledovcem ([www.ledovec.cz](http://www.ledovec.cz)), který nabízí i sociální služby a pravděpodobně bude fungovat i pro Klatovsko. Ledovec nás navíc aktivně zapojil i do záležitostí zdravotnické reformy v oblasti psychiatrie, kde promlouváme ke společným problémům. Vlastimil Skřivan k nám přišel minulý rok právě díky Ledovci jako školený peer konzultant. To je člověk s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, ale stabilizovaný, aby mohl pomáhat druhým. Ledovec organizuje i pomocné kurzy peerů a loni se zúčastnila takového kurzu i naše vedoucí Miluška Matějková a Iveta Bzenecká. Díky Ledovci se Iveta zapojila i do kurzu muzikoterapie. Zvyšujeme si tedy kvalifikaci v oblasti práce s lidmi s duševním onemocněním. Další organizací, která takové kurzy zajišťuje, je pražské Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví.

Druhá organizace, která nás pozitivně ovlivnila, i my ji, je sušická pobočka Fokusu Písek ([www.fokus-pisek.cz](http://www.fokus-pisek.cz)). Loni jsme díky městu Klatovy přesídlili do nové klubovny, kterou sdílíme s Klubem seniorů, se kterým i spolupracujeme a chodíme jednou za měsíc na nové české filmy do kina. Publikujeme v místních novinách a na Facebooku, v našem časopisu Křišťálek a na webu [www.klubkristal.klatovsko.cz](http://www.klubkristal.klatovsko.cz). Svoje prezentace a večery v knihovně máme zachycené na CD nosičích.

