

# Křišťálek 2023



Vážení a milí přátelé,

po roce Vám představujeme náš časopis Křišťálek.

Jak jistě víte, původně jsme byli součástí neziskové organizace Krystal Plzeň. Na přelomu milénia jsme se osamostatnili, a tak vznikl Klub Křišťál Klatovy. Letos 8. listopadu 2023 oslaví náš klub 17 let činnosti. Volnočasový Klub Křišťál sdružuje zdravotně postižené členy a klienty nad 18 let věku s vlastní zkušeností s různými duševními onemocněními a jejich rodinné příslušníky a přátele, kteří chtějí v klubu pomáhat. Nesoustřeďujeme se na psychiatrické poruchy, příznaky ani léčbu. Místo toho pomáháme našim zdravotně postiženým hledat radost z volnočasových aktivit, které jednotlivce baví. Náš klub dodává naději a vlastní přesvědčení, že každý duševně nemocný, i když z nějakého důvodu nemůže chodit do práce, může zažít v klubu legraci, rozvíjet svou tvořivost, odbourávat stres, využívat svoji představitost a radovat se ze svých úspěchů.

Loňský rok 2022 hodnotím jako hodně úspěšný, protože přinesl mnoho nového. Oslavili jsme v knihovně 16 let trvání klubu třemi výstavami s názvem "Roční období". Na toto téma jsme měli výstavu vlastních básniček, fotografií a malovaných obrázků, naše šikovné členky vytvořily rukodělná dílka. Použily techniky šití a vyšívání, aranžování, háčkování, pletení, ubrouskovou techniku a nabídly výrobky z korálků. K těmto třem výstavám se ve zcela zaplněné čítárně městské knihovny konala derniéra. Přišli nás podpořit klienti z Charity, Chapadla, přátelé z Plzně, sponzoři, lékaři a sestry z nemocnice, rodiče a rodinní příslušníci. Jarda hrál u této příležitosti na klávesy, na téma roční období Luboš a Lenka zpívali písničky a ostatní členové Křišťálu recitovali většinou svoje vlastní básničky.

Upomínkové předměty jsme prodávali 2 x v Dešenicích - o pouti a před Vánocemi. Také jsme se zúčastnili velikonoční a vánoční výstavy v Klubu seniorů. Naši členové Jarda a Jindra vystavovali fotky a obrázky během pouti v Dešenicích. Vyráběli jsme nová mýdla, trpaslíky a rybičky. Během roku měla

Šárka několik zajímavých přednášek, při kterých jsme se i zasmáli. Proběhlo několik besed s panem kaplanem z nemocnice. Několikrát jsme si pouštěli zajímavé filmy a relaxační hudbu.

Jeli jsme na výlety do Zoo Plzeň a do Horšovského Týna. Oba výlety se moc líbily, právě tak jako tradiční opékání vuřtů na Hůrce. Na dvou výstavách nás provázel Ing. Martin Kříž. V refektáři jezuitské koleje se jedna výstava věnovala betlémům a druhá, stálá výstava, je zaměřena na historii koleje. Renata z Chapadla nám vyprávěla o semínkách radosti, do klubu přinesla měsíční buben. Já jsem s dětmi z Chapadla tvořila růži z javorových listů a v Adventu vánoční svícen. Ke konci roku nás inspirovala návštěva v terapeutické dílně Meclov. Začala jsem se on-line vzdělávat na téma Cesta ke klientovi – psychoterapie uměním. Budu se snažit využít několik zajímavých nápadů, aby se tím obohatila naše činnost. Ke konci roku jsme sestavili přátelské vystoupení u seniorů v Charitě. Zazpívali jsme s nimi koledy a recitovali básničky. Lucinka vyrobila pro seniory přáníčka. Seniorky z Charity nám upekly cukroví a ještě jsme s nimi při kávě poseděli a popovídali. Jindra nakreslil pro všechny sponzory, lékaře a sestry vánoční přání a Blanka vyšila přání pro členy klubu. Rozdali jsme si malé dárky, které vyrobila Blanka, Jitka upekla výborný štrúdl.

V lednu jsme měli muzikoterapii s Renatou, která přinesla několik hudebních nástrojů, a každý si mohl vyzkoušet na ten "svůj" zahrát. Šárka vyprávěla humornou formou biblický příběh, který byl v závěru pohádkový. Změna, kterou jsme museli uskutečnit, je organizační. Bylo třeba zřídit si datovou schránku a elektronický podpis. Myslím, že změny jsou v životě přirozené, i když tato přinesla trochu stresu, ale nakonec vše dobře dopadlo. V lednu mezi nás přijde paní psycholožka a budeme s ní besedovat na téma Jak překonávat stres u psychicky nemocných. Na začátku února absolvuji on-line kurz, tentokrát na téma Jak navázat rychleji a účinněji spolupráci s klientem. Letos bychom chtěli se členy podniknout výlet a navštívit autobusem Dostupnou Šumavu. Také bychom chtěli naplánovat a uskutečnit několik zajímavých vycházek. V prvním pololetí budeme prodávat své upomínkové předměty na velikonoční výstavě, v městské knihovně uspořádáme tři výstavy na téma "Voda". V rámci Dnů pro duševní zdraví oslavíme 17 let Klubu Křišťál.

Celý rok 2023 máme naplánovaný, chceme pokračovat ve svých činnostech, snažit se pracovat a vytvářet si příjemné chvíle. Bude hezké, když v klubovně budeme mít i humor a smích. Budeme vymýšlet něco nového, co by posunulo naši píli a tvořivost o trochu dál.





V ukázce je několik fotek z oslavy 16 let klubu, z akcí klubu a v klubovně.

