



# **JAKALUS**

**SPOLEK PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ  
V KRÁLOVEHRADECKÉM KRAJI**

## **Výroční zpráva**

### **2022**

Milí příznivci,

dostává se k Vaším rukám naše druhá výroční zpráva. Jsme totiž od června 2021 oficiálním zapsaným spolkem JAKALUS. Jak se však dočtete dále, historii působení a aktivit máme již cca od března roku 2018. Blíže se s ní můžete seznámit také na našich webových stránkách [www.jakalus.cz/galerie](http://www.jakalus.cz/galerie) .

Zdraví Vás

Tým JAKALUS

<b>Obsah</b>	<b>Strana</b>
Co jsme v průběhu let uspořádali?	3
Co jsme uspořádali v roce 2022?	4
Fotodokumentace	4
Jaké jsou naše cíle?	6
Co znamená JAKALUS?	7
Tým JAKALUS	7
Kdo může být členem?	8
Co plánujeme v roce 2023?	8
Jak jsme hospodařili?	9
Kontakty	10

## **Kdo jsme a co jsme uspořádali?**

Jsme skupina lidí se zkušeností s duševním onemocněním, ale i lidí sympatizujících s myšlenkou, na zlepšení kvality péče o duševní zdraví a postavení lidí s duševním onemocněním v běžné společnosti. Působíme primárně v celém Královéhradeckém kraji. Dobrovolně se scházíme již přes čtyři roky. V červnu 2021 jsme se stali oficiálním zapsaným spolkem JAKALUS. V průběhu těchto let, jsme spolupracovali na tvorbě „Národního akčního plánu péče o duševní zdraví“ a z něhož vznikl Strategický plán pro reformu péče o duševní zdraví v Královéhradeckém kraji.

Na podporu transformace psychiatrické péče v našem kraji vznikla krajská koordinační skupina. V této skupině jako zástupkyně lidí s duševním onemocněním působí předsedkyně a místopředsedkyně našeho spolku JAKALUS. Na půdě této skupiny zasedáme spolu s profesionály na péči o duševní zdraví (psychiatři, sociální pracovníci ...) a otevřeně diskutujeme o potřebách lidí s duševním onemocněním a hájíme naše práva a potřeby. Naše aktivity jsou rozmanité, jak svépomocného charakteru, tak vzdělávací, tak i právě obhajující práva lidí s duševním onemocněním.

V roce 2021 jsme pořádali 2. ročník výstavy prací lidí s duševním onemocněním v Královéhradeckém kraji, pod názvem „Hlas lidí s duševním onemocněním, aneb konec mýtů o bláznovství“. V srpnu jsme uspořádali druhý ročník besedy o změnách v péči o duševní zdraví pod názvem „Ustavující párty“ s kreativními dílnami (malování na kamínky, linorytem a zazpíváním při kytáře). V září jsme se poprvé zúčastnili Hradeckých dnů sociální práce, kde jsme s návštěvníky diskutovali na téma duševního zdraví. V roce 2019 a 2020 jsme navštívili některé sociální služby pro lidi s duševním onemocněním v našem kraji, kde jsme s uživateli mluvili o jejich potřebách, reformě psychiatrické péče a také představovali naše aktivity a možnost se do nich zapojit. (PDZ Jičín, PDZ Rychnov nad Kněžnou, Ulita Hořice). Aktivně jsme se účastnili na konferencích k tématu duševního zdraví v rámci celé ČR. A naši členové byli součástí celorepublikového vzdělávání lidí s duševním onemocněním. Také jsme byli úzce propojeni s aktivitami iniciativy „na rovinu“ v našem kraji, ať už jako lektori jednotlivých programů, nebo účastníci těchto programů, probíhajících v minulých letech. V roce 2020 jsme získali ocenění od Královéhradeckého kraje za naše aktivity v oblasti reformy péče o duševního zdraví.

## Co jsme uspořádali v roce 2022?

I. 28.4.2022 Přednáška Vyšší zdravotnická škola, Hradec Králové, studentky 3. ročník

II. 18.5.2022 Muzikoterapie, Kavčí plácek 1, Hradec Králové

III. Putovní výstavy „Cesta za duševní pohodou“

- |                                     |                      |                     |
|-------------------------------------|----------------------|---------------------|
| 1. Knihovna Václava Čtvrťka Jičín,  | Denisova 400, Jičín  | 2.6. – 31.6.2022    |
| 2. Dvůr Králové – KAFE Dostaveníčko | Tylova 505, DK       | 6.9.2022            |
| 3. CDZ Trutnov                      | Procházková 818, TU  | 11.10. – 25.10.2022 |
| 4. Studijní a vědecká knihovna HK   | Hradecká 1250/2, HK  | 26.10. - 7.10.2022  |
| 5. Krajský úřad HK                  | Pivovarské nám. 1245 | 2.11. – 18.11.2022  |

IV. Vernisáž s autorským čtením z knihy „Cesta“ Petra Alby

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1. KAFE Dostaveníčko, Tylova 505 Dvůr Králové | 6.9.2022                |
| 2. CDZ Trutnov, Procházková 818, Trutnov      | 11.10.2022 a 25.10.2022 |
| 3. Studijní a vědecká knihovna Hradec Králové | 26.10.2022              |

V. Centrum péče o duševní zdraví - Věkoše, HK 21.11.2022

„Jsme lidé jako vy“ – přednáška JAKALUS, Zotavení

VI. Vánoční kavárenský kvíz, v Club cafe Pessoa, tř. CSA 543/29 HK 16.12.2022



Výstavy Krajský úřad 2019 a 2021





Hradecké dny  
sociálních služeb 2021



**Ustavující**  
„párty“ Artyčok 2021



Muzikoterapie 2022



Putovní výstava „Cesta za duševní pohodou“



Putovní výstava „Cesta za duševní pohodou“



Autorské čtení 2022



Vernisáž 2022



„Jsme lidé jako vy“ 2022



„Vánoční kavárenský kvíz“ 2022



Univerzita Pardubice 2022

Více foto: [www.jakalus.cz/galerie](http://www.jakalus.cz/galerie)

### **Naše cíle**

Naše cíle jsou rozmanité. Patří mezi ně vzdělávání a osvěta v oblasti duševního zdraví, s cílem snižovat stigmatizaci duševních onemocnění a upozorňovat na nutnost péče o duševní zdraví. Aktivně se účastnit na vývoji reformy péče o duševní zdraví, rozvoj svépomocných aktivit, obhajoba práv a zájmů lidí s duševním onemocněním, informování o nutnosti změn v systému péče o duševní zdraví.

## Co znamená JAKALUS?

Vymýšlení názvu spolku byl náročný proces, diskutovali jsme mezi mnoha variantami.

Tento vítězný název vymyslela Jana, která jej složila z prvních slabik křestních jmen tří zakládajících členů a znamená JAna, KAtka a LUboš. Má však i druhý význam, protože v našem týmu máme zahradní architektku Petru, která ví vše o rostlinách, ta nám vysvětlila, že KALUS znamená schopnost stromu zacelit svá zranění po ulomení či řezu větve, což lze krásně přirovnat i k procesu návratu člověka s duševním onemocněním zpět do naplněného života i s těmito překážkami. V terminologii duševního zdraví tomuto říkáme ZOTAVENÍ. Název Jakalus má tedy pro nás i druhý význam. (<https://cs.wikipedia.org/wiki/Kalus>).

**JAKALUS = „já se zotavím“**



## Náš tým

Mgr. Kateřina Hlubučková, předsedkyně spolku

Bc. Jana Žočková, místopředsedkyně spolku

Ing. Petra Albrechtová, členka výboru spolku

Ing. Martina Maternová, členka výboru spolku

Luboš Hejsek, člen výboru spolku

## Kdo se může stát členem?

Členem ve spolku může být člověk se zkušeností s duševním onemocněním, ale také člověk bez onemocnění, který jen má chuť sdílet naše myšlenky.

## Co nás čeká v roce 2023?

Aktivity a harmonogram	Termín (měsíc)
2 x seminář „První pomoc“ pro lidi se zkušeností s profesionálními pomůckami, spolupráce CPDZ – zvýšení sebevědomí lidí se zkušeností s DO	Březen, listopad 2023
2 x kavárenský kvíz ClubCafé Pessoa – neformální setkání lidí s DO a veřejnosti - začlenění lidí se zkušeností s DO do společnosti, snížení sebestigmatizace - snížení stigmatizace ve veřejnosti	5.4. a prosinec 2023
Konference uživatelů psychiatrické péče v Pardubicích	17.5.2023
Putovní výstava „Cesta za duševní pohodou“ – představení prací lidí s DO veřejnosti, informace o mýtech doprovázející DO a službách kde mohou vyhledat odbornou pomoc.	
- Městská knihovna Hradec Králové (MK HK)	2.5. – 30.6.2023
- Městský úřad Trutnov v rámci Týdnů pro duševní zdraví (TDZ) spolupráce s CDZ RIAPS	1.9. – 30.9.2023
- Městská knihovna Rychnov nad Kněžnou (MK RK) v rámci TDZ spolupráce s PDZ RK	11.10. – 13.11.2023
Vernisáž, beseda a autorské čtení lidí s DO Boření mýtů o DO u veřejnosti a zvýšení sebevědomí lidí s DO	MK HK – 3.5.2023 CDZ RIAPS Trutnov -září 2023 (TDZ) MK RK – 11.10.2023 (TDZ)
2x Muzikoterapie - Důraz na nutnost relaxace, pro podporu duševního zdraví	Červen, listopad 2023
3x seminář „Zotavení“ - Snížení sebestigmatizace, zvýšení sebevědomí a předání naděje, že i s DO se dá žít plnohodnotný život	Březen až listopad 2023



Hospodský kvíz – Náplavka Hradec Králové v rámci TDZ ve spolupráci CPDZ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seznámení veřejnosti s fakty o DO, boření mýtů</li> <li>- Lidé s DO začlenění do běžné společnosti</li> </ul>	2. pol. září 2023
Charitativní koncert skupiny „Goji“ – Náplavka Hradec Králové v rámci TDZ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Podpora začleňování lidí s DO do společnosti</li> <li>- Oslovení široké veřejnosti seznámení s fakty o DO, boření mýtů</li> </ul>	1. pol. října 2023
Semináře na Univerzitě Hradec Králové pro studenty a vyučující <ul style="list-style-type: none"> <li>- Důraz na prevenci DO, boření mýtů o DO</li> </ul>	2. pol. 2023

O všech našich aktivitách budete vždy dopředu informováni.

### Naše hospodaření v roce 2022.

Příjmy	Kč
Zůstatek 2021	1871,00
Členské poplatky	1870,00
Sbírky	3805,00
Dary	3000,00
Faktury	4850,00
Dotace KHK	10100,00
<b>Celkem</b>	<b>25496,00</b>

Výdaje	Kč
Benzín	3668,10
Jízdné	264,00
Kancelářské potřeby	1158,00
Muzikoterapie	2500,00
Občerstvení	386,00
Poštovné	163,00
Pronájem prostor	3800,00
Propagační materiál	8820,00
<b>Celkem</b>	<b>20759,10</b>

## **Kontakty**

### **Sídlo:**

Kavčí plácek 121/1  
500 03 Hradec Králové

### **Předsedkyně**

Kateřina Hlubučková  
email: [katerina.hlubuckova@jakalus.cz](mailto:katerina.hlubuckova@jakalus.cz)  
tel. +420 605 962 477

Web: [www.jakalus.cz](http://www.jakalus.cz)

FB: Jakalus z.s

Datová schránka 6v7g89z

email: [info@jakalus.cz](mailto:info@jakalus.cz)

vedení spolku: Mgr. Kateřina Hlubučková a Bc. Jana Žočková