

Občasník lidí z Domu sv. Cyrila a Metoděje

# Vlaštofka



- Úvodní slovo - 2
- O zvukové střelbě - 7
- Jak se dívají na televizi lidé,  
kteří nevidí - 8
- 70 let od vyhnání  
sester z Vlašoviček - 12

|2020



## Vážení čtenáři,

od března pro nás začal platit vládou vyhlášený nouzový stav z důvodu šíření koronaviru. To velmi výrazně změnilo život v našem domě. Museli jsme zrušit mnoho plánovaných společných aktivit. Situace je pro nás zcela nová a ne vždy úplně jednoduchá. Postupně se ji však učíme zvládat. Více o tom, jaké konkrétní změny a opatření byly v našem chráněném bydlení zavedeny, se dočtete na následujících stránkách Vlašťofky.

Jak určitě víte, vždy jsme se také v druhém čísle Vlašťofky věnovali pozvání na Cyrilometodějskou slavnost pořádanou u příležitosti oslav sv. Cyrila a Metoděje, kteří jsou patrony našeho domu. Každý rok 5. července jsme tak po celých třiatvácet let trvání Domu sv. Cyrila a Metoděje měli příležitost se společně setkat. Nicméně letos to bude jinak. I přes postupné rozvolňování vládních opatření chceme být obezřetnější a oslavit svátek sv. Cyrila a Metoděje komorněji – pouze v kruhu klientů a zaměstnanců. Vzpomeneme u toho ale na všechny naše příznivce, na které se budeme těšit v roce 2021. Děkujeme za pochopení.

Doufám, že Vám nová Vlašťofka vnese radost do života. **Zuzana Janků**



• Schůzky redakční rady Vlašťofky probíhaly tentokrát pouze prostřednictvím videokonferencí



• Některé zaměstnankyně domu se dobrovolně zapojily do šití roušek pro klienty a také pro ostatní zaměstnance. Zleva Lucie Minksová, Anička Vaňková a Jaroslava Altmanová, foto Lucie Minksová

## Jak zvládáme karanténu

Zařízení domu muselo přijmout ze dne na den řadu výrazných omezení. Od 13. března je zákaz návštěv, jednotlivé služby byly omezeny jen na ty nejn nutnější.

„Naším klientům poskytujeme nyní podporu při užívání léků, podávání a přípravě stravy a při osobní hygieně, včetně praní prádla a taky roušek. Nezbytné nákupy pro obyvatele zajišťují sami pracovníci, opustit zařízení mohou klienti jen při nezbytných činnostech, jako je třeba nutná návštěva lékaře. Všichni pracovníci i obyvatelé začali nosit roušky, veškeré prostory jsou pravidelně desinfikovány,“ popsala některá z přijatých opat-

ření vedoucí domu paní Zuzana Janků.

Pracovní tým byl rozdělen na dvě nezávislé skupiny, které se po směnách střídají. A jak prožívají nastalou situaci sami obyvatelé? „Dříve jsem byl zvyklý si vyrazit autobusem do města, například na nákup či jen tak si zajet na zmrzlinu, a to mi nyní schází. Nejvíce se těším, až se budu moci setkat opět s rodinou, zatím si musím vystačit pouze s telefonem,“ říká jeden z obyvatel domu – pan Bedřich.



• Informační cedule u vstupu do domu ve Vlaštovičkách v době karantény, foto Václav Burda

## Paní Božena Gogoláková popisuje, jak je nyní důležité zachovat si klid

Opatření nouzového stavu vystrašilo a znejistilo většinu z nás, je opravu těžké zvládat obavy a navíc se orientovat v labyrintu příkazů a zákazů. Jak ale tuto těžkou situaci zvládají lidé s handicapem? Jak na ně působí? Je pro ně v něčem těžší? Na to jsme se zeptali paní Boženy Gogolákové.

• Žijete samostatně v Opavě, máte rodinu, pracujete, a najednou přijde nečekaná situace, která není lehká pro nikoho z nás. Jak se jako nevidomá orientujete v současné situaci nouzového stavu?

Beru to v klidu. Nedělám zbyteč-

nou paniku a nestresuji sebe ani své blízké. Situace je náročná, ale pokud je člověk zodpovědný, celkem dobře zvládnutelná. Nemám problém, tak jako ostatní lidé, sledovat sociální sítě, zprávy na zpravodajských kanálech, všechno si hledám na internetu, na televizi se nedívám.



● **Kde berete informace o tom, jaká je situace v Opavě, co můžete či nemůžete?**

Stránky města toho obsahují dost, a taky existují různé pomocné skupiny na Facebooku jako třeba Dobrovolníci Opava karanténa, kde je právě možnost si požádat o pomoc s nákupem, vyzvednout léky, vyvenčit psa a podobně. Jen musí být člověk trpělivý a umět hledat. Já jsem tuhle možnost sice nevyužila, ale když něco zajímavého najdu, tak to nasdílím na svůj profil. Obchod máme kousek, tak jdu sama.

● **Máte přístup k rouškám a k desinfekci? Kdo Vám pomáhá, pokud to potřebujete?**

Desinfekci si sháním sama, vím kde, roušky nám ušila babička, ale byla možnost vyzvednout si roušky na pobočce SONS, avšak my už jsme v té době roušky měli doma ušité.

● **Jsou pro Vás omezení, která souvisí s nouzovým stavem, v něčem jiná, než u lidí, kteří vidí? Je náročnější je zvládat?**

Ani ne. Spíš je náročnější zvládnout práci z domova, plus zabavit dítě, aby se nenudilo, při tom zvládnout domácnost, navářit, uklidit a tak.

● **Jste i nyní v kontaktu s přáteli, kteří jsou také nevidomí? Povídate si třeba o tom, jak koronavirovou pandemií vnímají oni?**

Ano, určitě, snažíme se navzájem podpořit a dodat si sílu. Ale myslím si, že se to také příliš neodlišuje od zdravé populace. Tahle doba přímo pobízí lidi k bližšímu kontaktu a zájmu jednoho o druhého.

● **Děkujeme – a držte se!**

Marie Kořínková



● Momentka z Domu sv. C. a M. z května, kdy se již protiviřová opatření výrazně omezila, foto V. Herman



• Marek Kukla, foto Vladimír Herman

## Marek Kukla

Druhou osobností spojenou s životem v Domě sv. Cyrila a Metoděje, kterou jsme se rozhodli představit v rámci nové rubriky, je další nováček v naší redakční radě – Marek Kukla.

Marek Kukla (37) je od útlého dětství slabozraký a do Vlašoviček se přestěhoval z rodné obce Lípec v roce 2014. Před rokem a půl se díky vlastnímu umu a pili přestěhoval do následného bydlení v Opavě U Trojice, kde bydlí s minimální podporou zaměstnanců domu doposud. Pan Marek je otevřený novým výzvám a úkolům, a proto vůbec neváhal přijmout členství v nově se tvořící redakční radě Vlaštofky.

*„Ve Vlašovičkách jsem se posunul v řadě oblastí, ale nejvíc je to asi patrné v prostorové orientaci,“* prozrazuje pan Marek. V Domě sv. Cyrila a Metoděje si našel řadu přátel a kamarádů. Ve svém volném čase se rád věnuje aktivně sportu. Rád plave a také jezdí na kole ve dvojici na tandemu. Třebaže nyní bydlí v těsné blízkosti opavského fotbalového klubu Slezský FC, zůstává věrným slávistou.

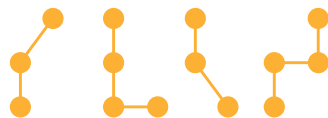
Václav Burda



# Mohou slabozrací či nevidomí střílet na terč? Se zvukovou střelbou ano!

„Dříve, to když jsem ještě viděl, jsem často střílel na střelnici ze skutečných zbraní,“ vzpomíná pan Ondřej, obyvatel Domu sv. Cyrila a Metoděje ve Vlaštovičkách. Teď se bude moci ke svému koníčku vrátit. Toto středisko Charity Opava, které poskytuje chráněné bydlení i sociální rehabilitaci lidem se zrakovým postižením, si totiž díky příspěvku Nadačního fondu Českého rozhlasu Světluška pořídilo speciální sadu pro zvukovou střelbu.

„Pro slabozraké či nevidomé není k dispozici příliš široká nabídka sportů či soutěží, kterých by se mohli aktivně účastnit,“ říká vedoucí Domu sv. Cyrila a Metoděje Zuzana Janků. Zvuková střelba je jednou z mála čestných výjimek.



**světluška**  
svítíme ve tmě



• Ondřej v Domě sv. C. a M. při tréninku zvukové střelby, foto Václav Burda



# Jak se dívají na televizi lidé, kteří nevidí?



• Pan Bedřich spolu s několika dalšími obyvateli sleduje TV vysílání ve společenské místnosti,  
foto Vladimír Herman

Velkou radost mají obyvatelé chráněného bydlení ve Vlaštovičkách a U Trojice v Opavě z toho, že zde mohli vyměnit televizní antény a jsou tak připraveni na změnu vysílání ze standardu DVB T na DVB T2. Možná Vás to překvapí – většina z nich je nevidomá, tak jakápak radost? Jak se vlastně mohou nevidomí „dívat na televizi“?

Odpovědi klientů Vlaštoviček, proč je pro ně sledování televize tak

důležité, se lišily. Většinou ale uvádě-  
li, že jsou na televizi, která je pro ně  
součástí životního stylu, zvyklí od-  
malička. Na televizi se dívali jejich ro-  
diče a jim to zkrátka zůstalo. Vnímá-  
jí, že z televize získávají spousty in-  
formací. Vědí, co se děje v České re-  
publice i ve světě. Číst noviny s po-  
mocí techniky zvládnou jen ti, kte-  
ří mají zbytky zraku, ale zprávy v te-  
levizi mohou všichni. Kromě zpráv  
ale rádi sledují také různé dokumen-





ty, díky kterým se mohou vzdělávat. I když například nikdy neviděli hada, rádi se dozvědí, čím se živí, v jakých podmínkách žije a podobně. Klientky mají zase rády své oblíbené pořady o vaření či pořady s praktickými radami, které samy mohou využít. Pro muže jsou naopak a zcela logicky mezi televizními pořady, nejlákavější sportovní přenosy. Velkému zájmu všech se těší cestopisy, díky televizi se tak dostanou do míst, o kterých mnohdy ani nevěděli, že existují.

Sledování televize má také pozitivní vliv na zdraví našich klientů, především na psychické. Náladu jim zlepšují humorné pořady, a když jsou třeba unaveni z práce, mohou u televize jen tak relaxovat a zapomínat na starosti běžného dne či problémy spojené s jejich handicapem.

Poslech televize také snižuje pocit osamělosti, u zapnuté obrazovky mají mnozí pocit, že jsou méně osamělí. A to je pro ně v době nouzového stavu, kdy jsou zakázány návštěvy, důležitější, než kdy jindy.

A věděli jste, že sledování televize posiluje vazby s ostatními členy rodiny či klienty? Chcete tip, jak na to? Stačí sledovat stejný seriál. Hned při prvním setkání nebo telefonátu můžete vášnivě rozebrat jednotlivé postavy seriálu a pobavit se o tom, jak se asi děj bude dále vyvíjet.

Od roku 2013 je pro zrakově po-

stižené diváky také spuštěn zvukový popis pořadu, který umožňuje sledování televize s doprovodnými mluvenými informacemi ve chvílích, kdy se na obrazovce odvíjí děj beze slov. Lidé s vadou zraku díky tomu neztrácejí přehled o tom, co se na obrazovce právě děje.

Televize je prostě fajn. A nezáleží na tom, zda člověk vidí, či nevidí.

Zuzana Janků



• Stejný obličejový štít, který využívá zaměstnankyně domu Marie Kořínková při měření teploty klienta, používají i televizní tlumočníci do znakové řeči v České televizi. Tyto ochranné štíty vyrábějí pracovníci Chráněných dílen Charity Opava, foto Václav Burda



# Tradiční oslava letos nebude



• Foto z kaple domu ve Vlaštovičkách, kde oslava svátku sv. Cyrila a Metoděje obvykle začíná slavnostní mší, foto Vladimír Herman

Naše dvě sociální služby jsou od svého počátku spjaty s patrony Moravy i spolupatrony Evropy - svatými Cyrilem a Metodějem. Již třiadvacetkrát jsme se proto sešli v domě ve Vlaštovičkách k oslavám. Ty pokaždé začaly mší svatou v kapli domu, která je patronům zasvěcená, abychom si připomenuli jejich misie na Velké Moravě a prosili je za patronát nad posláním, které se sociální služby snaží naplňovat a také za obec Vlaštovičky, ve které naše sociální služby sídlí. Slavnost pak obvykle pokračovala obec-

ním veselím s bohatým programem pro děti i dospělé. Letošní oslavy svátku sv. Cyrila a Metoděje, které připadnou na neděli 5. července, budou mít po dlouhé době jiný charakter. Vzhledem k epidemiologické situaci nebude možné uskutečnit oslavy obvyklým způsobem. Svátek svatých patronů proto letos oslavíme mší svatou slavnou v úzkém kruhu klientů a zaměstnanců a budeme se těšit na setkání s Vámi při příležitosti svátku sv. Cyrila a Metoděje v příštím roce.

Pavčina Králová



# Technika slouží zrakově handicapovaným v komunikaci

- Stejně jako v období před epidemií, tak i v době zákazu volného pohybu osob, se mohli zrakově handicapovaní spolehnout na digitální komunikační pomůcky. Ozvučené telefony, které zrakově postižení používají, můžeme rozdělit na tlačítkové a s dotykovou obrazovkou. Typickým představitelem moderního tlačítkového telefonu je BlindShell Classic, jenž má intuitivní ovládání. Nejlépe hodnoceným dotykovým telefonem pak je iPhone od firmy Apple s hlasovým výstupem VoiceOver a hlasovým asistentem Siri.
- Na notebookách či stolních počítačích s operačním systémem Windows nevidomí či slabozrací uživatelé nejčastěji používají hlasové výstupy JAWS, NVDA, Zoomtext či SuperNova. Spolu s hlasovým výstupem je čím dál častěji využíván v rámci komunikace tzv. braillovský řádek, který je neocenitelný zejména pro správnou znalost gramatiky.
- Nevidomí či slabozrací uživatelé používají při vzájemné komunikaci stejný software jako jejich vidící spoluobčané, tzn. e-mailového klienta, Messenger, Skype, Twitter a další sociální sítě, jen navíc ještě s hlasovým výstupem či programem pro zvětšení či úpravu obrazu (v případě uživatelů se zbytky zraku).



- Sociální rehabilitace, včetně výuky na PC, byla pro obyvatle Domu sv. C. a M. po jeden a půl měsíčním přerušení na konci dubna opět obnovena, foto Vladimír Herman



# Před 70 lety vyhnali komunisté sestry z Vlašoviček



• Sestry dominikánky při návštěvě svého kláštera v roce 2018 spolu s Pavlínou Královou a ředitelem Charity Opava Janem Hanušem, foto Ivo Mluděk

Bylo brzké ráno 28. září 1950, když před klášterem sester dominikánek ve Vlašovičkách u Opavy zastavilo několik autobusů. Vzápětí do nich za dozoru bezpečnostních složek musely spěšně nastoupit všechny řádové sestry. Vzít si mohly jen malý kufřík, protože jim bylo řečeno, že tam, kam jedou, budou mít vše potřebné. Kam to bude, nevěděla žádná z nich. Právě začínala Akce Ř, jak komunisté nazvali nezákonné zavírání ženských klášterů a rušení ženských řeholních řádů.

Akci Ř předcházela takzvaná Akce K, během níž komunistické bezpečnostní složky v dubnu 1950 prakticky zlikvidovaly mužské kláštery. Vzápětí začala příprava ke zničení ženských řádů. Stěhování sester začalo

28. září 1950 a mělo být ukončeno do konce října téhož roku. Z centralizace řeholnic byly vyloučeny ty řeholnice, které pracovaly v nemocnicích, starobincích a jiných sociálních zařízeních, protože státu chyběli kvalifikovaní



pracovníci. Při přemístování dbal stát, aby se řeholnice usídlovaly mimo velká města a religiózní oblasti.

Jak uvádí ve své diplomové práci Martina Sedláková, autobusy odvezly sestry do Bohosudova, kam dorazily až pozdě večer. Celkem se zde sešlo 146 dominikánek, ale kromě nich na tomto místě skončily například Milosrdné sestry sv. Kříže, takže dohromady bylo v klášteře přes 400 řeholic. Prostory jezuitského kláštera nebyly téměř obyvatelné. Přes chodby se valila voda, pokoje byly zcela prázdné. Část noci proto musely strávit na zemi. Životní podmínky zde byly špatné – chyběl nábytek, nebylo čím topit, hygiena šla provádět pouze v umyvadle a od nekvalitní vody se nakazila spousta sester. V říjnu byly sestry posílány do zaměstnání také mimo klášter, část z nich do textilky v Nových Modlanech, jiná skupina pracovala v kaolince v Bohosudově, kde musely při práci vdechovat horký prach ze škrábaného porcelánu. V roce 1951 proběhlo další třídění, jehož cílem bylo oddělit staré sestry od mladých a ty pak vystavit nátlaku, aby z řádu vystoupily. Řád čekala dlouhá desetiletí útlaku a strádání v nesvobodě.

Když sestry dostaly po roce 1989 budovu ve Vlaštovičkách zpět v restituci, přebíraly místo prosperujícího kláštera polorozpadlou ruinu. Na její obnovu neměly dostatek síly ani fi-

nancí, a proto ji darovaly Charitě Opava. Dnes je Dům sv. Cyrila a Metoděje místem, ve kterém už déle než dvacet let nacházejí nový domov dospělí těžce zrakově postižení nebo lehce mentálně postižení občané z celé republiky. A když si svůj bývalý klášter sestry dominikánky prohlížely v roce 2018 u příležitosti oslav dvaceti let fungování, neskrývaly spokojenost s tím, že se Charitě Opava podařilo ho nejen krásně opravit, ale že nadále slouží potřebným. Dílo sester dominikánek tak ve Vlaštovičkách přetrvává nadále. Protože Boží úmysl, který stál na počátku založení kláštera, nelze zlikvidovat žádnou Akcí Ř. Připomínají nám to i sestry, které svou víru neztratily ani v těžkých časech perzekuce, na jejímž počátku byl před sedmdesáti lety odsun z kláštera ve Vlaštovičkách. Vzpomeňme na ně s úctou a vděkem.

Ivo Mludek



• Sestry dominikánky ve Vlaštovičkách, foto V. H.



# S humorem jde všechno líp

- Do letadla přicházejí piloti, které vede slepecký pes, mají černé brýle a slepecké hole. „To je asi nějaká legrace,“ šeptají si mezi sebou cestující. Ale najednou letadlo začne startovat motory. Cestující vyplašeně koukají a začnou se potichu modlit. Pak se letadlo rozjede, to už se cestující modlí nahlas. Letadlo zvyšuje rychlost a cestující už hořekují a bědují. Najednou se blíží konec dráhy. Lidé začnou ječet, a v tu chvíli se letadlo bezpečně odlepí od dráhy a nerušeně letí. Po chvíli pilot prohodí ke kapitánovi: „Děsím se dne, kdy ty lidi na konci dráhy nezařvou.“

- Povídá nevidomý svému kamarádovi: „Tak jsem si koupil nového vodícího psa, ale budu ho muset vrátit.“ - „Prosím tě proč?“, ptá se kamarád. „Protože mě vždycky zavede domů.“ - „A na co si stěžuješ, vždyť ten předchází k tobě domů vůbec netrefil!“, diví se pořád kamarád. „No, tobě se to řekne, ale mě už nebaví bydlet v psí boudě!“

- „Pane, viděl jste tu značku omezující rychlost?“ táže se policista, který zastavil řidiče jedoucího obrovskou rychlostí. „Človče, a vy byste ji v té rychlosti viděl?!“



- „Jak se cítíte v nových brýlích?“ ptá se doktor. „Výborně. Najednou potkávám spousty známých, které jsem neviděl celé roky.“

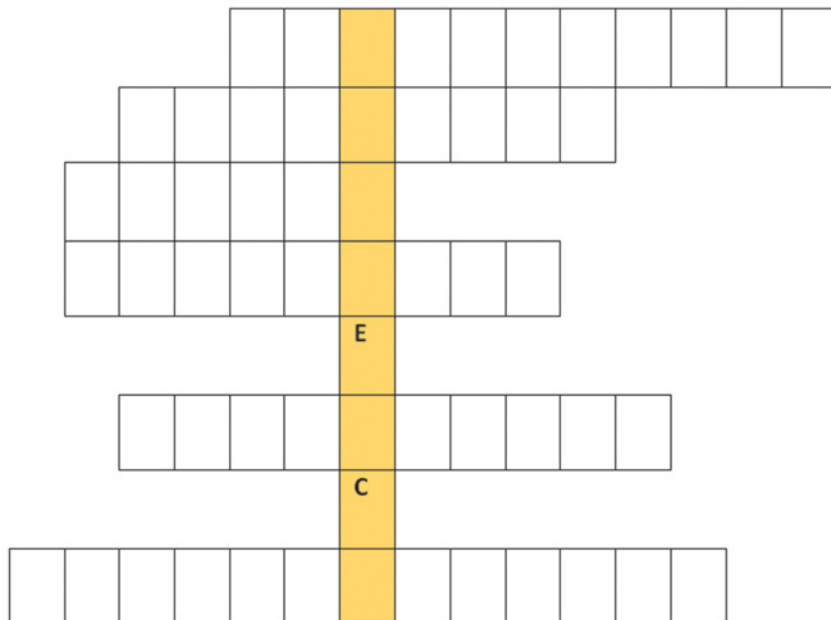
- Čeká blondýnka u semaforu a zeptá se vedle stojícího muže: „Nevíte, proč to vydává ten zvuk?“ „To aby nevidomí věděli, kdy je červená a kdy zelená“, odpoví muž. Blondýnka se diví: „Prosím vás, a jak je vůbec možné, že můžou nevidomí řídit auto?“

- Pacient u lékaře: „Pane doktore, poslední dobou si nic nepamatuji.“ „A od kdy to pozorujete?“ „A co?“

- „Máš dneska čas?“ „Ne, jdu si koupit brýle.“ „A potom?“ „Potom uvidím.“



# Křížovka



1. Amblyopie - porucha fungování jednoho oka 2. Zakalení čočky - šedý zákal  
 3. Krátkozrakost - omezení vidění do dálky 4. Strabismus - porucha koordinace obou očí 5. Onemocnění způsobující nedostatek pigmentu 6. Dalekozrakost - zhoršené vidění na blízko i na dálku

TAJENKA: \_\_\_\_\_ (důležitý prostředek pro zdraví očí)

Nápověda: (vybírejte z názvů poruch a onemocnění)

Afakie - Achromatopsie - Albinismus - Anoftalmus - Astigmatismus - Glaukom - Hypoplazie - Hypermetropie - Katarakta - Mikroftalmus - Myopie - Nystagmus - Retinopatie - Rozštěp - Šilhavost - Tupožrakost

TAJENKA: PREVENCE

Řešení: 1. tupožrakost 2. katarakta 3. myopie 4. šilhavost 5. albinismus 6. hypermetropie



## Napsali jste nám...

Přátelé z Vlašoviček,

děk za novou Vlaštofku, je povedená a poučná, naučili jsme se dokonce napsat naše jméno v Braillově písmu! Hodně zdraví všem přejeme z Vlašimi!  
HOSTKOVI

## Milí čtenáři občasníku Vlaštofka!


Pokud si nepřejete, aby Vám byla Vlaštofka nadále zasílána, informujte nás na email [vlastovicky@charitaopava.cz](mailto:vlastovicky@charitaopava.cz) a jako předmět uveďte „ODHLÁSIT“, případně písemně na adresu Charita Opava, Přemyslovců 26, Opava - Jaktař 747 07. Podrobnější informace o tom, jak plníme nařízení EU 2016/679 (GDPR) najdete na webových stránkách [www.charitaopava.cz](http://www.charitaopava.cz).

---

### Redakční rada

Koordinace: Zuzana Janků, Václav Burda, Pavlína Králová, Vladimír Herman, Ivo Mludek, Marie Kořínková. Výkonní redaktori: Marek Kukla, Ondřej Šerik Fuják. Foto přední strany obálky: Vladimír Herman. Časopis Vlaštofka je dílem obyvatel domu.

Vydavatel:  Charita Opava  
Přemyslovců 26, 747 07 Opava-Jaktař

 Dům sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené ve Vlašovičkách  
Marie Dolanské 19, 746 01 Opava-Vlašovičky  
Telefon: 553 793 401; mobil: 733 741 304  
e-mail: [vlastovicky@charitaopava.cz](mailto:vlastovicky@charitaopava.cz)

Toto číslo vyšlo 22. června 2020 v nákladu 800 výtisků a je již 85. v pořadí od vzniku časopisu.

Vytiskl Retis Group, s.r.o

Povoleno Ministerstvem kultury České republiky, MK ČR E 13841