

Občasník lidí z Domu sv. Cyrila a Metoděje

Vlaštofka



**Rozhovor s Alenou
Veverkovou - 8**

**Jak jsem běžel
pro Světlušku - 12**

**Návštěva
výukového bytu - 13**

4 | **2021**



Vážení čtenáři,

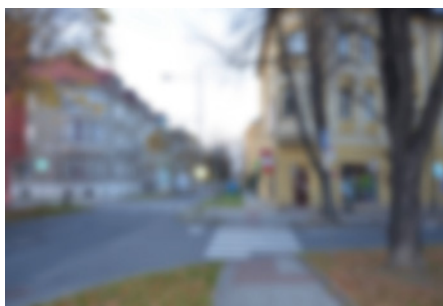
držíte v ruce čtvrté a letos také poslední vydání naší Vlaštofky. Rok 2021 opět utekl jako voda. Někdy byl trochu netypický díky vládním opatřením a jindy velmi příjemný. Vyzdvihnout musím měsíc září, kdy jsme oslavili již 25. výročí otevření Domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené. A ani jsme se nena-
dáli a opět nás čekají vánoční svátky. Svátky plné klidu, harmonie a porozumění.

O porozumění našim klientům se snaží zaměstnanci chráněného bydlení během celého roku. Vžít se totiž do života o slepecké holi je pro leckoho velmi těžké. Většinou si každý myslí, že nevidící žijí ve tmě. Zajímavé je ovšem to, že i tito lidé „vidí“. Někteří rozeznávají hru světla a stínu, jiní vidí mlhavě a jiní, kteří přišli o zrak během života, si mohou pamatovat vizuální vjemy a tím pádem rozeznat velké objekty.

Vnímání zrakových vad a vcítění se do jejich kůže zkouší pracovníci díky nejruznějším zážitkovým seminářům. Více se dočtete na dalších stránkách.

Přeji všem čtenářům příjemné vánoční svátky zalité radostí a klidem.

Zuzana Janků, vedoucí Domu sv. Cyrila a Metoděje



• Příklady některých zrakových vad - tzn. jak vidí někteří zrakově handicapovaní své okolí. Vlevo nahoře výpadky vidění v zorném poli, vpravo nahoře neostřené vidění, vlevo dole tzv. vnímání pokřivených tvarů a dole vpravo světlocit, foto Vladimír Herman



Oslava svátku nevidomých na bowlingové dráze



• Jana Velčovská pomáhá nevidomému Ondřeji Šerikovi, vpravo Marek Kukla na bowlingu v restauraci Raketa v Opavě, foto Václav Burda

Letošní svátek nevidomých jsme se rozhodli oslavit na bowlingu v restauraci Raketa v Opavě. Nejprve jsme se všichni v restauraci posilnili výborným obědem a pak nás již čekaly dvě bowlingové dráhy, které jsme si dopředu rezervovali.

Pro některé obyvatele to bylo první setkání s bowlingem, jiní už jistě zkušenosti z dřívějška měli, všichni se však do hry pustili s nadšením a odhodláním. Vůbec není důležité kdo vyhrál,

hlavní je, že se obyvatelé Vlaštoviček a další klienti domu pro zrakově postižené, kteří bydlí samostatně, mohli spolu sejít, pobavit se a užít si společně příjemné odpoledne. „Já jsem již dříve bowling zkoušel, takže jsem věděl do čeho půjdu. Bavilo mě to, byla to fajn zábava,“ zhodnotil nevidomý pan Bedřich oslavu dne nevidomých v opavské Raketě.

Václav Burda



• Bývalý obyvatel domu Sebastian Dunka na výstavě v roce 2000, foto archiv Charity Opava

Jak moc znáte zrakově postižené?

Zrakově postižení lidé nebo správněji osoby se zrakovým postižením jsou lidé s různými druhy a stupni snížených zrakových schopností. Jsou to ti lidé, u nichž poškození zraku nějak ovlivňuje běžné činnosti, které se objevují v životě zdravého člověka, a kterým běžná optická korekce nepostačuje (tedy laicky řečeno brýle nepomohou). Do této skupiny patří osoby nevidomé a slabozraké, tedy osoby, které mají jen zbytky zraku nebo nemohou zrak pro poznávání světa kolem sebe a orientaci v něm používat. Dost možná jste o zrakovém postižení už slyšeli, četli nebo možná máte s člověkem se zrakovým postižením nějakou osobní zkušenost a tak jistě víte, že...

KVÍZ

1. Lepší je používat pojem nevidomý než slepec, nevidomost než slepota. (ANO/NE)

2. Většina nevidomých vidí jen tmu. (ANO/NE)

3. Dioptrické brýle nosí jen lidé, kteří toho ještě hodně vidí, a brýle jim plně kompenzují zrakovou vadu. (ANO/NE)

4. Nevidomý může pracovat na běžném počítači a klávesnici, jen po-



třebuje mít nainstalovaný speciální program. (ANO/NE)

5. Kdo používá bílou hůl, je nevidomý. (ANO/NE)

6. Při komunikaci s nevidomým není vhodné používat slova „vidět“, „podívat se“, „kouknout se“. Také nepopisujeme vizuální vjemy (barvy apod.), protože bychom se nevidomého mohli dotknout. (ANO/NE)

7. Na nevidomého je dobré mluvit nahlas a zřetelně. (ANO/NE)

8. Slabozrakému se zrak používáním ještě více kazí. (ANO/NE)

9. Nevidomý hmatem nerozpozná hodnoty českých bankovek. (ANO/NE)

10. Lidé, kteří jsou nevidomí od narození, mají „šestý smysl“ - lepší hudební sluch, hmat či vnímání překážek. (ANO/NE)

ŘEŠENÍ

1. ANO: Vždy mluvíme o nevidomých, nikdy o slepých. Pojem slepec má spíše pejorativní charakter. V lékařské terminologii je však legitimní užívat pojmy praktická/úplná slepota.

2. NE: Většina nevidomých něco vidí, může to být světlo, barvy, obrysy apod. Jen minimum nevidomých nerozpoznává ani světlo od tmy. Někteří zrakově postižení mají zrakové halucinace (vidí světelné záblesky, fantomy), což je velmi nepříjemné.

3. NE: Dioptrické brýle mohou nosit i lidé se zbytky zraku či prakticky

nevidomí, ale brýle jim pomáhají vidět aspoň o kousíček lépe nebo chrání jejich oči před úrazem.

4. ANO: Stačí mít v počítači zakoupený odcítací či zvětšovací software.

5. NE: Bílou hůl mohou používat i slabozrací, kteří takto signalizují svému okolí, že špatně vidí a že je potřeba na ně brát ohled.

6. NE: I nevidomý se rád „na něco mrkne“, stejně jako si vozíčkář „zaběhne do obchodu“.

7. NE: Musíme si dávat pozor, při chybějícím zrakovém kontaktu s nevidomým často intuitivně zvedáme hlas, což je pro všechny nepříjemné.

8. NE: Zrak se nekazí, pouze dochází ke zrakové únavě, a proto je potřeba více odpočívat.

9. ANO: Hmatem jsou rozpoznatelné mince, nikoli bankovky v oběhu. Nevidomí proto používají speciální pomůcku na rozpoznávání bankovek.

10. NE: Nevidomí mají sice větší sluch a hmat, ale pouze proto, že se ho cíleně učí využívat místo zraku.

Pavlaína Králová



• Foto Vladimír Herman



„Ještě před deseti lety jsem přespávala v lese,“ uvedla Iva Panáčková



• Paní Iva Panáčková využívá poslední teplé slunečné dny na lavičce před Domem sv. Cyrila a Metoděje, foto Vladimír Herman

Paní Iva Panáčková je slabozraká a přijela k nám z Kladna, kde bydlela na ubytovně pro lidi bez domova. Během svého života často měnila místa, kde bydlela.

• Paní Ivo, co bylo ve Vašem životě nejtěžší, kdy Vám bylo nejhůř?

Nejhůře mi bylo asi před deseti lety. Neměla jsem kde bydlet, kam jít. Přespávala jsem v lese nebo v Olo-mouci na hřbitově v křoví. Chodily za mnou čtyři kočky a já s nimi spala ve vojenském spacáku. Daroval mi jej je-

den bývalý voják z povolání. No, nejhůř mi bylo o Vánocích. Dívala jsem se do oken, kde svítily vánoční stroměčky, a nebylo mi dvakrát do zpěvu. Na druhou stranu, pokud to šlo, snažila jsem se být vždy čistě oblečená, využívala jsem služeb, kde jsem si mohla vyprat a okoupat se.



- **A období, na které ráda vzpomínáte?**

Nejlepší období zažívám teď, tady v chráněném bydlení ve Vlaštovičkách.

- **Jak jste sem paní Ivo našla cestu?**

Doporučila mi tuto službu paní z magistrátu v Kladně a paní z Mety.

- **Jak se Vám teď tady ve Vlaštovičkách daří?**

Jsem tady v dobré společnosti. mám vynikající paní vedoucí, klíčovou, i sociální pracovníci. Jsem ráda za vše dobré, co mě v životě potkalo.

- **Co Vám udělalo v poslední době radost?**

Koupila jsem si k Vánocům své vlastní křeslo.

- **Máte paní Ivo z něčeho obavu?**

Ve svém životě jsem se často s něčím nebo s někým loučila. Chtěla bych, abych tady našla jistotu a domov. Už se nechci loučit.

- **Máte nějaké koníčky, co ráda děláte?**

Baví mě historie, hlavně období druhé světové války. Ráda poslouchám hudbu, například Hanku Zagorovou, Michala Davida.

- **Co by jste chtěla vzkázat čtenářům Vlaštofký?**

Važte si i toho mála, co máte. Až budete usedat k štedrovečernímu stolu, vzpomeňte si i na ty, kteří domov nemají.

Vladimír Herman



● Paní Iva Panáčková ve svém bytě ve Vlaštovičkách po delší době zažívá pocit domova, foto V. Herman



„Domy vnímám jako stíny,“ prozradila paní Alena Veverková



• Alena Veverková v budově Charity Opava v Jaktarí, foto Vladimír Herman

Toto číslo Vlaštofky je věnováno tomu, jak vidí či jak vnímají svět nevidomí lidé. Dnes jsem k rozhovoru přizvala paní Alenu Veverkovou, se kterou se známe od doby, kdy obě naše rodiny bydlely v Domě sv. Cyrila a Metoděje. Veverkovým se v té době narodili dva synové, dnes už jsou to sympatičtí mladí muži. Měla jsem možnost zblízka pozorovat, jak si Alena jako nevidomá maminka dobře vede a jak obdivuhodný výkon při výchově podává.

• Aleno, jak vidíš svět?

No, úplně normálně. 😊 *Smích*

• Je známo, že je velký rozdíl ve vnímání světa mezi lidmi, kteří jsou nevidomí od narození a mezi těmi, kteří ztratili zrak až během života. Jak jsi to měla ty?

Já jsem do dvou let viděla normál-

ně, a pak postupně jsem ztrácela zrak. Mám proto jasnou představu o tom, jak jednotlivé předměty vypadají, jak vypadá příroda, umím si pořád představit barvy. Zůstal mi světlocit – vidím světlo a tmu. Domy vidím jako stíny, pokud ovšem není ostré slunce.

• Jak vnímáš prostor? Co děláš, třeba



když přijdeš do neznámé místnosti?

Když přijdu někam, kde to neznám, zakašlu nebo zatleskám nebo si zanotuji nějakou písničku a sluchem tak zjistím, jak je prostor velký, jestli je prázdný nebo zaplněný třeba nábytkem...

● **Pamatuji si, když byli kluci malí, že jsi poznala například to, že mají rozvázanou tkaničku na botičce podle toho, že jsi slyšela ťukání oné neposlusné tkaničky o podlahu. Takovým detailům většinou vidící lidé vůbec nevěnují pozornost. V čem ještě ti pomáhá sluch?**

Podle sluchu se dá například poznat, jaké je počasí. Když má pršet, tak cítím jakoby dutý prostor, když si zapívám nebo slyším klapot svých pod-

patků nebo ťukání bílé hole – zvuk se neodráží od zdí domů, vydává to takové hluboké tóny. Zato když je slunečné počasí, pěkně se to rozléhá. To sis nikdy nevšimla, co? ☺ *Smích*

● **Pracuješ jako masérka, setkáváš se s mnoha lidmi. Vidící člověk získá základní představu o člověku, se kterým se poprvé setká zrakem. Jak to děláš ty? Co je pro tebe tím prvním dojmem?**

Naučila jsem se rozeznat mnoho věcí o lidech podle toho, jak mluví, jakým způsobem mi třeba podají ruku. Mohu odhadnout nebo poznat i vlastnosti toho člověka, zda je otevřený či uzavřený, jestli je psychicky vyrovnaný, ale samozřejmě taky to, jak je vysoký. Vždycky, i když druhého nevidím,



● Rodina Veverkova v kapli domu na tříkrálovém koncertu v roce 2002, foto archiv Charity Opava



• Alena Veverková spolu se svým manželem Pavlem a synem Jiříkem v roce 1998 během vánočních oslav v Domě sv. Cyrila a Metoděje ve Vlastovičkách, foto archiv Charity Opava

se s ním snažím komunikovat tváří v tvář. Každý člověk je kniha, ve které se dá dobře číst.

• **Klienti si často nevidomé maséry pochvalují. Čím myslíš, že je to způsobeno?**

Při mé masérské práci mi hodně pomáhá hmat. Často totiž dokážu přesně najít klientovo problémové místo – vychází z něho takové teplo. Mám vždycky velkou radost, když díky tomu můžu klientovi účinně pomoci. Tato „hmatová“ metoda se dá použít také u nemocných lidí, kteří nemohou dobře komunikovat. Udělala jsem s ní dobrou zkušenost, třeba když jsem pracovala s dětmi s kombinovanými vadami.

• **Jak vidíš barvy?**

Nevidím je – rozpoznám jen světlo nebo tmavou. A jak už jsem říkala, barvy si pamatuji ještě z doby, kdy jsem viděla. Pokud jde třeba o oblečení, pamatuji si, jakou mají jednotlivé kousky našeho šatníku barvu. Jsem mimo jiné vyučená čalounice, a tak mám celkem vyvinutý cit pro strukturu různých povrchů – stačí mi, když chytím do ruky svetr a rovnou vím, jen tak podle hmatu, že tohle je ten můj černý. V obchodě si nechám vždy popsat, jakou barvu má daný kousek, abych mohla barvy dobře kombinovat. A jinak mi samozřejmě pomáhá pomůcka, která se jmenuje color test, ten mi barvu daného předmětu nahlásí.

• **Ne všichni nevidomí umí číst Braillovo písmo. Jak je to s tebou, jak získáváš informace o světě?**

Tak především ze setkávání s lidmi. Umím číst Braillovo písmo a znám i tvary písmen české abecedy (ty se dají číst např. pomocí přístroje optacon). Ráda využívám služeb BrailNetu, což je informační server pro zrakově postižené. Tam je možné číst buď pomocí braillového řádku, nebo pomocí hlasového výstupu.

Musím říct, že se necítím jako handicapovaná. Když se uvolním, vůbec svůj handicap necítím. Dělán věci sice pomaleji, ale jako každý jiný.

• **Děkuji za rozhovor.**

Marie Hanušová



Helena Jombíková hrdinkou pořadu Cesty víry

O bývalé dobrovolnici a klientce Domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené Heleně Jombíkové můžete často číst na stránkách Vlaštofky. Nyní se stala také hrdinkou jednoho dílu cyklu České televize Cesty víry.

Díl byl odvysílán v polovině října na kanálu ČT2 a paní Hela v něm mimo jiné vypráví o Charitě Opava i Domu sv. Cyrila a Metoděje, jehož klienti se v něm spolu s vedoucí domu Zuzanou Janků také objeví. V portrétu pod názvem „Povídání s Ježíšem“ Helena Jombíková vypráví o svém dětství, o tom, jak do něj zasáhla nemoc, co jí pomohlo snášet všechny strasti

a jakou roli v jejím životě hraje poezie. Právě Charita Opava vydala Heleně Jombíkové sbírku veršů pod názvem „No tak mám diagnózu“, ze které v pořadu zazní několik veršů.

Pokud Vám pořad o paní Hele utekl, můžete se na něj podívat zpětně na stránkách Charity Opava www.charitaopava.cz. Stojí to za to!

(im)



• Helena Jombíková v pořadu Cesty víry vysílané Českou televizí



Jak jsem běžel pro Světlušku



• Marek Kukla (vpravo vzadu) a další účastníci z Vlaštoviček před startem běhu, foto Vladimír Herman

V půlce září jsem se zúčastnil, jako i řada dalších lidí z Vlaštoviček, večerního běhu pro Světlušku. Doprovod nám dělali zaměstnanci domu a také studentky. Zrovna mě pomáhala jedna ze studentek. Samotnou trasu jsme si prošli v Městských sadech v Opavě ještě za světla, oficiální běh již probíhal za úplné tmy. Na cestu nám svítilo jen světlo z čelovek. Já mám ještě zbytky zraku, ale bez doprovodu bych byl během běhu ztracený. Studentka, která mě doprovázela, mi během cesty říkala např. povely doprava či doleva apod., aby mi řekla, kudy máme dále běžet. Protože jsme měli před star-

tem trochu času, prošli jsme si stánky, které byly jako doprovodný program v Městských sadech k dispozici. Charita tam nabízela např. výrobky ze svých Chráněných dílen a také si lidé mohli vyzkoušet zvukovou střelbu či zahrát třeba showdown. Protože nejsem příliš trénovaný, tak mi běh dal celkem zabrat. Několikrát jsme byli nuceni jít pouze krokem, ale nevzdal jsem to a nakonec jsme spolu s mou průvodkyní protali cílovou čáru. Jestli bude běh pro Světlušku v Opavě i příští rok, rád se jej opět zúčastním, myslím, že podobné akce mají smysl.

Marek Kukla



Návštěva výukového bytu

Slezská univerzita v Opavě má ve svých prostorách na Bezručově náměstí vytvořen výukový byt, do nějž jsme se mohli jako pracovníci Domu podívat. Tento byt by měl sloužit ke vzdělávání v oblasti zdravotního postižení a k nácviku práce s osobami se specifickými pohybovými potřebami.

Jako pracovníci Domu jsme dostali příležitost prostory si na chvíli půjčit a udělat si v něm zážitkový seminář, kde si pracovníci vyzkoušeli roli člověka se zrakovým postižením. Byt je bezbariérový, takže to bylo v tomto ohledu jednodušší.

Na začátku dostali pracovníci klapky, bílou hůl a přiděleného průvodce. Průvodci po prohlédnutí bytu vzali pracovníky dovnitř, kde je provedli, pracovníci si vyzkoušeli poznávání věcí, pomůcek, vyzkoušeli si i samostatný pohyb s bílou holí po místnostech bytu pod dohledem svého průvodce.

Poté v kuchyni pracovníci chystali snídani. Někdo připravoval nápoje, někdo dělal muffin v mikrovlnce, míchaná vejčička, nebo chleba s marmeládou, někdo prostíral stůl. Všichni jsme si společně sedli ke snídani, po snídani opět pracovníci uklidili. Nakonec jsme si společně zahráli stolní hru a po sundání klapky pracovníci

zhodnotili seminář. Pracovníci zjistili, jak jsou poznávání nového prostředí, orientace v něm a běžné denní činnosti bez používání zraku náročné. Je potřeba, abychom jako pracovníci sociálních služeb tyto věci zkoušeli a přibližovali se našim klientům, proto se také tyto zážitkové semináře dělají.

Marie Kořínková



• Lucie Nášel (dříve Pleváková) asistuje ve cvičném bytě na Slezské univerzitě sociální pracovníci Lucii Sykora (dříve Minksová) při přípravě stolování a pohoštění, foto Zuzana Janků



Vánoční svátky

Vítr už sfouká i poslední listí,
a stromy už půjdou tiše spát,
za oknem pod rukama balící papír šustí
a vosk z hořící svíčky začne pomalu tát.

Vzduch provoní se vanilkou,
u stánku voní hřebíček,
byl tu i Mikuláš s nadílkou,
čert dostal závdavkem perníček.

Protože čert nikdy nespí, Bůh to ví,
že jsme lidé hříšní, to není tajemství,
a že není to na tom světě lehké,
tak dá nám dárek – svátky vánoční.

Kéž mír a klid vládne naší duši
pokora a láska Vánocům sluší.
Ať sejdeme se všichni u jednoho stolu,
není nic krásnějšího než to, že jsme spolu.

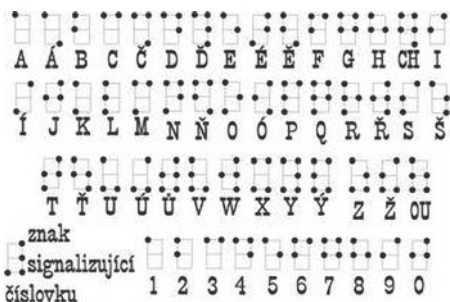
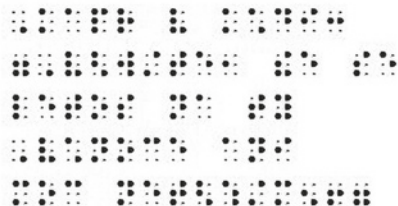
Helena Jombíková



• Foto Vladimír Herman



S humorem jde všechno líp



Tady nám Ježíšek přeje šťastné a veselé a posílá účet...

- „To není pravda, nikdo tě nechce zabít.“ „Tak proč po mně střílejí?“ „Protože jsi brankář.“
- V obchodě se zvířaty se ptá pán: „Pane, je to dobrý hlídací pes?“ „Ano. V noci ho stačí jen probudit a hned se rozštěká.“
- Ve škole měli žáci za úkol napsat slohovou práci na téma „Jak jsem strávil vánoční prázdniny“. Honzík napsal: „Děkuji, výborně.“
- „Chci pro syna jako dárek plnicí pero.“ „Má to být překvapení?“ „Asi ano, protože čeká motorku.“

- „Letos jsem celé Vánoce prožil v bílém,“ chlubí se kamarád druhému. „To jsi byl na horách?“ „Ne, ale v sádře!“

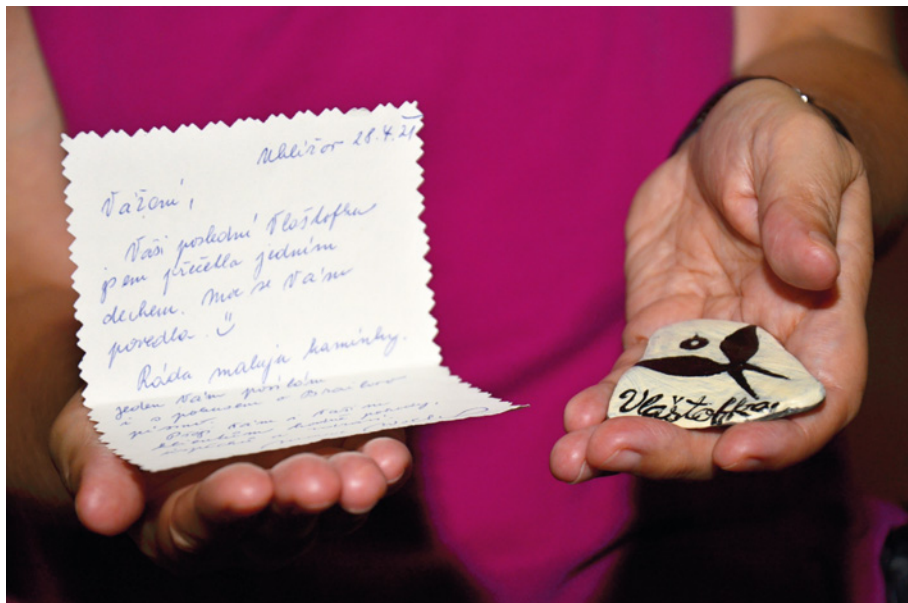
Osmisměrka

Q	D	W	O	V	O	U	S	J	M	Y	J	K	Q	G
X	Z	I	M	R	F	E	E	X	M	E	K	H	I	F
L	R	V	A	P	J	S	A	D	S	E	W	C	C	C
X	E	A	T	E	M	O	K	L	Č	C	L	S	I	F
M	U	R	X	A	V	N	I	E	U	Y	O	Í	V	Y
É	F	O	N	I	Y	Č	M	E	K	O	C	Á	I	C
L	D	Q	Y	J	K	O	X	T	A	N	N	O	U	K
T	U	J	D	Y	R	O	Á	X	D	O	G	K	B	W
E	S	B	M	T	C	V	T	W	C	A	R	C	B	A
B	L	P	S	X	S	V	D	E	Z	O	N	I	D	V
W	H	S	M	N	X	Y	O	Y	V	J	W	V	G	H
W	S	N	N	T	N	K	T	Í	Y	R	E	L	D	G
R	B	M	P	I	H	R	J	I	G	N	T	F	M	Z
K	O	N	J	S	A	Á	K	V	T	W	J	U	F	U
X	Y	N	O	N	Z	D	H	Z	H	Z	Z	M	W	Y

Slova: stromček, jesličky, cukroví, Vánoce, advent, kometa, Betlém, svátky, dárky, jmelí.

Vtip v brailiu: Kapr v kádi: „Věříte, že se letos na ty Vánoce ani moc netěším?“

Z naší listárny



Vážení,


Vaši poslední Vlaštofku jsem přečetla jedním dechem. Moc se Vám povedla. Ráda maluju kamínky. Jeden Vám posílám i s pokusem o Braillovo písmo.

Přeji Vám i Vaším klientům hodně pohody, úspěchů a zdraví.

Marie Wolfová

Redakční rada

Koordinace: Zuzana Janků, Václav Burda, Pavlína Králová, Vladimír Herman, Ivo Mludek, Marie Kořínková, Marie Hanušová. Výkonní redaktoři: Marek Kukla, Ondřej Šerík Fuják. Foto přední a zadní 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

Toto číslo vyšlo 8. prosince 2021 v nákladu 800 výtisků a je již 91. v pořadí od vzniku časopisu.

Vytiskl Retis s.r.o. Povoleno Ministerstvem kultury České republiky, MK ČR E 13841.

Pokud si nepřejete, aby Vám byla Vlaštofka nadále zasílána, informujte nás na e-mail vlastovicky@charitaopava.cz a jako předmět uveďte „ODHLÁSIT“, případně písemně na adresu Charita Opava.