

Občasník lidí z Domu sv. Cyrila a Metoděje

Vlaštofka



Efekt radaru

je neskutečný - 4

Nevidomí za volantem - 8

Šetrná sebeobrana - 12



|2024

Vážení čtenáři,

právě k Vám dolétla naše stoprvní Vlaštofka. Tentokráte na téma Bezpečnost.

Jak jistě všichni víte, handicapované osoby patří mezi nejohroženější skupinu lidí, co se týče bezpečnosti. Tito lidé jsou velice důvěřiví a snadno se nechají ovlivnit. Abychom předcházeli negativním situacím, které by mohly nastat u našich klientů, připravujeme pro ně preventivní programy v podobě přednášek o bezpečnosti nebo exkurze u integrovaných záchranných složek.

Na těchto akcích se klienti dozvídají o možnostech vzniku rizikových událostí a zvyšování vlastního bezpečí. Kromě ochrany osob klientů, přednášky zaměřujeme na ochranu jejich majetku, uzavírání nevýhodných smluv včetně prevence před zadlužováním, na kybernetickou bezpečnost, ochranu před vznikem požáru, první pomoc, chování v silničním provozu a mnoho dalšího. Více už prozradí další stránky našeho občasníku.

Doufám, že s blížící se letní sezónou se stane Vlaštofka inspirací také pro ochranu Vašeho zdraví či majetku. Přeji Vám nejen příjemnou, ale hlavně bezpečnou dovolenou. ☺

Zuzana Janků, vedoucí Domu sv. Cyrila a Metoděje



• Obyvatelé domu s doprovodem před přechodem na hlavní silnici ve Vlašovičkách, kde byl nedávno instalován dopravní radar. Foto Petr Kubesa

Nebezpečí číhá i v úvěru



• Ilustrační foto. Foto archiv Charity Opava

Mezi nebezpečími, která nám hrozí, je i možnost spadnout do pastí exekucí. Řada lidí, kteří se ocitnou ve složité finanční situaci, si totiž vezme úvěr u nebankovní společnosti. A až poté zjistí, že si společnost účtuje nepřiměřeně vysokou odměnu. Pokud potřebují pomoc, mohou se obrátit na finančního arbitra.

Finanční arbitr je státem zřízený orgán mimosoudního řešení spotřebitelských sporů na finančním trhu. Může posoudit, zda je sjednaná odměna poskytovatele úvěru v souladu s dobrými mravy. Obvykle postupuje tak, že nepřiměřenost odměny za spotřebitelský úvěr srovnává s vyšší odměnou, kterou ve stejné době při poskytování úvěrů sjednávaly banky. Nepřiměřeně vysoká odměna pak způsobuje neplatnost smluvního ujednání o odměně a nahrazuje se odměnou obvyklou.

vrh na zahájení řízení. Je možno využít formulář zveřejněný na internetových stránkách arbitra www.finarbitr.cz. Arbitr rozhoduje na základě listinných důkazů, v případě potřeby Vás arbitr vyzve k doplnění podkladů. Nemusíte tak mít obavy, že návrh bude pro neúplnost zamítnut. Podání návrhu jakož i celé řízení je bezplatné, každá strana si hradí své náklady a nemusíte být právně zastoupeni. Pokud jste se dostali do podobné situace a potřebujete pomoci, nebojte se obrátit na Občanskou poradnu Charity Opava. Pomůžeme Vám!

Pokud se chcete na arbitra obrátit ve věci řešení sporu, musíte podat ná-

Efekt radaru je neskutečný, říká starosta Vlastoviček René Holuša



• Starosta obce René Holuša (druhý zleva) spolu s některými klienty a zaměstnanci domu před nově zřízeným radarem pro měření rychlosti vozidel. Foto Petr Kubesa

Ve Vlastovičkách se začátkem letošního roku můžete setkat na hlavní silnici, která protíná obec, s dopravním radarem, který měří rychlost projíždějících vozidel. Přejít této komunikace byl pro zrakově postižené dříve velmi obtížný. O tom, co zřízení radaru předcházelo, a jak se nyní změnila dopravní situace v obci, jsme si povídali s jejím starostou - René Holušou.

• Pane starosto, jaký byl důvod pro umístění radaru ve Vlastovičkách?

Důvodem je opatření ke snížení rychlosti projíždějících vozidel a tím zabezpečení bezpečnosti osob přecházejících po přechodu pro chodce a cyklistů přejíždějících silnici č. 11.

• Bylo těžké jej vyjednat a zařídit?

O jakékoli opatření pro snížení rychlosti na silnici I. třídy č. 11 procházející středem naší obce se již snažíme asi 15 let. Proběhly zde schůzky se zástupci Ředitelství silnic a dálnic, Moravskoslezského kraje a krajského dopravního inspektorátu a se zástupci statutárního města Opavy. Při jednání jsme spolupracovali i s Vaším panem ředitelem Honzou Hanušem, který nám pomáhal, za což mu děkujeme. Bylo řešeno několik variant, včetně radaru, poptávkového semaforu, zpo-

malujícího semaforu, podchodu a zálivových ostrůvků. Vše buď skončilo na problémech v legislativě, nebo klasicky na financích.

• Jak dlouho celý proces trval?

Zlom přišel v roce 2023, kdy se iniciativy chopil pan primátor Tomáš Navrátil a pak už šlo vše hladce a z ničeho nic se radar začal montovat. Samotný proces od schválení po realizaci netrval ani rok.

• Kdy byl radar instalován a spuštěn?

Radar byl nainstalován 23. ledna, do konce měsíce ledna probíhal zkušební provoz a od měsíce února je radar v ostrém provozu.

• Má radar očekávaný efekt?

Efekt je neskutečný, mám jen kladné reference. Snížením rychlosti začali projíždějící řidiči bezproblémově za-



• Pro řadu obyvatel domu bylo přejít přes frekventovanou silnici ve Vlastovičkách ještě donedávna téměř adrenalinovým zážitkem. Foto Petr Kubesa



• Starosta René Holuša u dopravního radaru. Foto Petr Kubesa

stavovat před přechodem pro chodce a chodce pouštět. Snížila se hlučnost projíždějících vozidel, hlavně kamionů a motorek.

• **Kolik překročení rychlosti bylo zatím zaznamenáno od instalace?**

Před několika lety jsme si nechali změřit průjezdnost obcí radarem s vyhodnocovacím zařízením a bylo zde zaznamenáno 37 000 překročení rychlosti v jednom směru, celkově tedy kolem 70 000 celkově. Od začátku měření dodnes bylo zaznamenáno 5 000 přestupků (cca 1 500 měsíčně). Rekordmankou je zatím invalidní důchodkyně (za oknem měla znak invalidy) s rychlostí 136 km/h.

• **Víme, že velice populární je také podobizna Radara O'Reillyho, postavy ze známého seriálu M*A*S*H. Jak se ocitla u vjezdu do obce Vlaštovičky?**

Radar O'Reilly tak to je kapitola sama o sobě, pěkně proslavila Vlaštovičky. Začalo to článkem v Opavském deníku a pokračovalo půlstranou v deníku Blesk a vyvrcholilo reportáží na TV Prima v hlavních zprávách.

Jinak dle nepotvrzených informací tam Radara umístil občan Kamence, jehož manželka dostala pokutu za rychlost při cestě do zaměstnání, tak aby při dalších cestách ji Radar na radar upozornil.

Další historka je s medvídkem, který k Radarovi neodmyslitelně patří. Toho doplnil náš občan RB už dvakrát, ale už i druhý zmizel a třetího medvídku doma nemá, tak kdyby měl někdo doma nějakého medvídku navíc, může ho zase Radarovi darovat, ať mu tam není smutno.

Týden po instalaci Radara, nám na celý víkend zmizel. Rozjelo se pátrání a v úterý dorazila na místo Městská policie Opava a Radara opět na místo umístila (chudáka v pátek odnesl vítr a nálezcze jej odevzdal na Městské policii Opava, pan ředitel rozhodl o opětovném vrácení a pevnější ukotvení ke stromu, za což mu patří velký dík).

• **Děkujeme za odpovědi.**

Zuzana Janků a Marie Kořínková



Lumír Patočka



• Pan Lumír si ve svém novém bydlení velice rychle zvykl a je tady spokojený. Foto Petr Kubesa

V tomto čísle bychom Vám rádi představili nového obyvatele, který se nastěhoval do jednoho z bytů nedávno otevřeném chráněném bydlení v Jarkovicích. Jmenuje se Lumír Patočka a obyvatelem Domu sv. Cyrila a Metoděje je od dubna letošního roku.

Pan Lumír dříve bydlel v Domově pro osoby se zdravotním postižením v Dolních Životicích, ale toužil po větší míře samostatnosti, proto jeho cesta a kroky zaměřily do Vlaštoviček. Pan Lumír je velice přátelsky a pozitivně nastaven a v novém bydlení je velmi spokojený. Již si tady našel kamarády.

Po krátké době si troufl na svou první samostatnou cestu do nedaleké Opavy, kterou důvěrně zná. Mezi jeho

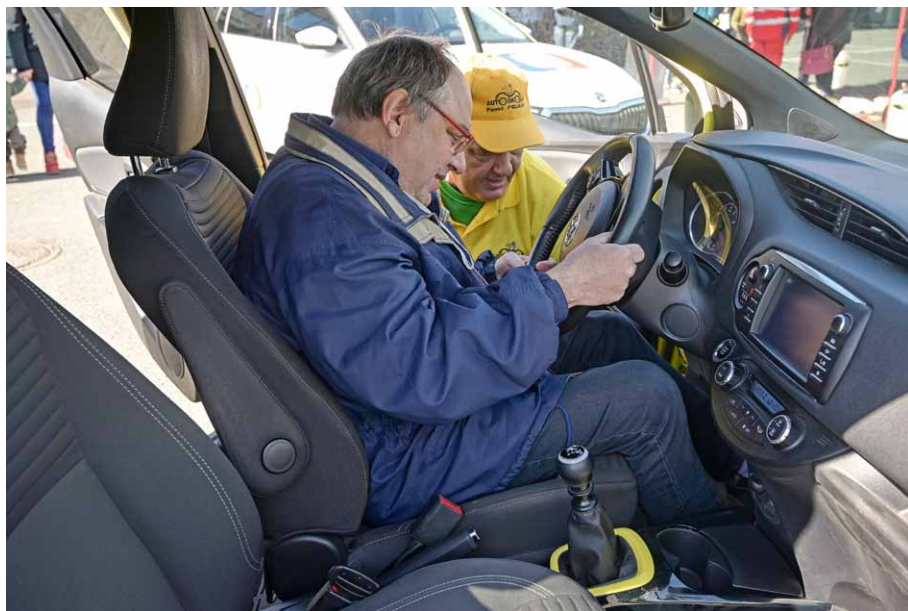
koníčky patří četba, zejména romantických románů, dále hudba a v neposlední řadě malování. „*Rád sleduji sport, hlavně mě baví tenis, hokej či lyžování a rád si zajdu do cukrárny,*“ popisuje pan Lumír některé z jeho oblíbených činností.

V chráněném bydlení by se rád zlepšil např. ve vaření a přípravě některých jídel.

Václav Burda



Nevidomí v Brně za volantem



• Před jízdou na okruhu se všichni jezdci nejprve seznámili s řízením a ovládním vozidla. Foto Petr Kubesa

Brzda, spojku pomalu pouštět, přidat plyn, zařadit a ještě hlídat zatáčky. To všechno jsme si mohli vyzkoušet na Velkém automobilovém okruhu v Brně. Byl to adrenalin, možná i strach, ale určitě to byl skvělý zážitek.

Do Brna jsme vyjeli po 6. hodině ráno, protože cesta po dálnici směr Ostrava Brno, vyžaduje trpělivost a je to také „zážitek.“ Díky našim skvělým průvodcům-řidičům jsme na zápis účastníků dorazili včas. Každý z nás dostal kartičku s číslem a čekání na jízdu jsme si mohli zpříjemnit kávou a drobným občerstvením. Koláče byly výborné, ale kdo chtěl, mohl si dát také bagetu a teplý čaj. Čaj přišel opravdu k duhu, protože ten den byl

opravdu aprílový. I když svítilo chvilku sluníčko, byla pěkná zima. Chvíli také přšelo a padaly kroupy a vítr? Ten se také předvedl. Ale ani to nás neodradilo vyzkoušet si řídit auto.

Když jsem si sedala za volant bylo to pro mě poprvé. Cítila jsem spousty pocitů. Těšení, strach, jestli to zvládnu, ale usměvavý instruktor autoškoly Pelikán mi dodal odvalu a jistotu. Byla to úžasná svoboda řídit auto, ovládat ho. Měla jsem radost a byla jsem na sebe



trochu pyšná, zvládla jsem to. Jela jsem dva okruhy a s autem jsem se skamarádila.

Po celou dobu probíhal také doprovodný program. Mohli jsme si prohlédnout a osahat zařízení kabiny v kamionu a zeptat se na vše co nás v souvislosti s kamionem napadlo. Zdravotníci nás zasvětili do znalosti první pomoci a to se hodí vždy. Státní policie nám předvedla běžnou výzbroj. Mohli jsme si vyzkoušet pouzta a někteří si také zkusili uniformu s běžným vybavením a řeknu Vám, že nosit na sobě přes 15 kilo celý den není legrace. Samozřejmě na takové velké akci je hasičské auto s plným vybavením.

Organizátoři nám také připravili dobrý oběd a v místní restauraci jsme mohli přečkat silný déšť a studený vítr.

A jako překvapení přijeli motorkáři na svých vyšperkovaných „hárlejích.“ A ti kdo měli dost odvahy se na mašinách mohli svést. Myslím, že je skvělé cítit ten vítr ve vlasech, co říkáte?

Naši největší odměnu jsme si vezli s sebou domů. Každý z nás měl skvělý zážitek a za odměnu také řidičský průkaz. A ten jsme si všichni zasloužili, protože jsme nikoho nepřejeli, auta nerozbili a dojeli bez nehody. A to především proto, že celá akce byla skvěle zorganizovaná i díky našim průvodcům, kteří nás bezpečně přivezli domů.

Helena Jombíková



• Všichni přítomní si mohli osahat velké mašiny a kdo měl odvalu, mohl se svést jako spolujezdec na takové motorce přímo na automotodromu. Foto Petr Kubesa

Na požár v budově s lidmi s handicapem je třeba se připravovat



• Namaskování zranění bylo u zaměstnankyň domu u posledního cvičení velmi realistické. Foto P. Kubesa

Když vypukne požár v budově, ve které žije více lidí, je zásah pro požárníky vždy logisticky velmi náročný. Ovšem daleko složitější situace nastává tehdy, když vypukne požár v domě, ve kterém žije více lidí s nějakým handicapem znesnadňujícím evakuaci, orientaci v prostoru nebo komunikaci. I proto probíhají v Domě sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené pravidelná požární cvičení, která mají hasiče i obyvatele domu na tuto situaci připravit.

Cvičení je vždy velmi sugestivní, protože o namaskování spálenin, krve a boudlí na hlavě u osob, které hrají zraněné, se starají dobrovolnice Oblastního spolku Českého červeného kříže Opava. Popáleniny třetího a druhého stupně a otřes mozku, které museli při

posledním cvičném poplachu řešit požárníci Hasičského záchranného sboru Moravskoslezského kraje z Opavy a dobrovolní hasiči z dalších deseti obcí, byly velmi věrohodné. A jak cvičení probíhá? Vedoucí Domu sv. Cyrila a Metoděje Zuzana Janků hlásí podle

dohody v určenou hodinu na linku 150, že v prvním patře domu vypukl požár. „A máme zde dvě zraněné osoby,“ dodává v telefonu. Vzápětí se v domě rozezní poplašná siréna a šestnáct obyvatel a osm zaměstnanců sbíhá ze schodů, aby se evakovali na předem určené venkovní místo. „O tom, že nehoří skutečně, ale jedná se jen o cvičný poplach, v Domě sv. Cyrila a Metoděje ve Vlašovičkách všichni věděli, ale i přesto bylo vidět, že jsou někteří klienti trochu vystrašení,“ vzpomíná Zuzana Janků.

Během deseti minut do Vlašoviček přijíždí několik požárních vozů. „Jedna skupina zajišťovala rozvinutí hadic a zajištění vody na likvidaci požáru, druhá se po nasazení kyslíkových masek vypravila hledat zraněné osoby,“ popisuje

je velitel zásahu Robin Malchárek. Klienti jsou mezitím evakuováni do hasičské zbrojnice ve Vlašovičkách. Obě zraněné osoby jsou v krátké době nalezeny a zasahující hasiči je předávají k ošetření. V krátké době je také lokalizováno a zneškodněno ohnisko požáru. Za hodinu je po všem. Cvičení, které podle slov Robina Malchárka potvrdilo připravenost hasičů zasáhnout včas a účinně i v místech, kde pobývají lidé s handicapem, skončilo a jednotky se vracejí na základny.

Doufejme, že se do Vlašoviček vrátí zase až po delší době a opět jen na cvičení. „Přál bych si jen, abychom tuto situaci nikdy nezažili ve skutečnosti,“ uvedl ředitel Jan Hanuš na závěr cvičení. Ale stejně platí, že těžko na cvičišti, lehké v boji. (im)



• Zásahové jednotky i figuranti z řad zaměstnanců svou úlohu během cvičení zvládli. Foto Petr Kubesa



Šetrná sebeobrana aneb jak zvýšit vlastní bezpečnost



• Pracovníci Charity Opava během aktivního nácviku šetrné sebeobran. Foto archiv Charity Opava

Velká skupina pracovníků Charity Opava pracujících v sociálních službách s klienty s potenciálním rizikem v chování, absolvovala v minulých dnech školení. To mělo přispět k posílení bezpečnosti pracovníků při zvládnání náročných situací souvisejících s agresivním projevem osoby, které pracovník v daný moment poskytuje sociální službu. Vítanou součástí byl praktický nácvik základních technik šetrné se-

beobran, které pracovníkům pomohou např. vymanit se z nepříjemného úchopu, při napadení zezadu nebo škrcení. Pracovníci byli při nácvicích velmi aktivní, aby si osvojili techniky, co nejlépe.

„S nezvládnutou emoční reakcí či přímo agresivním chováním se čas od času setká každý, kdo v sociálních službách pracuje. Ostatně i během zmíněného školení jsme si mezi kolegy sdíleli několik osobních zkušeností. Agrese klienta může být naučeným chováním, může plynout ze zneužívání alkoholu či omamných látek nebo je reakcí na krátkodobý stres či frustraci. Povinností každé organizace věnující se poskytování sociálních služeb, je kvalitní péče o klienty a zároveň zajištění bezpečnosti pro její zaměstnance. Právě na zvýšení bezpečnosti pracovníků jsme pracovali v rámci dvoudenního školení pod vedením pana Bc. Pavla Matuly, DiS. Během školení jsme si osvojili postupy, díky kterým naše reakce na fyzické napadení může být zároveň účinná a přitom přiměřená a citlivá vůči klientovi soc. služeb. Vybavení těmito dovednostmi pak můžeme lépe zajistit svou osobní bezpečnost a vzniklé situace řešit účinně a adekvátně.“

Pavína Králová



Jak jsme se na jedno dopoledne stali vojáky

Jaké to je být na stráži bezpečnosti naší země ve vojenské službě si alespoň symbolicky vyzkoušeli klienti chráněného bydlení Domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené. Umožnila jim to velmi zajímavá exkurze v kasárnách vojenského útvaru 5153 72. mechanizovaného praporu generálmajora Josefa Buršíka v Přáslavicích na Olomoucku.

Dlouhá historie přáslavických kasáren sahá až do dob Marie Terezie. Jak se klienti dověděli z komentované prohlídky, dříve zde vojáci základní služby také bydleli, ale dnes jsou z jejich ubikací kanceláře, protože profesionální vojáci po službě odjíždějí domů ke svým rodinám. Během dlouhé historie kasáren zde také sídlila vojenská nemocnice, nicméně nyní zde přebývá pouze proškolený zdravotní personál, který ošetřuje jen nejakutnější případy.

Klienti mohli v kasárnách navštívit takzvaný „buzerplac“, tedy nástupiště, na kterém se vojáci scházejí při různých slavnostních příležitostech. Velkým tahákem byla prohlídka vozového parku s ruskými i německými tanky, takzvaného „bévepěčka“, tedy bojového pancéřovaného vozidla s vysokou manévrovací schopností, nebo vojenského vozidla Tatra, které má v zadní části vozu místo sedaček dřevěné lavice.

Vojáci také pro klienty z Vlaštoviček připravili v kasárenské tělocvičně

akční ukázkou moderního bojového systému zblízka s názvem musado. „Také jsme si mohli vyzkoušet boxerské rukavice a podívali jsme se i na ukázkou boje z cvičnými noži a tyčemi,“ líčí vedoucí chráněného bydlení Domu sv. Cyrila a Metoděje Zuzana Janků. „Průběh boje byl pro klienty se zrakovým handicapem doplněn slovním doprovodem, takže o nic nepřišli,“ vysvětluje dále.

Zajímavé i poučné dopoledne pak všichni završili dobrým obědem podávaným ve vojenské jídelně. „Moc jsme si tuto exkurzi v kasárnách užili, děkujeme vojákům za ochotu,“ vzkazuje závěrem Zuzana Janků.

(im)



• Veškerou vojenskou techniku si mohli klienti osahat. Foto Zuzana Janků



...pro všechny z nás jsou v určitých situacích reflexní prvky povinné?

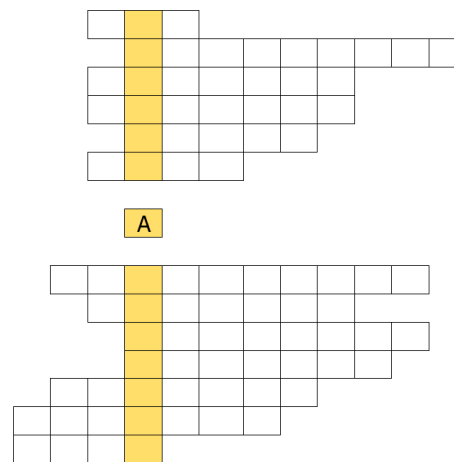


• Reflexní vesty a další reflexní prvky výrazně snižují za zhoršené viditelnosti míru rizika. Foto Petr Kubesa

- Reflexní prvky slouží k bezpečnosti nás všech, především pak pokud se pohybujeme za snížené viditelnosti po vozovce nebo v její blízkosti.
 - Za sníženou viditelnost se považuje čas od soumraku do svítání, mlha, hustý déšť nebo sněžení, snížená viditelnost je také v tunelech. Za tmy to pak platí především v místech mimo obec nebo tam, kde není veřejné osvětlení.
- V situacích, kdy nejsme rozeznatelní pro ostatní účastníky provozu, tedy musíme být vybaveni reflexními prvky. Je to tak uvedeno i v zákoně o silničním provozu č. 48/2016 Sb.
 - Mezi reflexní prvky můžeme zařadit cokoli, co má reflexní úpravu – přívěsky, vesty, pásky, nášivky a podobně. Nejvhodnější z tohoto výběru je pak vesta nebo páska se šířkou alespoň 3 cm. Platí, že čím větší reflexní plocha, tím lépe.
 - U pásky je ideální ji umístit ve výšce pasu – na konec ruky, v případě druhé pásky pak ještě kolem kolene, nejlépe na straně blíže silnici.
 - Kromě reflexních prvků je v těchto situacích dobré i světlé oblečení. Lze také zakoupit oblečení nebo batohy, ve kterých jsou reflexní prvky přímo zakomponovány.
 - V zákoně jsou také ustanovení týkající se přímo chodců se zrakovým znevýhodněním. Bílá hůl, která je speciálním označením nevidomých osob, musí být opatřena minimálně jedním bílým (reflexním) pruhem o šířce 50 mm. Orientační a signalizační bílé hole se dnes již prodávají řádně označené.
 - Osoby zrakově znevýhodněné mohou také pro větší bezpečnost využívat reflexní vesty nebo pásky s nápisem „Nevidomý“, vesta existuje také s nápisem „Průvodce“ pro osoby, které je doprovázejí.



Křížovka



1. Zkratka pro systém spolupráce záchranných a bezpečnostních složek.
2. Místo nebo ústředí, kde se řídí provoz např. v záchranné službě, na dráze apod.
3. Jméno vrtulníků či patrona letecké záchranné služby v ČR.
4. Jméno osobnosti, která inspirovala název brněnského závodního okruhu.
5. Reflexní prvek, který má největší plochu a je tak nejlepší pro pohyb za zhoršené viditelnosti.
6. Barva reflexního pruhu na holi nevidomých chodců.
7. Činnost, kterou se člověk může sám bránit.
8. Vojenský velitel, často s nejvyšší hodností.

9. Rychlá zdravotnická služba.
10. Instituce poskytující odborné rady.
11. Proces zabavení majetku za účelem vymáhání.
12. Zkouška aktivizace záchranných složek.
13. Zvolání při požáru.

Všechny správné zasláné odpovědi křížovky z minulého čísla Vlaštofky jsme zařadili do losování. Drobné dárečky od nás obdržela výherkyně paní Věra K. Gratulujeme.



• Hlavní role při losování výherce se ujala vedoucí domu Zuzana Janků. Foto Petr Kubesa

Vtipy

- Nevěřil bych, že mě vyhodí z práce, když prostě jen pustím sednout slepce. A to jsem byl třikrát za sebou jmenovaný autobusákem měsíce!
- Z fotbalového rozhlasu: „Upozorňujeme pana hlavního rozhodčího, že si v šatně zapomněl slepeckou hůl.“



Milí čtenáři, přátelé, příznivci,

chtěli bychom Vás srdečně pozvat, abyste s námi oslavili svátek sv. Cyrila a Metoděje dnem otevřených dveří, který se bude konat 5. 7. 2024 a bude zahájen ve 14 hodin mši svatou v naší kapli. Po mši bude připravena prohlídka Domu, pomůcek a bude také prostor pro posezení a drobné občerstvení. Dům bude veřejnosti otevřen do 16:30.

Další program bude probíhat na hřišti ve Vlaštovičkách: 15.00 - Dechová hudba Hlučičanka, 17.00 - Vystoupení tanečního kroužku OK Dance, ukázka požárního útoku mladých hasičů SDH Vlaštovičky, 20.00 - Kapela Duo Hvězda.

Redakční rada

Koordinace: Zuzana Janků, Václav Burda, Pavlína Králová, Petr Kubesa, Ivo Mludek, Marie Kořínková, Marie Hanušová. Výkonní redaktoři: Marek Kukla, Jakub Šivic, Helena Jombíková, Foto přední a zadní strany obálky: Petr Kubesa. Časopis Vlaštofka je dílem obyvatel domu.



Charita
Opava

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



Dům sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené ve Vlaštovičkách
Marie Dolanské 19, 746 01 Opava-Vlaštovičky
Telefon: 553 793 401; mobil: 733 741 304
E-mail: vlastovicky@charitaopava.cz

Toto číslo vyšlo 24. června 2024 v nákladu 800 výtisků a je již 101. v pořadí od vzniku časopisu.

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 Charity Opava.