

Občasník lidí z Domu sv. Cyrila a Metoděje

Vlaštofka



**Povodně z pohledu
nevidomých - 5**

Ples Charity se vydařil - 8

Neuvěřitelný příběh paní Ivetty - 9

2024

Vážení čtenáři,

právě držíte v ruce poslední číslo naší Vlačtočky pro letošní rok, ve kterém se ohlédneme za tím, jaký rok 2024 pro nás vlastně byl.

Velice obohacující byly návštěvy spousty zajímavých míst, jako například Botanické zahrady v Praze, Senátu parlamentu ČR, Vojenského útvaru 51 53 v Přáslavicích, Městského dopravního podniku v Opavě, muzikálu Bodyguard v Praze nebo akce Nevidomí za volantem na autodromu v Brně. Mezi zajímavé akce řadím také besedu o myslivosti, dentální hygieně, policejní práci či účast na tradičních charitních akcích jako bylo kácení máje, vzpomínkové dopoledne na otce Jožku, Den Charity Opava na zámku v Raduni nebo Sluníčkové dopoledne. Ráda vzpomínám na chvíli, kdy se podařilo slavnostně otevřít Chráněné bydlení v Jarkovicích, které slouží klientům s mentálním znevýhodněním.

Za zmínku určitě stojí naše celoroční osvětová práce. Nemilou událostí roku byla povodeň, která nás 16. září 2024 zasáhla v objektu chráněného bydlení v Opavě. Dům je stále neobyvatelný, a již nyní víme, že následky povodně budeme řešit ještě hodně dlouho. I přesto všechno neházíme flintu do žita a těšíme se na nové příležitosti, které nám přinese rok 2025.

Děkuji za Vaši přízeň a přeji Vám veselé Vánoce a do nového roku spoustu zdraví, štěstí a spokojenosti.

Zuzana Janků, vedoucí Domu sv. Cyrila a Metoděje



• V průběhu října si obyvatelé domu užili přednášku o myslivosti, kde si mohli prohlédnout a osahat řadu zajímavých exponátů. Foto Zuzana Janků

Povodně nás připravily o byty chráněného bydlení



• Při vyklízení zaplavených bytů pomáhali i sami obyvatelé Vlačtoviček. Foto Zuzana Janků

V září letošního roku zasáhly část naší země ničivé povodně. Opavsko bylo mezi nejpostiženějšími místy, kde voda zdevastovala mnoho domovů. Mezi jinými i naše byty chráněného bydlení na ulici U Trojice. Původně klidné místo k bydlení nedaleko městských sadů, na kterém se nachází čtyři byty chráněného bydlení ve dvoupodlažním bytovém domě, se v neděli 15. září stalo součástí povodňové oblasti o rozsahu 10 km².

Voda nakonec předčila naše očekávání, když dosáhla až do výšky

150 cm v 1.NP. Poškodila a znehodnotila stavbu i veškeré vnitřní vybavení u dvou ze čtyř bytů. Při vyklízení jsme museli vyhodit všechny nábytek i elektrospotřebiče, které jsme navzdory přípravám nedokázali zachránit.

Stopy po všudypřítomném bahnu a vodě spatřujeme v domě ještě dnes, tři měsíce po povodních, kdy aktivně vysušujeme zdivo nasáklé vodou a plánujeme kroky k záchraně objektu a navrácení lůžek chráněného bydlení.

Jak rychle se nám podaří byty opravit a znovu poskytnout lidem s těžkým zrakovým postižením nebo lehkým mentálním znevýhodněním, je zatím ve hvězdách. Investice nebudou malé, bude zapotřebí velké množství finančních prostředků, aby bylo možné byty znovu uvést do stavu odpovídajícímu standardu MPSV. Uvítáme proto každý finanční dar, který by nám v této nelehké situaci mohl pomoci.

Positivem této ničivé katastrofy je fakt, že nedošlo k žádné újmě na zdraví ani osobním majetku našich klientů. Ti prozatím využívají zázemí našeho chráněného bydlení na adrese ve Vlačtovičkách. Rádi by se ale co nejdříve vrátili do prostředí, ve kterém se naučili maximální možné samostatnosti.

Pavlaína Králová



Pomoc studentů z CARITAS



• Mezi dobrovolníky, kteří pomáhali s následky letošních povodní se zařadili také studenti Caritas-Vyšší odborné školy sociální Olomouc. Foto Ivo Mludek

Mezi dobrovolníky, kteří v Opavě pomáhali s úklidem po zářijových povodních, byli také studenti 1. ročníku oboru Sociální práce na CARITAS-Vyšší odborné škole sociální Olomouc Zuzana a František. Oba pomáhali s vyklížením znehodnoceného vybavení vytopeného domu určeného k chráněnému bydlení i s úklidem prostor silně zanesených bahnem.

CARITAS-VOŠs Olomouc, jejíž studenti již řadu let absolvují praxe v našem Domě sv. Cyrila a Metoděje, své studenty ihned po vypuknutí ničivých povodní vyzvala, aby se v zasažených oblastech připojili k dobrovolnickým aktivitám. Charitě Opava pak tuto pomoc adresně nabídla zástupkyně ředitele Jana Synková.

„Jako škola zaměřená na sociální a humanitární práci věříme, že právě

v takových chvílích můžeme ukázat, jak důležité je pomáhat druhým. Vaše znalosti, empatie a odhodlání mohou přinést tolik potřebnou podporu těm, kteří ji v tuto chvíli potřebují nejvíc,“ píše se na stránkách CARITAS-VOŠs Olomouc. Na tuto výzvu do Charity Opava přijeli pomáhat také tři dobrovolníci z Českého Těšína, kteří jsou bývalí nebo současní dálkoví studenti školy.

Děkujeme! (im)



Povodně z pohledu nevidomých



• Manželé Marešovi okusili sílu letošních povodní na vlastní kůži. Foto Marie Kořínková

S tématem povodní souzní mnoho lidí, kteří prožili nepříjemné chvíle a museli řešit ještě nepříjemnější následky, které za sebou voda zanechala. Ale jak už i tak náročnou situaci prožívají lidé se zrakovým postižením? O povodních z pohledu nevidomých nám v rozhovoru řekli manželé Michaela a Marek Marešovi.

• **Dům ve kterém bydlíte, byl zaplaven vodou, i když jste neměli vodu přímo v bytě. Zažili jste už někdy předtím podobnou situaci?**

Ne, nezažili. Jen jsme viděli v televizi a slyšeli, že někde byly povodně. Ale tohle byla naše první zkušenost.

• **Jak jste se jako nevidomí informovali o situaci před a během povodně? Měli jste vůbec nějaké informace o tom, co se děje?**

Informace byly na Facebooku, ale

mapy byly bez popisků přístupných nevidomým a myslím si, že v dnešní době by mělo město a všeobecně města počítat s tím, že když nastane taková krizová situace, že zde žijí i postižení a nevidomí rodiče s dětmi. A nemyslím si, že by město nevědělo, že žijeme v této lokalitě.

• **Měli jste nějakou představu o množství vody v okolí domu nebo ve městě celkově?**

Částečně díky Facebooku a taky

jsem odměřoval, jak je voda vysoko od země pomocí mluvícího pásma pro nevidomé.

• **Museli jste se evakuovat? Do jaké míry vás voda zasáhla?**

Voda byla 150cm od země, tudíž zbývalo dost centimetrů, než by k nám došla, takže evakuovat jsme se nemuseli. Krizové linky moc nefungovaly, tak jsme volali na hasiče a tam nás přepojili na policii, kde nám řekli, že by voda k nám do patra neměla dostat.

• **Jak jste to vůbec prožívali, jako rodina se dvěma dětmi?**

Rozhodně bylo lepší, že děti jsou už starší. Byly trochu nervózní, ale dělali jsme si z toho i legraci, hlavně ze začátku. Děti říkaly, že máme novou řeku Šrámkovu.



• Manželé Michaela a Marek Marešovi spolu se svými dětmi Ilonou a Patrikem. Foto M. Kořínková

• **S jakými důsledky jste se museli potýkat po opadnutí vody?**

Po opadnutí vody jsme se museli potýkat s chůzí v blátě. Dostat se do města bylo umění. Taky nám došlo, když nešla elektřina, jak jsme na dnešních technologiích závislí, že bez internetu vlastně ani nikde nezaplátíte v obchodě, museli jsme vybrat hotovost. Taky powerbanky, které jsou běžné zboží, najednou nebyly dostupné, protože nešla elektřina, tak najednou nic nefungovalo. Říkáme si, co by lidi dělali, kdyby elektřina nešla třeba měsíc.

• **Jak situaci vnímáte teď zpětně, po pár týdnech? Udělali byste něco jinak nebo je naopak něco, co i přes tu nepříjemnou situaci oceňujete?**

Vnímáme to tak, že je to zkušenost a radši se připravíme, kdyby tato situace přišla znovu. Teď už máme dost zásob energie v powerbankách a Alza power station. Rozhodně se ukázalo, kdo je ochoten pomoci, tudíž jsme si určitě udělali pořádek v přátelích. A jestli bychom udělali něco jinak? Rozhodně bychom nedávali do sklepa věci, které nechceme, aby se zničily. Jen města by měla zapracovat na přístupnosti webů pro nevidomé a určitě by při takových situacích měli dát na mapky se záplavovými oblastmi popisky.

• **Děkujeme za rozhovor.**

Marie Kořínková

Miroslava Staníková

V tomto čísle bychom Vám rádi představili paní Miroslavu Staníkovou, která je od března letošního roku obyvatelkou nově otevřeného Chráněného bydlení v Jarkovicích, jež je součástí Domu sv. Cyrila a Metoděje ve Vlastovičkách.



• Miroslava Staníková ve svém novém bytě v chráněném bydlení v Jarkovicích. Foto Petr Kubesa

Paní Miroslava pracuje v Chráněných dílnách Charity Opava. V chráněném bydlení se učí např. vaření nebo také v rámci sociální rehabilitace ovládat tablet a mobilní telefon.

Ve svém volném čase ráda chodí na procházky a třeba i s fenkou Fifinkou, když se dostane domů k mamince, kterou pravidelně o víkendech navštěvuje. Ráda také plete, třeba šály, a ráda poslouchá populární hudbu.

Paní Miroslava je velice přátelská a usměvavá a už si v novém bydlení stihla najít několik kamarádů, s kterými si dobře rozumí.

A protože má ráda zvířata, jejím přáním je navštívit zoologickou zahradu v Praze, o které již slyšela spoustu pozitivních informací. „Také bych si ráda zašla do divadla, třeba tady v Opavě,“ doplňuje paní Miroslava další místo, které by chtěla navštívit.

Václav Burda



Disco ples charity se vydařil



• Účastníci letošního plesu Charity Opava si atmosféru nadmíru užívali. Foto Ivo Mludek

Jak jistě víte, 25. října pořádala Charita Opava pro své klienty a jejich rodiny Disco ples. Všichni účastníci, kteří se rozhodli tuto akci navštívit, rozhodně nelitovali. K poslechu a tanci hrál DJ Petr Kubesa, pronést úvodní slovo přišel opavský basketbalový trenér Petr Czudek, nechybělo ani taneční vystoupení žáků z Tanečního a sportovního klubu v Opavě. K vidění byly úžasné tance a to jak latinsko-americké, tak standardní. K jídlu bylo připraveno výborné občerstvení a nechyběla ani bohatá tombola. Hlavní

výhrou byla televize, kterou si domů odnesl zaměstnanec chráněné dílny Charity Opava. Krásný podvečer v rymu disca se opravdu vydařil.

Poděkovat bych touto cestou chtěla všem sponzorům a partnerům, kteří pomohli k této skvělé akci. Bez jejich pomoci bychom Disco ples nemohli uspořádat. Děkuji také všem zaměstnancům, kteří se na akci podíleli. Vašeho úsilí si moc vážím a těšíme se na spolupráci při přípravě dalších ročníků.

Zuzana Janků



Co se taky může stát

Jmenuji se Iveta Dunková, bydlím ve Vlaštovičkách u Opavy a jsem nevidomá. Byla jsem na návštěvě v Ostravě u sestry. Patnáctého října mě sestry doprovázely na nádraží Svinov, odkud mi jel autobus do Opavy. Při výstupu z auta mi sklouzla bílá hůl do kanálu. Mám na bílé holi připevněné klíče od svého domu. Samozřejmě, že jsem zpanikařila, jelikož klíče jsou velice důležité. Co teď? Všechny tři nás napadla jediná věc a to volat 112 – integrovaný záchranný systém. Obeznamila jsem je s událostí, která se stala, byla vyslána Městská policie Ostrava. Přijeli dva mladí policisté, zhlédli situaci, neviděli to však růžově. Byla jsem bezradná a nešťastná. Po nějaké chvíli se muži poradili u dalších složek záchranného

systemu, kde jim bylo sděleno, že kanál je ve vlastnictví Ostravské vodárny a kanalizace. Nastala chvíle čekání, bez bílé hole jsem se nechtěla vrátit. Po určitém čase svítlá velká kapka naděje, přijeli pracovníci z vodárny. Pánové zhodnotili danou situaci, posléze jeden odvážný muž sestoupil do kanálu. Trvalo to pár minut. Hurá, moje bílá hůl je na světě. Stála jsem se sestrami kousek dál, pán k nám přišel a s úsměvem mi podal hůl. Můj pocit se nedal popsat. Mnohokrát jsem poděkovala a jela jsem šťastně domů do Opavy. Není to výjimečná situace? Tímto patří velké díky celému integrovanému záchrannému systému a onomu neznámému muži, který celou věc zachránil.

Iveta Dunková



• Iveta Dunková (vlevo) i se zachráněnou holí - tentokrát na letošním plesu Charity. Foto Ivo Mludek

Exkurze na letišti



• Obyvatelé domu navštívili na ostravském letišti mimo jiné i hasičský záchranný sbor. Foto Petr Kubesa

Pracovníci společně s klienty navštívili letiště Leoše Janáčka v Ostravě Mošnově. Zde se dozvěděli, že oficiálně byl letový provoz zahájen v roce 1959 a provozovatelem tohoto civilního letiště je Letiště Ostrava, a.s. Z letiště Leoše Janáčka v Ostravě odlétají letadla v pravidelných nebo nepravidelných (tzv. charterových) letech do různých míst. Ty pravidelné lety jsou v tomto období např. do Londýna nebo Varšavy. Ty charterové pak bývají např. do Řecka, Bulharska, Španělska, Tuniska, Turecka a mnoha dalších zemí. Pro odbavení cestujících k letu slouží na letišti třináct přepážek.

Zajímavou informací bylo, že letadla nepatří letišti, ale vlastní je různé letecké společnosti. Letiště samotné pak funguje spíše jako „velké parkoviště pro letadla“. Kromě přepravy lidí se letiště věnuje přepravě nákladů. Abychom mohli vstoupit do zákulisí letiště, museli jsme nejprve projít bezpečnostní kontrolou. Ta dopadla výborně, proto jsme s průvodkyní mohli pokračovat dále a navštívit hasičský záchranný sbor, který je schopen zasáhnout v případě požáru letadla. Viděli jsme různé druhy hasičských vozi-

del a jejich vybavení. Hasiči předvedli klientům také ukázkou sjezdu po tyči v případě vyhlášení poplachu. Na letišti funguje také sokolník, který odhání drobné ptactvo, které by mohlo vletět do motoru letadel.

Na závěr nám paní průvodkyně ukázala vitrínu s věcmi, které se lidé snažili propašovat z různých destinací. Jednalo se např. o kůže z hada, lebku krokodýla či různé mušle. Exkurze byla velice zajímavá a poučná a všichni jsme si exkurzi moc užili.

Zuzana Janků

Vážení obyvatelé Vlaštoviček,

na začátku nového roku proběhne v celé naší zemi od 1. do 14. ledna 2025 další ročník Tříkrálové sbírky. Tříkrálová sbírka v celostátním měřítku bude letos slavit dvacáté páté narozeniny. Za dobu své existence už pomohla tisícům lidí. Letos například mohla Charita ČR díky krizovému fondu tvořenému z Tříkrálové sbírky účinně a velmi rychle pomáhat i u nás na Opavsku při ničivých povodních.

V Charitě Opava máme radost, že se ve Vlaštovičkách našli lidé ochotní sbírku zorganizovat a že se k ní Vaše obec znovu připojí.

Výtěžek Tříkrálové sbírky 2025, který případně Charitě Opava, máme v plánu využít na pomoc seniorům a vážně nemocným pacientům, o které se naše terénní služby (Charitní ošetřovatelská služba a mobilní hospic Pokojný přístav) starají v jejich domácím prostředí. Rádi bychom také obnovili vybavení hojně využívané půjčovny kompenzačních pomůcek. Naším dalším záměrem je vytvoření kontaktního pracoviště služby sociální rehabilitace v centru města a část výtěžku bychom rádi použili na opravy objektu chráněného bydlení zaplaveného při letošních povodních.

Stejně jako v minulých letech bude možné až do konce ledna přispět také na tříkrálový sbírkový účet: 66008822/0800, VS pro Charitu Opava 777988012. Viz QR kód platby. Více informací na www.charitaopava.cz.

Již nyní děkujeme všem malým i velkým koledníkům, kteří se do sbírky zapojí, a Vám všem za štědrost a otevřené srdce.

Marie Hanušová, koordinátorka TKS
2025



QR Platba

Naše služby mění názvy



• V rámci služby sociální rehabilitace je multifunkční tabule často využívanou pomůckou. Foto Petr Kubesa

Jak naši příznivci jistě vědí, Dům sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené ve Vlastovičkách byl otevřen 29. září roku 1996. Tehdejší komunitní bydlení sloužilo výhradně lidem s těžkým zrakovým postižením, lidem slabozrakým a nevidomým. Milníkem pro naše bydlení byl rok 2006, kdy vešel v platnost zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách, který ukládá poskytovatelům sociálních služeb povinnost registrace. Dle tohoto zákona jsme v našem domě registrovali dvě sociální služby – chráněné bydlení a sociální rehabilitaci. V roce 2008 jsme také rozšířili okruh osob, kterým se v našich službách věnujeme. Vedle skupiny zrakově postižených osob se v našich službách věnujeme také lidem s lehkým mentálním znevýhodněním. Obě služby až dosud užívají jeden název. A protože původní název, který naše služby používají dvacet osm let, již dobře nevystihuje jejich poslání, rozhodli jsme se od 1. 1. 2025 chráněné bydlení i sociální rehabilitaci nově pojmenovat.

Posláním chráněného bydlení je podpora klientů pro zvládnutí samostatného života se snahou docílit, u koho je to možné, přechodu k samostatnému bydlení. Jakmile klienty vybavíme dovednostmi pro zvládnutí běžného života, necháváme je tzv. „vylétnout z hnízda“ do svého bydlení. A protože se naše bydlení nachází v obci Vlastovičky, nemůže se jednat o jiné hnízdo než právě to vlastovčí. Proto jsme se rozhodli pro nové označení sociální služby chráněné bydlení **Vlastovka**.

Naše druhá registrovaná služba - sociální rehabilitace - je službou, která pravidelně vyjíždí za svými klienty do terénu. Mnohdy právě do vlastních domácností klientů, kteří byli dříve klienty chráněného bydlení ve Vlaš-

tovičkách. V rámci spolupráce se službou sociální rehabilitace si klienti chtějí vyzkoušet či osvojit dovednosti potřebné k samostatnému a nezávislému životu. Od sociální služby klienti především požadují, aby se s její podporou mohli spojit s většinou společností, s potřebnými organizacemi a subjekty, i přes všechny bariéry, se kterými se setkávají. To vše probíhá prostřednictvím nácviků. Služba je pro své klienty jakýmsi propojením se společností. Proto jsme se rozhodli pro nové označení sociální služby sociální rehabilitace **Spojka**.

Věříme, že se nové názvy brzy vžijí a naše služby se stanou přehlednější pro klienty i veřejnost.

Pavlaína Králová



• Zaměstnankyně Chráněného bydlení Klára Wittková dohlíží na přípravu jídla s jedním z klientů domu. Foto Petr Kubesa



...bydlení člověka se zrakovým postižením má svá pravidla?

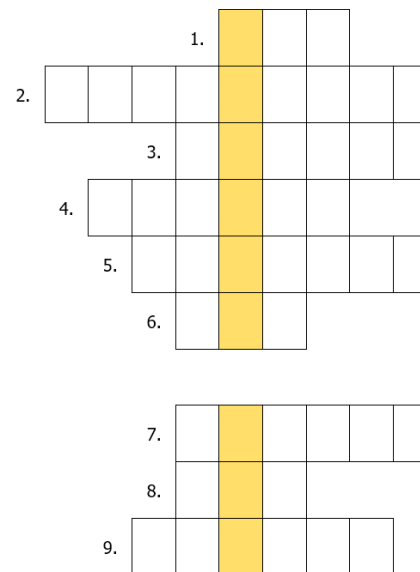


• Uživatelé si některé z pomůcek označují braillovým písmem. Foto Petr Kubesa

- Uspořádaný prostor pro potřeby jak nevidomých, tak i slabozrakých, je důležitý pro jejich bezpečnost i orientaci v domácnosti.
- U osob slabozrakých, které mohou stále využít svého zraku, pomůžou určitě barvy, kontrast nebo správné osvětlení – více zdrojů světla podle potřeby, výrazné rozlišení podlahy a stěn, kontrastní dveře, barevné odlišení předmětů od okolí apod.
- V domácnosti kvůli bezpečí nejsou vhodné například prosklené plochy nebo ostré hrany nábytku, lesklé povrchy zase nevhodně odráží světlo.
- Do kuchyně je důležité pořizovat kontrastní pomůcky a nádobí, mít je dostupné ve více barvách (červená paprika se lépe krájí na bílém prkénku, cibule zase na tmavším). Průhledné nádobí je nevhodné.
- Spotřebiče by pro nevidomé i slabozraké měly mít mechanická tlačítka, ne dotykové displeje.
- Pro nevidomého je důležité, aby se předměty nenacházely ve výši hlavy a pasu. Koberce musí být upevněny, aby se o ně nezakopávalo, nevhodné jsou kabely a prodlužovačky v prostoru.
- Také je důležité mít věci přesně na svém místě. Pokud do takové domácnosti přijde vidící, měl by to respektovat. Nevidomý by jinak musel několikrát denně procházet a prohlížet celou domácnost, aby si udělal obrázek o tom, co se kde nachází. Někdy stačí předmět posunout o centimetr a už je problém předmět dohledat.
- Jednodušší užívání domácnosti se dá také zajistit pomůckami k označování (čtečka etiket, dymokleště na Braillovo písmo, lepicí čočky).
- Nakonec ale každý slabozraký či nevidomý vnímá své okolí jinak, má svá specifika ve vnímání nejen zrakem, ale i ostatní smysly a je potřeba k organizaci domácnosti přistupovat individuálně.



Křížovka



1. Cukroví, které názvem připomíná obydlí včel.
2. Vonný kužel, který se zapaluje o Vánocích.
3. Pod talíř se na štědrý večer pokládá kapří...
4. Podle tradice se na štědrý den rozkrajuje...
5. Druh vánočního pečiva z kynutého těsta.
6. Nevkusná věc, např. ozdoba.
7. Období předcházející Vánocům.
8. S oslem stojí v Betlémě u jesliček i ...
9. Hvězda, která mudrcům ukázala směr.

Tajenku z křížovky pošlete na e-mail vlastovicky@charitaopava.cz nebo vhodte v obálce do schránky u Domu sv. Cyrila a Metoděje ve Vlašovicích a to nejpozději do 31. 1. 2025, společně s Vašimi kontaktními údaji a vzkazem, jak se Vám líbí náš časopis. Výherce vylosujeme a bude odměněn dárečkem na obrázku - jedná se o polštář s vlaštovkami. Výhercem z minulého čísla, který také obdržel polštář z našich dílen, se po losování stal pan Jakub Šivic. Gratulujeme.



• Vylosovaný vítěz bude odměněn cenou, kterou drží vedoucí domu Zuzana Janků - polštářem s vlaštovkami. Foto Petr Kubesa

Vtipy

- U očního lékaře:
„A kdypak vám začalo to šilhání, mladá paní?“
„Když začala dvojčata běhat!“
- Víš, jaké jsou poslední slova slepého spolujezdce? Zprava dobré.



Milí přátelé a čtenáři,

přejeme Vám radostné prožití Vánoc s Vašimi nejbližšími a v následujícím roce 2025 jen samé pozitivní zprávy a události.

Obyvatelé a zaměstnanci Domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené

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 zadní strany obálky: Petr Kubesa. Časopis Vlaštofka je dílem obyvatel domu.

Vydavatel: Charita Opava



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 12. prosince 2024 v nákladu 800 výtisků a je již 103. 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.