

Občasník lidí z Domu sv. Cyrila a Metoděje

# Vlaštofka



Rozhovor

s Ivo Mludkem - 4

Trenink s basketbalisty - 7

Nyní jsme i na Facebooku - 11

2024

## Vážení čtenáři,

přilétlo do Vašich rukou další číslo Vlaštofky, tentokrát na téma Nevidíme, ale nejsme neviditelní.

Jak už z našich předchozích občasníků víte, zrakem přijímáme až 80 % informací, které se k nám dostávají. I přesto, že se může zdát, že život „bez očí“ mnohdy ztrácí smysl, není tomu tak. Tímto číslem bychom Vám chtěli ukázat, jak dokáží nevidomí obohatit svět lidí okolo sebe. Možnosti budování lepších podmínek pro ostatní mají opravdu pestré. Často nastavení veřejných ozvučených systémů či správné označení léků Braillovým písmem, je úkolem právě pro ně.

Aby mohli nevidomí pomoci rozšířit obzory společnosti, je nezbytné porozumět jejich potřebám. Důležitým úkolem naší sociální služby je proto také neustále zvyšovat povědomí lidí o životě osob se zrakovým postižením. Pravidelně informujeme širokou veřejnost o tom, jak efektivně, užitečně a lidsky pomoci osobám se ztrátou zraku. Vidět nás můžete na nejrůznějších akcích, kde je možné vyzkoušet si hmatem či sluchem každodenní činnosti a získat tím nový pohled na život osob se zrakovým postižením.

Co myslíte, může Vám chvíle se zavřenými očima otevřít oči? Přijměte pozvání na den otevřených dveří, který se uskuteční v pátek 27. 9. 2024 od 8:00 do 16:00 hod na adrese Marie Dolanské 19, Opava Vlaštovičky a dozvíte se odpověď. Na všechny se velice těšíme!

Zuzana Janků, vedoucí Domu sv. Cyrila a Metoděje



• Pracovníci České televize Ostrava si pro klienty z Domu sv. Cyrila a Metoděje přichystali během jejich nedávné návštěvy zábavnou a velmi originální prohlídku. Foto Petr Kubesa

## Vlaštovičky nejsou ghetto



• Nedávná návštěva Senátu České republiky byla pro většinu obyvatel Vlaštoviček zcela mimořádným zážitkem. Foto archiv Charity Opava

**Odborný termín zní inkluze, ale jednoduše řečeno jde o to, aby lidé, kteří dostali v životě nadělený nějaký ten handicap, za to nebyli potrestáni ještě jednou. A to tím, že se z důvodu fyzických překážek nebo panujících předsudků nebudou moci účastnit každodenního života společnosti.**

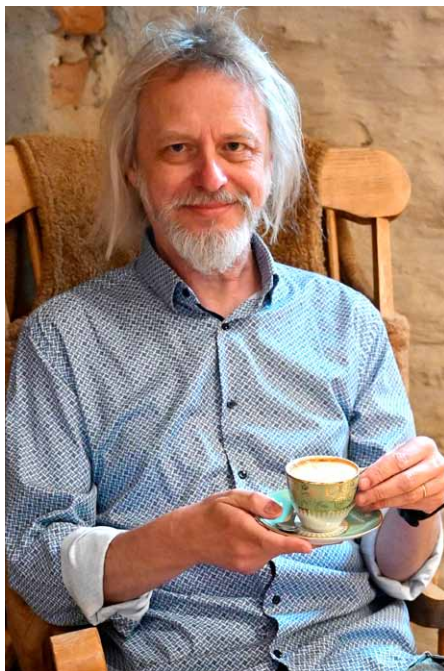
Je potěšující, že všemožná sociální zařízení už v naší republice většinou nejsou ghettom oddělujícím jejich obyvatele od okolního světa. Nejinak je to v Domě sv. Cyrila a Metoděje, jehož obyvatelé jsou přirozenou součástí života obce Vlaštovičky. A nejen to – jezdí na exkurze na tak zajímavá místa, jako je Česká televize či Český rozhlas, těší se na prohlídky zámků, lektičtí a dalších míst. Číst si o tom můžete pravidelně v občasníku Vlaštofka,

a nejinak to bude i v tomto vydání, kde kromě jiného najdete článek o tom, jak si naši klienti mohli premiérově zaportovat s opavskými basketbalisty v čele s Petrem Czudkem.

A podobné akce a výlety chystáme i v dalších měsících, a to také díky ochotě mnoha lidí a organizací nám je umožnit či zprostředkovat. I proto nejsou Vlaštovičky od okolního světa izolovaným ostrovem. Děkujeme za to!

## „Vidět musíme být také v médiích,“ říká pracovník PR Charity Opava Ivo Mludek

Kdo chce být znám ve veřejném prostoru, musí být vidět také v médiích. Aby to platilo i o obyvatelích Domu sv. Cyrila a Metoděje, se v Charitě Opava stará už dlouho Ivo Mludek. Má s tím mnoho zkušeností ať už jako novinář, učitel mediální komunikace a mediální gramotnosti na CARITAS-VOŠs Olomouc nebo dlouholetý poradce organizací v oblasti sociální práce.



• Ivo Mludek. Foto Petr Kubesa

• **Proč je důležité, aby se o Domu sv. Cyrila a Metoděje lidé dočetli také v médiích?**

Až osmdesát procent informací o světě kolem sebe získáváme zprostředkovaně, tedy skrze média. Pokud v nich nejsme vidět, pro velkou část veřejnosti vlastně neexistujeme. A když pak chceme tuto veřejnost oslovit například s žádostí o pomoc či podporu, máme jako neznámá instituce výrazně menší šanci na úspěch. Kromě toho jsem přesvědčen, že máme také povinnost dávat vědět všem našim sponzorům, příspěvatelům či příznivcům, že s jejich dary zacházíme odpovědně, k čemu nám slouží a komu a jak konkrétně pomáhají.

• **Kde všude se tedy o nás mohou lidé dočíst, dovědět?**

Předně jsou to naše informační kanály, tedy zpravodaje Domovník a Vlaštofka, charitní web a facebook. Kromě toho se pravidelně objevujeme v městském zpravodaji Hláška a farním zpravodaji Cesta, okresním týde-

níku, krajském deníku, v reportážích TV Polar a České televize či na vlnách Českého rozhlasu. K tomu několik čísel – v loňském roce ve všech těchto médiích bez započtení facebooku publikovala Charita Opava celkem 787 článků, z toho se Domu sv. Cyrila a Metoděje týkalo 59 článků, aniž bychom zde zahrnuli zpravodaj Vlaštofka. V roce 2022 stejná statistika uvádí hned 73 článků a reportáží o Domu sv. Cyrila a Metoděje.

• **Jak se dá dosáhnout toho, aby nám média věnovala pozornost?**

Je zapotřebí novinářům nabídnout místo suchých a nezáživných statistik témata, která budou oslovovat jejich mediální publikum. A sociální práce takovýchto témat přináší nepřehledné množství, i když se sluší dodat, že bohužel... Ovšem při správném uchopení se dají i smutné příběhy odvyprávět nadějeplně. Organizace působící v oblasti sociální, charitativní nebo humanitární oblasti si mohou být s médii navzájem velmi prospěšné. Ale míč je na naší straně, musíme mít vybudované dobré kontakty s novináři, být vstřícní a umět zpracovat své výstupy a nabídky tak, aby pro ně byly zajímavé a atraktivní.

• **Jak se Vám v tom spolupracuje s Domem sv. Cyrila a Metoděje?**

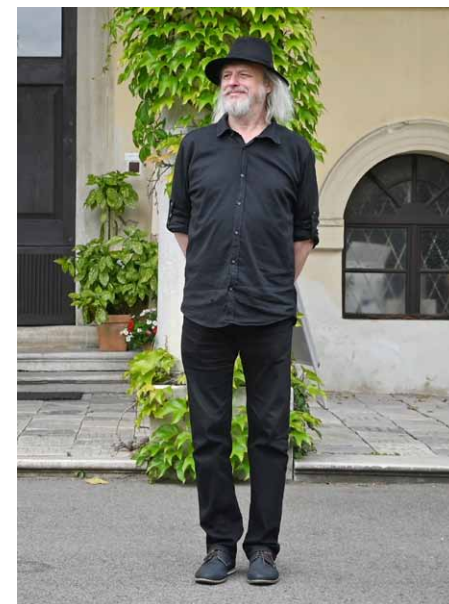
Výborně. Obě vedoucí z Vlaštoviček si velmi dobře uvědomují, jak

je komunikace s veřejností důležitá, bez jejich aktivní spolupráce by to nešlo. Vědí, že je třeba komunikovat jak s veřejností vnější, tak i vnitřní, tedy s našimi dárci, podporovateli a sympatizanty.

Pro veřejnost vnější jsou určeny články v okresních tištěných i elektronických médiích, pro veřejnost vnitřní vedle webu především zpravodaj Vlaštofka, který právě čtete. Myslím, že se Dům sv. Cyrila a Metoděje stará o to, aby o sobě dával vědět oběma těmto veřejnostem, čísla o počtech mediálních výstupů jsou toho dokladem.

• **Děkujeme za odpovědi.**

Zuzana Janků a Marie Kořínková



• Ivo Mludek v prostorách raduňského zámku. Foto Petr Kubesa

## Robert Tokár

V dnešním čísle Vlaštofky bychom Vám rádi představili pana Roberta. Je nevidomý a do Vlaštoviček k nám přišel z Ostravy.



• Kontakt s pejskem dokáže vždy u pana Roberta (vpravo) vyloučit úsměv na tváři. Foto Nicole Melarová

Robert pracuje v Chráněných dílnách Charity Opava, a nejčastěji jej můžete spatřit při výrobě keramiky. V rámci sociální rehabilitace se nyní učí pracovat zejména s ozvučeným mobilním telefonem a také věnuje svůj čas výuce nových či opakování těch již dříve naučených tras v rámci výuky prostorové orientace.

Pan Robert má rád zvířata a zejména pak pejsky. Že mu osud těchto zví-

řat není lhostejný, svědčí jeho pravidelné návštěvy psího útulku v Opavě, kde pejsky navštěvuje a neopomene jim koupit vždy něco dobrého na zub. „Zavoláme vždy do útulku a zjistíme, co zrovna nejvíce potřebují a pak pan Robert ve zverimexu nakoupí potřebné krmivo či psí konzervy, které v útulku v danou chvíli nejvíce potřeba,“ popisuje situaci klíčová pracovnice pana Roberta - Nicole Melarová, která obvykle pana Roberta při jeho návštěvách psího útulku doprovází.

„Rád si pak od zaměstnanců útulku vyslechnu, jak se konkrétním pejskům daří a co je u nich nového,“ prozrazuje pan Robert průběh návštěvy v psím útulku.

Kromě lásky k pejskům má pan Robert rád také historii a také čtení detektivek, zejména pokud jsou k dispozici v Braillově písmu, jemuž dává Robert přednost před např. zvukovými nahrávkami.

Mezi jeho oblíbené aktivity také patří poznávací výlety, jichž se rád v rámci chráněného bydlení či rehabilitace v Domě ve Vlaštovičkách pravidelně účastní.

Václav Burda

## Klienti Vlaštoviček trénovali s opavskými basketbalisty

V pořadí již devátý společný trénink s basketbalisty BK Opava absolvovali ve středu 19. června klienti Charity Opava. Letošní ročník, na který je opět pozval trenér Petr Czudek do víceúčelové haly v Opavě, ovšem přinesl jednu novinku. Vedle klientů sociálně terapeutické dílny Radost se tréninku poprvé zúčastnili také klienti Domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené.

Petr Czudek, který potvrdil roli skvělého baviče a showmana, s klienty absolvoval úvodní trénink, v menších skupinkách si pak za asistence hráčů všichni nacvičili hod na koš. Následovalo rozdělení do družstva žlutých a modrých a regulérní zápas doprovázený mohutným fanděním a potleskem. To, že nakonec vyhráli žlutí, ovšem není vůbec podstatné, protože se všichni skvěle bavili.

Opavští basketbalisté pro klienty připravili také občerstvení a plný ná-

kupní košík ovoce, na oplátku dostal každý z nich osobní pozvánku do Kavárny pro Radost, kterou provozují klienti Radosti každé úterý v opavském obchodním centru Breda & Weinstein. „Děkujeme Petru Czudkovi a jeho týmu. Pro naše klienty to byl úžasný zážitek,“ vzkazuje pracovník Domu sv. Cyrila a Metoděje Václav Burda a dodává, že tento první společný trénink určitě nebyl pro obyvatele Vlaštoviček poslední, díky čemuž se jim otevírá další možnost užít si sport a zároveň být vidět. (im)



• Skupinka obyvatel a zaměstnanců Vlaštoviček během tréninku s basketbalisty Opavy. Foto P. Kubesa



## Návštěva porodnice ve Slezské nemocnici v Opavě

Když opavská porodnice otevřela dveře veřejnosti, neváhali toho klienti s pracovníky využít a vyrazili na exkurzi. Hned před vstupem do porodnice narazili na firmy, které nabízely zboží s porodnickou a novorozeneckou tematikou. Prohlédnout si mohli postýlky, peřinky nebo oblečení na mimin-

ko. Zde se klienti také poprvé setkali s doulou, která jim vysvětlila, jak pomáhá mamince během porodu.

V rámci prohlídkového okruhu obcházeli jednotlivé porodní sály, kde byly na ukázkou nejen porodní křesla, ale také porodní stoličky, vany, žíněny nebo porodní gauč.

Velkou zajímavostí byl pro klienty observační pokoj, kde jsou umístěny děti s nízkou porodní hmotností, děti nedonošené nebo děti s poporodními komplikacemi.

Z pomůcek měla porodnice na ukázkou připravené porodnické kleště a zvony, model novorozence, figurínu s těhotenským břichem, plastiku vývoje plodu a mnoho dalších pomůcek sloužících hlavně studentům Slezské univerzity k praxi v oboru porodnictví.

Poslední částí prohlídky byly operační sály, na kterých probíhají císařské řezy, dále oddělení šestinedělí a novorozenecké oddělení.

Na závěr mohli klienti soutěžit o Aniball, což je pomůcka, která slouží ženám ke zpevnění pánevního dna. I přesto, že se nepodařilo nikomu tuto výhru vyhrát, se všem prohlídka porodnice moc líbila.

Zuzana Janků



• Klienti si mohli v porodnici osahat porodní křesla, porodní stoličky a další vybavení. Foto Zuzana Janků



## Zámek v Raduni nám pomáhá a my pomáháme jemu

Jedním z míst, kam se obyvatelé Vlaštoviček vydávají již pět let pravidelně vždy začátkem léta, je zámek v Raduni. I letos v červnu pro ně zdejší kastelánka Markéta Kouřilová připravila akci s názvem Den Charity Opava na zámku v Raduni. Krásný raduňský zámek i zdejší oranžerie patřily opět pouze charitním klientům, kteří zde také slavnostně otevřeli výstavu vítězných snímků fotosoutěže Můj svět.

Zámečtí průvodci prohlídku i komentáře tradičně přizpůsobí tak, aby byla zajímavá a sdělná pro lidi s různými handicap. Nevidomí nebo slabozrací klienti tak dostanou kromě speciálního výkladu také možnost si některé z exponátů nebo jejich repliky osahat. „A my se tím zároveň učíme, jak takovému prohlídce koncipovat i pro další návštěvy, takže Vaše návštěvy jsou pro nás velmi prospěšné,“ pochvaluje si Markéta Kouřilová.

V nedaleké oranžerii, kde na všechny návštěvníky čekalo občerstvení (velký úspěch sklídila především bublanina paní kastelánky), a poté proběhla vernisáž nejlepších snímků fotosoutěže Můj svět. Ta je určena zaměstnancům, dobrovolníkům a klientům Charit České republiky a pravidelně se jí účastní také fotografové z Charity Opava. Letos se mezi třiceti vybranými snímky ocitlo hned šest fotografií tří opavských autorů. Vedle Petra Kubesy a Magdy Flegrové ze sociálně terapeutické



• Nevidomí návštěvníci si mohli prostory v blízkosti zámku přiblížit na reliéfní mapě. Foto Petr Kubesa

dílny Radost to byly také dva snímky obyvatelky chráněného bydlení Domu sv. Cyrila a Metoděje Evy Rohovské. Také její fotografie tak mohli obdivovat tisíce návštěvníků zámku v Raduni po celé prázdniny.

(im)



## S několika klienty služby sociální rehabilitace jsme navštívili Městský dopravní podnik Opava



• Každý kdo měl zájem, jako např. klient David B., si mohl vyzkoušet pozici řidiče Městské hromadné dopravy. Foto archiv Charity Opava

Byl pro nás vyhrazen autobus MHD, kterým jsme byli dopraveni do areálu Městského dopravního podniku Opava (MDPO). Po příjezdu měli klienti možnost ptát se na věci, které je zajímaly nejvíce. Bavili jsme se se zaměstnanci MDPO o hlášení v autobusech a trolejbusích, vyzkoušeli jsme fungování VPN (vysílač pro nevidomé, pomocí kterého lze spustit hlasové in-

formace na zastávce nebo v autobuse) a hlasitost hlášení. Také jsme se dozvěděli, jaká práva a povinnosti mají řidiči, jak se (ne)mají chovat cestující, kolik má dopravní podnik zaměstnanců, autobusů a trolejbusů a jak se střídají.

Poté jsme byli provedeni po garážích, kde si klienti mohli prohlédnout interiér trolejbusu a někteří si vyzkoušeli, jaké je sedět na místě řidiče. Klientům bylo moc pěkně popsáno, jak probíhá údržba nejen vozů, ale i trolejového vedení a další technické náležitosti.

Na dispečinku jsme se například dozvěděli, jak se sledují vozy na trasech a jak se automaticky odesílají údaje do tabulí na zastávkách.

Nakonec jsme se vrátili do autobusu, zážitkově jsme projeli myčkou, a pan dispečer nás odvezl zpět do Vlašoviček.

Klienti sociální rehabilitace často využívají MHD, a tak jsme rádi, že jsme měli možnost dozvědět se více o práci a fungování dopravního podniku.

Marie Kořínková



## Nově nás najdete i na Facebooku

Abyste o naší činnosti měli aktuální informace, rozhodli jsme se založit facebookovou stránku s názvem Chráněné bydlení ve Vlašovičkách. Na této stránce bychom chtěli ukázat, co v chráněném bydlení děláme, kde jsme všude byli a jaké aktivity plánujeme do budoucna.

Vytvořením této stránky jsme také logiím, které umožňují spustit hlasový výstup jak na počítači v internetovém prohlížeči, tak i v telefonu nebo tabletu. To jim umožňuje orientovat se na stránce a nechat si předčítat texty o dění ve službě.

Pokud Vás naše práce zajímá, budeme rádi, když se k nám přidáte. Budeme také rádi za sdílení našich příspěvků i komentáře, které k našim příspěvkům napíšete. Těším se na všechny nová facebooková přátelství s Vámi.

Facebooková stránka je také dostupná i všem našim klientům, zájemcům a příznivcům se zrakovým znevýhodněním, a to díky dnešním techno-

Zuzana Janků



• Novinky z Domu ve Vlašovičkách jsou nyní k dispozici i na síti Facebook. Foto Petr Kubesa

## 25. října chystáme společenskou událost roku



• Ilustrační fotka z dřívějšího retro plesu střediska Radost. Foto archiv Charity Opava

Uspořádat svůj první ples se rozhodli pracovníci chráněného bydlení Domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené ve Vlastovičkách. Oprostit se od běžných starostí, setkat se s lidmi, se kterými se běžně nepotkávají a roztočit to na parketu budou moci klienti ze všech středisek Charity Opava, jejich rodinní příslušníci a známí. Na pořadu tanečního večera bude disco hudba, kterou bude hrát Petr Kubesa. Návštěvníky také čeká vynikající

občerstvení, fotokoutek, kulturní program, skvělá zábava a bohatá tombola, která k plesům neodmyslitelně patří. A chystá se také překvapení. Díky sponzorům, kteří se rozhodli na ples přispět, bude bohatá tombola i zajímavé hlavní výhry. Věříme, že večer plný tance, hudby, zábavy a příjemné atmosféry bude nezapomenutelným zážitkem pro všechny zúčastněné a všichni si ho společně užijeme.

Zuzana Janků

## Spolupráce je důležitá

Během let našeho působení jsme spolupracovali s mnoha různými organizacemi, školami, firmami, kterým jsme mohli poskytnout na oplátku něco i my. Zde následuje několik příkladů, o které bychom se rádi podělili.

Braillovo písmo na obalech léků – zákon o léčivech zavedl požadavky zajišťující lepší informovanost nevidomých a slabozrakých osob o léčivých přípravcích a stanovil firmám povinnost přidat na obaly léčivých přípravků také údaje v Braillově písmu. Takto kdysi začala naše spolupráce z jednou z velkých firem na výrobu léků. Aby měli jistotu, že označení léků je v pořádku, přivázeli pracovníci této firmy krabičky s braillovým označením ke kontrole našim klientům chráněného bydlení. Ti pomocí hmatu kontrolovali správnost vyznačených braillových bodů a upozorňovali na chyby, které se na lécích vyskytovaly. Díky tomu mohla firma vychytat všechny nesrovnalosti, které jim označovací stroj působil. Klienti měli na oplátku dobrý pocit, že mohli pomoci dobré věci.

Orientace ve Slezské nemocnici – pro lepší orientaci v areálu nemocnice byly umístěny hlasové majáčky, které obsahují informace o budovách a trasách. Tyto informace bylo potřeba nejprve zpracovat. O to se postarala naše služba, kde se tyto informace, jako je například funkční popis budovy

včetně interiéru, sepsaly, opatřily hlasem a uložily do majáčku, aby se lidé se zrakovým znevýhodněním mohli lépe v nemocnici orientovat. K tomu jim už stačí mít k dispozici vysílač pro nevidomé (VPN), kterým se informace z majáčku spouští.

Spolupráce se Slezskou univerzitou – tato spolupráce, konkrétně s Fakultou veřejných politik, se navázala již před lety a pokračuje dodnes. SU nám po dobu několika let poskytovala jejich Snoezelenovou místnost, kterou jsme s klienty pravidelně navštěvovali.

Spolupráce s druhými je tedy opravdu pestrá a důležitá pro růst ve všech směrech.

Marie Kořínková



• Popisky na lécích v Braillově písmu jsou dnes již běžným standardem. Foto Petr Kubesa



## ...se naše služby zapojují do osvěty o lidech s handicapem?



• Studenti Slezské univerzity, obor dentální hygiena uspořádali v domě přednášku o správné péči o chrup. Foto Petr Kubesa

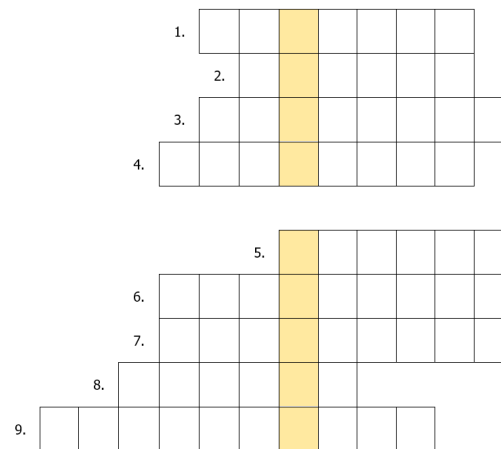
- Vidět nás můžete dvakrát ročně na dnech otevřených dveří. První setkání s Vámi probíhá vždy v červenci, a to k příležitosti svátku svatého Cyrila a Metoděje, druhé setkání pak bývá pravidelně v září na svátku svatého Václava.
- Rádi také přijmeme pozvání do mateřských, základních, středních, vyšších odborných a vysokých škol, kde edukujeme žáky a studenty

o životě osob se zrakovým postižením.

- O životě bez zraku Vám také rádi povyprávíme na nejrůznějších veřejných akcích. Z těch posledních rádi vzpomínáme na akci Spolu ruku v ruce, která probíhala v Trojhalí v Ostravě.
- V rámci charitní spolupráce jsme zase například zavítali do kavárny Unipoint v opavské Bredě. Zde se k prezentaci kompenzačních pomůcek pro nevidomé dokonce jako bonus podávala výborná káva.
- V letošním roce jsme zažili úžasnou spolupráci se studenty Slezské univerzity, obor dentální hygiena. V první části našeho společného setkání jsme jim představili život osob se zrakovým handicapem a v té druhé naopak seznámili studenti klienty s péčí o zuby.
- Díky Slezské univerzitě jsme promluvili o životě bez zraku i na letošním opavském Majálesu v rámci jejich nově zavedené Talk Stage. Byla to již naše druhá účast na této každoroční akci.
- V uplynulých letech jsme také na Slezské univerzitě – konkrétně Fakultě veřejných politik, prezentovali práci s klienty se zrakovým znevýhodněním ve Snoezelenu, a to na mezinárodní konferenci právě na téma Snoezelen.



## Křížovka



1. Česká studentská oslava příchodu máje.
2. Činnost, která se zaměřuje na šíření vzdělání a informací.
3. Společenství lidí žijících na jednom místě.
4. Sociální síť sloužící ke sdílení informací a komunikaci.
5. Jméno svatého – patrona českého národa.
6. Název písma pro osoby nevidomé.
7. Mylný či odsuzující předpoklad o druhém člověku.
8. Zápolení dvou nebo více stran o něco cenného nebo úsilí o prvenství.
9. Představování výrobku, služby nebo činnosti.

Tajenku z křížovky pošlete na e-mail [vlastovicky@charitaopava.cz](mailto:vlastovicky@charitaopava.cz) nebo vhodte v obálce do schránky u Domu sv. Cyrila a Metoděje ve Vlašovičkách a to nejpozději do 31. 10. 2024, společně s Vašimi kontaktními údaji a vzkazem, jak se Vám líbí náš časopis. Výherce vylosujeme a bude odměněn dárečkem na obrázku.



• Dárek, který můžete vyhrát po vyluštění křížovky. Foto Petr Kubesa

## Vtipy

- „Budu muset na oční,“ konstatuje smutně svatojánská muška.
- „Včera jsem se čtvrt hodiny dvořila nedopalku cigarety...“
- Baví se dva přátelé: „Co uděláš, když načapeš jiného muže v posteli se svou ženou?“
- „Nakopu mu jeho psa a zlámu mu bílou hůl.“





## Pozvánka na den otevřených dveří

Charita Opava, Dům sv. Cyrila a Metoděje Vás u příležitosti 28. výročí otevření domu srdečně zve na DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ, který se uskuteční v pátek 27. září 2024 od 8 do 16 hodin v prostorách Domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené ve Vlastovičkách (Marie Dolanské 19, Opava-Vlastovičky).

Zaměstnanci a obyvatelé domu Vám předvedou kompenzační pomůcky, které využívají, budete si moci prohlédnout prostory chráněného bydlení a sociální rehabilitace a těšit se můžete také na drobné občerstvení. Vítány budou i větší organizované skupinky návštěvníků, například školní třídy. Skupiny nad deset osob prosíme o přihlášení předem u vedoucí chráněného bydlení Zuzany Janků na tel. čísle 733 741 793 či na e-mailu [janku@charitaopava.cz](mailto:janku@charitaopava.cz).

---

### Redakční rada

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



**Charita  
Opava**

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



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

Toto číslo vyšlo 17. září 2024 v nákladu 800 výtisků a je již 102. v pořadí od vzniku časopisu.

Povoleno Ministerstvem kultury České republiky, MK ČR E 13841.

Pokud si nepřejete, aby Vám byla Vlastofka nadále zasílána, informujte nás na e-mail [vlastovicky@charitaopava.cz](mailto:vlastovicky@charitaopava.cz) a jako předmět uveďte „ODHLÁSIT“, případně písemně na adresu Charity Opava.