

Vlaštofka



**Marek Kukla má
cestování rád - 4**

Na dovolenou společně - 10

Nahlédli jsme pod hladinu - 12



2

|2025

Vážení čtenáři,

srdečně Vás vítám v dalším čísle naší Vlastofky, tentokrát s tématem Na cestách. Všichni už se jistě těšíte, co nového o prázdninách zažijete. Stejně tak to máme také v chráněném bydlení a sociální rehabilitaci. V tomto našem letním vydání Vás vezmeme na místa, která jsme navštívili.

Na dalších stránkách se dočtete, že společné vyjíždky nejsou vždy jen o prožitých okamžicích radosti, ale také o překvapeních, strastech či výzvách, které jsme museli během nich překonat. Přesto to vždy stálo za to a každé nové místo rozšířilo naše obzory a udělalo náš život bohatší.

Společné cesty za zážitky mají řadu podob. Mezi nejvyhledávanější patří kulturní památky, turistika nebo wellness. Společně s klienty jsme navštívili například archeoskanzen Živá voda v Modré. Klienti pak po své ose vyrazili směr Itálie nebo Slovensko. „Prstem po mapě“ jsme zavítali také do Francie, kde jsme ochutnali místní dobroty a dozvěděli se něco o Francii, její historii a památkách.

Přeji Vám zábavné čtení a příjemně strávené léto plné sluníčka, pohody a nezapomenutelných zážitků. A pokud jste u nás ještě nebyli, těším se na setkání s Vámi u příležitosti Dne otevřených dveří 5. července od 14.00 hodin.

Zuzana Janků, vedoucí chráněného bydlení Vlastovka



• Jedním z nejoceňovanějších výletů v loňském roce byla návštěva brněnského polygonu a možnost vyzkoušet si řízení auta. Foto Petr Kubesa

Proč by měli nevidomí cestovat?



• Návštěvu brněnské ZOO si zprjemnili obyvatelé Vlastovky projíždkou vláčkem. Foto archiv Charity Opava

„Proč by vlastně nevidomí měli cestovat? Někam se kdoví jak dlouho trmácejí, ale na místě, kam dorazí, stejně nic nevidí. To pro ně přece nemůže mít žádný smysl...“ Tahle otázka možná podvědomě napadne každého z nás, kteří svět kolem sebe vidíme.

Ale právě lidé nevidomí nebo slabozrací, mezi které patří také klienti Vlastovky a Spojky, nás díky svým zkušenostem rychle vyvedou z omylu. Jsou přece schopni vnímat svět kolem sebe i jinými smysly, než jen zrakem. Mohou se zaposlouchat do zvuku mořských vln a křiku racků, ochutnat slanou mořskou vodu a nechat se hřát teplým přímořským sluncem. Cítí svěžest zdravého horského nebo lesního vzduchu a vůbec atmosféru místa.

Stejně tak je to s městy, která navíc stále častěji nabízejí v muzeích či parcích hmatové expozice opatřené

Braillovým písmem, nemluvě o mnoha výdobytcích techniky nabízejících například komentované procházky a další atrakce pro lidi s různými handicap. A pro nevidomé už dávno není nemožné si na cestách třeba i zaspotovat. A navíc si jako bonus na rozdíl od lidí vidících nemusí pěkné zážitky kazit tím, že si neustále dělají jedno selfie s památkami za druhým, aby jimi pak obtěžovali své přátele.

O ledačem z toho pojednává i toto číslo Vlastofky. Tak si sbalte kufr a nezapomeňte doklady, potřebné obléčení a bílou hůl. Vyrážíme na cesty!

„Na cestování mám rád společně strávené chvíle,“ říká Marek Kukla



• Marek Kukla se již na opavských nádražích orientuje dobře a to i díky vysílačce pro nevidomé (VPN), zde na Západním nádraží v Opavě. Foto Petr Kubesa

Marek Kukla je nejen dlouholetý uživatel služby Vlastovka, ale také výkonný redaktor čtvrtletníku Vlastofka. O cestování se zrakovým handicapem ví své – každý měsíc se vypravuje z Opavy na návštěvu svých rodičů až do Kolína. Marka jsme poprosili, ať nás v rozhovoru vezme na tuto cestu symbolicky s sebou a popíše nám, co vše zažívá nebo musí překonávat.

• Marku, Vy nejste zcela nevidomý, máte zbytkový zrak (slabozraký). Popište, prosím, nám laikům, co to znamená?

Vidím vlastně pouze na pravé oko a to pouze na malou vzdálenost, na levé oko nevidím vůbec.

• Jednou měsíčně jezdíte zcela sám za rodinou z Opavy až do Kolína. To pro Vás musí být tedy pořádný adrenalin... Nebo se pleteme?

Ze začátku to pro mě bylo spíš takové neznámé, protože když jsem se v Opavě ještě moc neorientoval, tak mě zaměstnanci chráněného bydlení vozili na nádraží a z nádraží do Vlastoviček. Teď už se orientuji relativně dobře a cestu zvládám sám.

• Tak pojďme na tuto cestu krok za krokem... Jak jsou k lidem, kteří vidí málo nebo vůbec, přívětivá nádraží? Mám na mysli možnost se bezpečně pohybovat, poznat kde mám jít, kde se nachází jaké nástupiště a podobně?

Na nádraží je možnost objednání si doprovodu z vlaku nebo při přestupování, ale já tuto službu již nyní moc nevyužívám, dřív ano, nyní už ne, protože se na těch nádražích, kterými pravidelně projíždím, celkem orientuju. Poslouchám při tom staniční rozhlas, nebo se podívám na tabuli odjezdu vlaků, která je naštěstí dostatečně velká, a jsem schopen rozluštit čas odjezdu a číslo nástupiště. Kde mám vystoupit, poznám podle hlášení ve vlaku nebo ve stanici.

U některých spojů bývají hlášení ve vlaku dosti nehlasitá, pak to mívám někdy problém rozluštit. Anebo je na konci dveří tabule, která ukazuje

názvy stanic, a to jsem naštěstí schopen taky někdy rozeznat. Podle jízdenky si pak hledám číslo sedadla a vozu. Když si nejsem jistý, tak se zeptám průvodčích, kteří jsou většinou ochotní a poradí či pomohou mi.

• Jak je to s jízdenkou? Kupujete ji online, nebo u přepážky?

Jízdenku nakoupím u přepážky, ale raději den předem, ať nejsem před jízdou v časovém presu.

• Mimochodem - používáte hotovost, nebo máte kartu?

Jak kdy, využívám obě varianty.



• Cestu vlakem z Opavy do Kolína absolvuje Marek poměrně často. Foto Petr Kubesa

• **Na každou blížící se stanici po cestě vlakem sice upozorňuje hlášení, ale stejně, jak poznáte, že už jste v cíli? Už jste někdy přejel?**

Ano stalo se mi to, ale je to naštěstí už hodně dávno. Ale např. naposled se mi stalo, že jsem sedl do špatného vlaku a v Ústí nad Orlicí jsem se zdržel několik hodin, ale naštěstí vše nakonec dobře dopadlo.

• **Co byste poradil lidem, kteří se s Vámi na nádraží potkají jako spolucestující? Mají Vám nabízet pomoc? Nebo Vás mají nechat na pokoji, protože si poradíte sám? A jak to poznáme?**

Většinou si poradím sám, a pokud ne, tak se sám na někoho obrátím.

• **Používáte nějaké pomůcky při cestování?**

Používám vysílač VPN a to k zjišťování nástupiště a času odjezdu vlaku.

• **Cestujete rád?**

Ano, např. v rámci různých výletů s chráněným bydlením nebo rehabilitací.

• **Na kterou cestu rád vzpomínáte a proč?**

Nejvíce mi utkvěla cesta do Prahy a prohlídka Pražského hradu.

• **Co je pro Vás při cestování největší komplikace?**

Když třeba vlak nehlásí zastávky a mám obavu, abych nepřejel.

• **Co máte na cestování rád?**

Společně strávené chvíle s ostatními klienty a kamarády.

• **Jak se na cestování dopředu připravujete?**

Vyhledám si informace o daném vlaku den dopředu na internetu, např. přes aplikaci IDOS.

• **Děkujeme za rozhovor a přejeme šťastné cesty!**



• Cílem této cesty do Prahy byla návštěva letiště v Ruzyni. Foto archiv Charity Opava

Štefan Kovács



• Pan Štefan Kovács je velkým sportovním fanouškem. Foto Petr Kubesa

Tentokrát bychom rádi představili nového obyvatele chráněného bydlení – pana Štefana Kovácsa. Pan Štefan k nám přišel před několika měsíci z Karviné. Dříve pracoval jako horník a později rovněž jako zedník, ale postupně se mu začal zhoršovat zrak a nyní již asi rok je zcela nevidomý.

Ve Vlaštickách se snaží zejména zorientovat a poznat svět nevidomého, zjišťuje, jaké jsou vhodné kompenzační pomůcky. Již si stačil pořídit vodící hůl a ozvučené hodinky, dále si chce ještě objednat ozvučený telefon a hladinku, která upozorňuje nevidomého na plnou sklenici nějakého nápoje.

Pan Štefan má rád sport, v mládí až do dorosteneckého věku hrál hokej

za Karvinou, a i nyní rád sleduje nejen hokej, ale i další sportovní odvětví, jako třeba fotbal, házenou, atletiku a řadu dalších. Jeho oblíbeným sportovcem je hokejista David Pastrňák a fotbalista Lionel Messi.

„Ve Vlaštickách se mi líbí, i když jsem tady zatím krátce a pořád si ještě zvykám,“ dodává na závěr pan Štefan.

Václav Burda

Klienti a cestování



• Návštěvu budovy České televize v Ostravě si návštěvníci z Vlašoviček náležitě užili. Foto Petr Kubesa

Zajímalo nás, jaký vztah k cestování mají naši klienti, proto jsme některým z nich položili anketní otázku: Jaké zajímavé místo jste v minulosti navštívil(a) a jaké zajímavé místo byste ještě rád navštívil(a) v budoucnu a proč?

Iveta D.

Letošní dovolená v Karlovicích mě nadchla. Byla jsem tam úplně poprvé a podle popisu vidících je tam v Jeseníkách moc hezká příroda a Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých, která to pořádala, připravila pro všechny zúčastněné moc hezký program. Jinak mé vysněné místo, kde bych se ráda vydala, je Itálie, jen nevím, jestli se mi to někdy splní.

Jakub Š.

Velmi se mi líbilo, když jsme navštívili v rámci výletu s chráněným

bydlením budovu Českého rozhlasu a také České televize v Ostravě. Tam mě velice zaujala příprava vysílání a jeho průběh. V budoucnu bych rád navštívil např. nějaké nahrávací studio, to by mohl být zajímavý zážitek.

Václav S.

Letos v dubnu jsem byl v Itálii na ostrově Elba, taťka mě vzal na rekreační pobyt. Byli jsme ubytovaní na lodi, která byla přikotvena v přístavu. Moře bylo krásné, rád rybařím a podařilo se mi ulovit i několik velkých makrel a dalších ryb. Velmi mě

zaujala tamní gastronomie, např. moc jsem si pochutnal na špagetách s chobotnicí a různých dalších specialitách. Co se týká budoucnosti, tak bych se rád někdy vydal do Norska na ryby. Doufám, že se mi to vyplní.

Hana O.

Moc se mi líbil výlet, který jsme absolvovali na letišti v Praze a také v ostravském Mošnově. Byla to moc příjemná prohlídka s bezvadným komentářem obou průvodců. Jinak ráda poslouchám v rádiu pořady pana cestovatele Kolbaby, a tam vyprávěl o spoustě zemí krásné zážitky, tak třeba líčení přírody v Keni či Indii, tak to by mohl být asi cíl mé vysněné cesty.

Daniel B.

Nejvíce se mi líbila dovolená na Slovensku, konkrétně to byly Košice, naše rodina tam má příbuzné. A také návštěva termálních lázní Podhájska a Liptovský Mikuláš. Rád bych osobně zažil dovolenou v Itálii.

Robin P.

Před patnácti lety jsem se vydal spolu se sestrou na poznávací zájezd do Norska. Jeli jsme autobusem přes Švédsko, pak jsme tam mimo jiné cestovali trajektem, v noci byla vidět polární záře.

Zaujalo mě tam např. muzeum, které bylo věnováno nemoci lepra a co to tehdy pro tamní obyvatele zname-

nalo. Les a příroda mi přišla v Norsku oproti té naší taková stísněná a některá místa tam nejsou v zimě přístupná. Jinak bych se rád vydal na nějaký velký rockový festival.

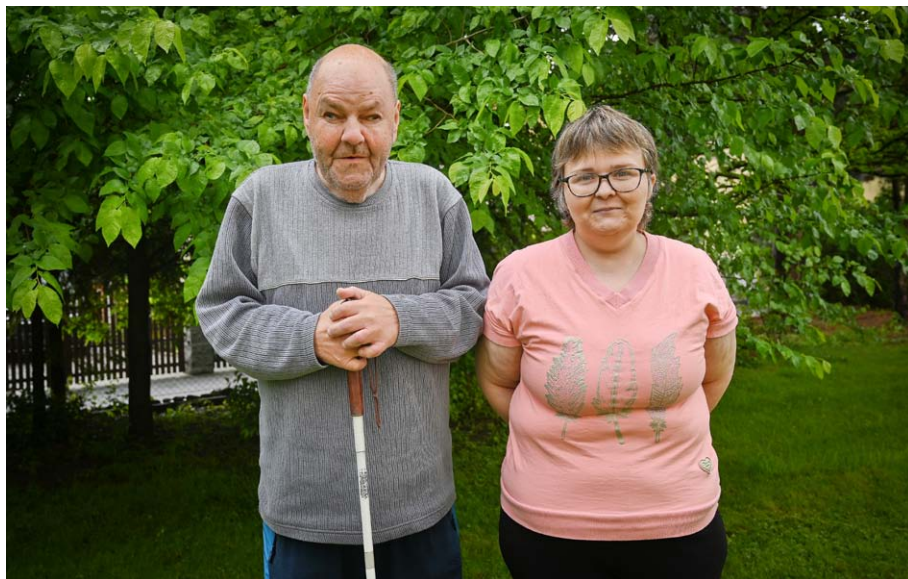
Václav Burda



• Návštěva zámku ve Štáblovicích byla velmi zajímavá, řadu exponátů si mohli návštěvníci sami osahat. Foto Hana Haasová



Na dovolenou společně



• Eva s Bedřichem vyrážejí na dovolenou v posledních letech společně. Foto Petr Kubesa

Když se dva obyvatelé chráněného bydlení Eva a Bedřich před několika lety rozhodli, že spolu pojedou na dovolenou, bylo to podle nich jedno z jejich nejlepších rozhodnutí. Od té doby absolvovali společnou dovolenou mnohokrát. A vždy to byl pobyt, který organizovala Sjedená organizace nevidomých a slabozrakých (SONS), jíž jsou oba členové.

Vždy se jedná o týdenní či desetidenní pobyt a vždy je cílovým místem nějaké lázeňské město v České republice či na Slovensku.

„Společně jsme již byli např. v Sezimově ústí, Karlovicích, Trenčianských Teplicích na Slovensku a i letos jsme se již vydali k sousedům, a to konkrétně do Piešťan. A ještě bychom chtěli v letošním roce stihnout výlet do Poděbrad,“ prozrazuje Bedřich.

„Program je vždy uzpůsoben zrakově handicapovaným, a když jsme třeba již za dopoledne utahaní, tak můžeme zůstat na pokoji a udělat si svůj vlastní program, více třeba odpočinkový či relaxační,“ prozrazuje Eva.

„Navíc řadu lidí, kteří jedou s námi, již známe z dřívějších, takže nikdy nejedeme z úplně cizími lidmi, což je taky fajn,“ doplňuje Eva.

Václav Burda



Cesta do Francie

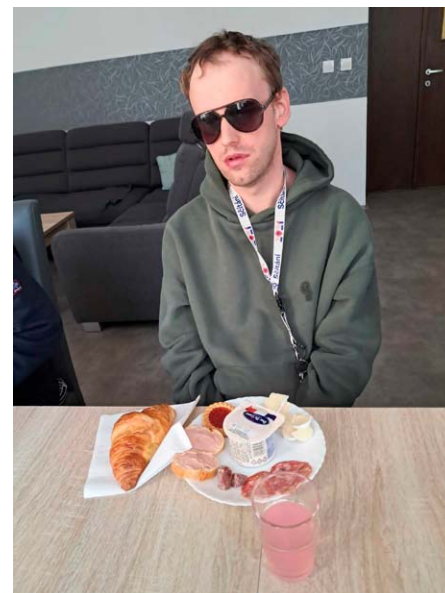
Zajímavou besedu pro milovníky dalek připravili klientům pracovníci chráněného bydlení Vlaštovka. „Prstem na mapě“ procestovali malebnou Francii. Symbolicky se přenesli do této krásné a rozmanité země plné historie, krásné architektury, módy, luxusu a dobrého jídla. Zavítali na významné památky, jako je Vítězný oblouk, Eiffelova věž, zámek Versailles nebo muzeum v Louvru a nezapomněli ani na hlavní město Paříž.

Francouzská kuchyně je proslulá svým kulinářským uměním a považována za jednu z nejlepších na světě.

Proto nechyběla ani ochutnávka tradičních francouzských specialit – od lahodného croissantu, přes francouzské sýry, tartaletky, salámy, dezerty, citronovo – limetkové limonády nebo také francouzské paštiky namazané na francouzské bagetě až po sladké makronky. Vůně a chuť v duchu francouzské atmosféry nás na chvíli opravdu přenesly až pod Eiffelovu věž.

Klientům se akce velice líbila, proto putování do dalších zemí je zaručeno.

Zuzana Janků



• Ochutnávka francouzských specialit měla úspěch. Foto Klára Wittková



• Nemohly chybět limetkové limonády, makronky či třeba francouzské salámy. Foto Klára Wittková



Nahlédli jsme pod hladinu

V posledním dubnovém týdnu navštívili klienti chráněného bydlení archeoskanzen Živá voda v Modré. Velkou zajímavostí byl skleněný tunel, ve kterém byl vidět skutečný život v potoce.



• Zrakově handicapovaní návštěvníci využili možnosti „prohlédnout si“ hmatové makety ryb v životní velikosti. Foto Zuzana Janků

Tunelem proplouvalo mnoho druhů ryb jako například jeseteři, štiky, candáti, sumci nebo vyzy velké dosahující délky dvou metrů (vyza je největší sladkovodní ryba světa). Při průchodu tímto skleněným podchodem jsme měli všechny vodní krasavce jako na dlani. Součástí expozice byly hmatové makety ryb v životní velikosti, doplněné o popisky v Braillově písmu, což umožnilo nevidomým klientům užít si výstavu naplno.

K vidění byla také naučná zahrada plná rozmanitých keřů a stromů

a akvárium s nepůvodními druhy živočichů. Malebná procházka okolo rybníků umožnila nahlédnout do světa vodních živočichů, mnohdy opravdu velkých rozměrů. Z místních mokřadů hlasitě kvákaly žáby.

Jejich silný zvuk připomínal koncertní vystoupení. Zajímavou atrakcí byla také pratuří stezka (kopytníci, kteří dříve obývali naši krajinu).

Archeoskanzen nás naprosto uchvátil a doporučujeme jej určitě navštívit.

Zuzana Janků



Poslechli jsme si, jaká je cesta kávového zrna z plantáže, přes chemii až do našich šáleků

Ve čtvrtek 24. dubna klienti sociální rehabilitace Spojka navštívili besedu s názvem Cesta kávového zrna v opavském KUPE. Dozvěděli se, jak se kávové zrna dostane z kávovníku až do jejich šálku, proč je některá káva hořká, jiná kyselá, která káva je kvalitní a co všechno vlastně v procesu ovlivní, jestli pro ně bude daná káva zrovna jejich šálkem. Zajímavé byly informace o množství kofeinu v zrna podle nadmořské výšky, ve které kávovník roste. Hořká káva je z vyšších poloh, z nižších jsou pak ovocnější odrůdy. Tady

ale vznik chuti nekončí a dále se mění procesem čištění a pražení.

Klienti mohli v průběhu besedy kávu i ochutnat, protože ale byla beseda ve večerních hodinách, byla bezkofeinová. To jim však zážitek nezkazilo, protože ještě před besedou jsme poseděli v místní kavárně, kde měli klienti možnost si spolu také popovídat.

Beseda se povedla a klienti služby si tak mohli připsat další zážitek a také trochu toho světového cestování, i když jen prostřednictvím poslechu.

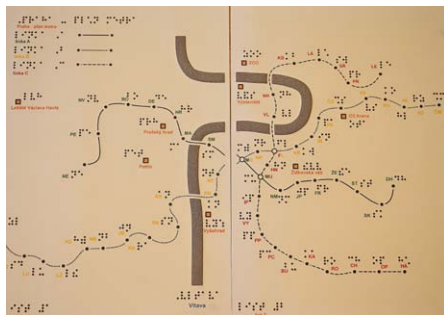
Marie Kořínková



• Ilustrační obrázek. Foto Petr Kubesa



...lidé se zrakovým postižením mohou cestovat i samostatně?



• Haptická mapa jednotlivých linek pražského metra. Foto Petr Kubesa

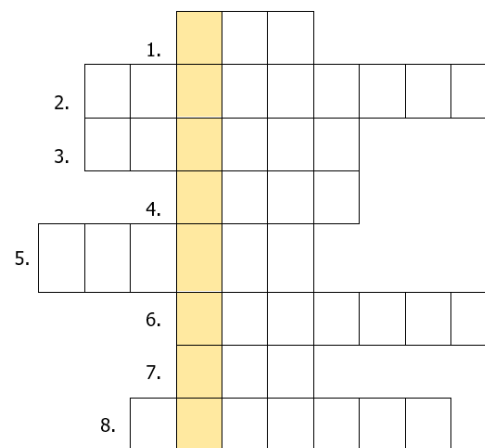


• Popisek v braillu na vlakovém nádraží v Opavě na vstupních dveřích toalet. Foto Petr Kubesa

- Existuje mnoho pomůcek a prostředků, díky kterým i nevidomí mohou cestovat a navštěvovat různá místa.
- Nejdůležitější pomůckou je samozřejmě bílá hůl, která pomáhá v orientaci nebo detekuje překážky. Pak je důležitá třeba také vysílačka pro nevidomé, takzvaná VPN, která zprostředkuje informace o budovách, zastávkách, spojích a veřejných místech pomocí hlasových majáčků rozmístěných ve městech.
- Existují také haptické mapy, které pomohou přiblížit některá místa či trasy. Takové mapy vydává i středisko ČVUT ELSA jako součást občasníku Hmaták. Vydány byly například mapy Česka a Slovenska nebo hmatový přehled pražského metra.
- V dnešní době mohou nevidomým a slabozrakým pomoci samozřejmě i mobilní aplikace nebo GPS.
- Dále existují pomůcky využívající systém sonaru, například vibrační brýle nebo taktilní chytrý náramek, který detekuje překážky v okolí.
- Kromě pomůcek lze využít i různé asistenční služby, ať už to jsou služby sociální nebo třeba asistence na nádraží, kde cestujícího doprovodí k vlaku pracovník drah.
- Při cestování je především důležité dbát na bezpečnost, dobrou viditelnost (s pomocí reflexních prvků) a správně promyšlenou přípravu trasy.
- A zajímavost na závěr - už jste slyšeli o nevidomém a téměř neslyšícím cestovateli Tonym Gilesovi z Anglie, který k dnešnímu dni navštívil přes 130 zemí a byl na 7 kontinentech? O cestách si vede blog, kde sdílí své zážitky.



Křížovka



1. Cestovní dokument.
2. Činnost, která vyžaduje hodně chůze (např. po horách).
3. Doklad – řidičský, občanský...
4. Prostředek pro přepravu osob nebo věcí na horách.
5. Kontinent plný zajímavých historických a kulturních památek.
6. Oblast, která slouží k tomu, aby chom se někam dostali.
7. Konečná destinace cesty.
8. Dopravní prostředek pro velké množství osob.

Vtipy

- Když jde nevidomý na rande, může se zamilovat na první pohled?



• Výherkyně z minulého čísla, která obdržela dárek z rukou vedoucí domu Zuzany Janků se stala paní Alena Kubíková (vpravo), která si ocenění ve Vlašovičkách osobně převzala. Gratulujeme. Foto Petr Kubesa

- Když se slepému muži říká „slepec“, jak se říká slepé ženě?

• „Ale ty vždycky říkáš, že si na slepé jen hraji, aby vzbudili soucit.“

„Ano, ale tenhle byl opravdu slepý.“

„Jak to?“

„Když jsi mu hodila drobné do klobouku, tak řekl: ‚Děkuji vám krasavice!‘“





Vážení čtenáři, milí přátelé,

srdečně Vás zveme k nám do Vlaštoviček, abyste s námi oslavili svátek sv. Cyrila a Metoděje dnem otevřených dveří, který se bude konat v sobotu 5. července 2025 a bude zahájen ve 14 hodin v naší kapli mší svatou. Po mši bude připravena od 15 do 16.30 prohlídka chráněného bydlení Vlaštovka a sociální rehabilitace Spojka, včetně ukázky jednotlivých pomůcek.

Další program bude probíhat na hřišti ve Vlaštovičkách: 15.00 - Vystoupení dechové hudby Hlučíňanka, 17.00 - Taneční kroužek 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 strany obálky: Zuzana Janků. Časopis Vlaštovka je dílem obyvatel domu.

Vydavatel: Charita Opava



**Charita
Opava**

Přemyslovců 26, 747 07 Opava-Jaktař
Chráněné bydlení Vlaštovka, sociální rehabilitace Spojka



VLAŠTOVKA
CHRÁNĚNÉ
BYDLENÍ



SPOLKA
SOCIÁLNÍ
REHABILITACE

Marie Dolanské 19, 746 01 Opava-Vlaštovičky
Telefon: 553 793 401 Mobil: 733 741 304
E-mail: vlastovka@charitaopava.cz

Toto číslo vyšlo 23. června 2025 v nákladu 800 výtisků a je již 105. v pořadí od vzniku časopisu.

Povoleno Ministerstvem kultury České republiky, MK ČR E 13841.

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