

Vlaštofka



Rozhovor

s Klárou Wittkovou - 4

Ples Charity se povedl - 10

Jak se mohou bavit

lidé s handicapem - 12

4
|2025

Milí čtenáři,

rok se opět pomalu chýlí ke svému konci – a to je čas, kdy se nejen ohlížíme zpátky, ale také hledíme vpřed s novými plány, sny a přáními. Každý z nás má za sebou dny radostné i náročné, ale to, co nás spojuje, je chuť prožít život naplno – navzdory překážkám.

A právě o tom je nové číslo našeho občasníku. Přinášíme vám inspiraci, jak si konec roku užít s úsměvem – ať už jde o společné chvíle, hudbu, smích, nebo drobné radosti, které dokážou zvednout náladu i v pošmourném počasí. Zábava má mnoho podob a nezná žádná omezení – může být tichá i hlučná, sdílená i osobní.

Přejeme vám, aby byl závěr roku 2025 pro vás časem pohody, přátelství a radosti. Ať si najdete chvíli k zastavení, k oddechu i slavení. A nezapomeňte – i drobné okamžiky mohou být velké, když je prožíváme spolu.

Těšíme se na vše, co nás společně čeká v novém roce!

S přáním klidných a radostných dní

Pavlaína Králová, manažer sociálních služeb



• Sportovní den se setkal ve Vlašovičkách s kladným ohlasem, někteří klienti, jako pan Ondřej si vyzkoušeli např. krocket. Foto Zuzana Janků

Letošní rok byl na zábavné chvíle bohatý

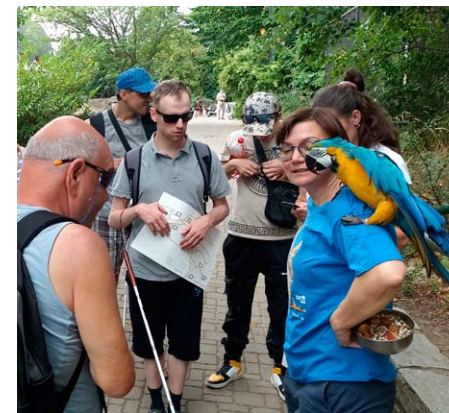


• Loňský vánoční večírek se ve Vlašovce nadmíru vydařil, věříme že minimálně stejně přátelský a příjemný bude i ten letošní. Foto Zuzana Janků

O tom, že se všichni rádi bavíme, jistě není sporu. Ani v chráněném bydlení či sociální rehabilitaci nezůstáváme pozadu a účastníme se spousty akcí, exkurzí nebo besed. A musím říct, že tento rok byl na zábavu velmi bohatý. Prohlédli jsme si například hmatovou výstavu s názvem 200 let Braillova písma, zatančili si na plese s havajskou tematikou, běželi jsme pro Světlušku, ochutnali sladké dorty v Marlence, navštívili představení ve Slezském divadle v Opavě, zasmáli se u několika komedií v kině Cinestar, prošli skleněným tunelem s rybami v Živé vodě, besedovali jsme se Zdeňkem Troškou, pomazlili se s pejsky v rámci canisterapie a naučili se vnímat pohyb koňské-

ho hřbetu v rámci hipoterapie. Byl to nespočet zážitků, který proměnil běžné dny na nevšední. Už nyní se těšíme, co nám přinese rok 2026.

Zuzana Janků



• Návštěva brněnské zoo. Foto Zuzana Janků

„Organizování plesu je práce na celý rok,“ říká Klára Wittková



• Klára Wittková pracuje ve Vlastovičkách již devátým rokem. Foto Petr Kubesa

V tomto čísle si můžete přečíst článek o letošním charitním plese. Jednalo se o mimořádně úspěšnou událost, která se klientům a všem ostatním účastníkům opravdu líbila a byli z ní nadšení. Zajímalo nás, co všechno, bylo třeba před takovou akcí zařídit, proto jsme požádali hlavní organizátorku plesu – Kláru Wittkovou o rozhovor.

• Na plesy si každý z nás chodí odpocínout, zatančit a užít si dobrou zábavu. Ale málokdo z návštěvníků si asi umí představit, kolik práce dá takový ples, na kterém se lidé cítí uvolněně, připravit. Jak dlouho Vám trvalo organizování našeho charitního plesu?

Od prvotního plánování až po samotný ples v podstatě celý rok. Nejvíce

náročné byly poslední tři měsíce.

• A co vše takové organizování obnáší? Na co musíte myslet, co vše musíte domluvit a zařídit?

Je třeba domluvit sál, hudbu a DJ, obsluhu, oslovit sponzory, nechat vyrobit či zajistit výzdobu. V neposlední řadě oslovit a domluvit se s kolegy, kteří pomohou s organizací plesu.

• Účastníky plesu jsou vedle zaměstnanců Charity Opava především klienti, což určitě klade na organizátory mnoho nestandardních nároků. Na co vše musíte právě s ohledem na ně myslet?

Je třeba zajistit bezbariérové prostory, hodně materiálů jsme připravili v piktogramech, tedy v obrázcích. Domluvili jsme doprovody k nevidícím, a také jsme upravovali světelné efekty v sále, a to kvůli klientům, kteří trpí epileptickými záchvaty. Bylo toho poměrně dost.

• Návštěvníci plesu si také odnesli velké množství cen z tomboly. Jak je sháníte? A co vše to obnáší?

Shánět sponzory není snadné, hodně sponzorů bylo z řad přátel, ale oslovovali jsme i nové firmy. Někteří nám vyšli vstříc, za to jsme rádi. Více

jsme dostali hmotných darů, takže díky tomu byla bohatá tombola, v úhrnu to bylo 330 cen.

• Letos se ples nesl ve stylu Havaj. Jak Vás to napadlo?

Chtěli jsme si prodloužit léto (Klára se usmívá – pozn. redakce), a myslím, že to bylo dle reakcí dobré rozhodnutí.

• Do výroby dekorací jste zapojili ve Vlastovce i klienty, že ano... Bavilo je to?

S výrobou dekorací nám pomohla pracovnice Spojky Šárka Bräuerová - společně s klienty. Klienti lepili, barvili listy palem, dělali papírové havajské věnce.

• No, a když se Vám charitní plesy tak daří, budete v této tradici pokračovat? Můžeme se těšit i na příští rok?

Příští rok nás čeká velké kulaté výročí založení domu, ale do dalších let se dalšímu charitnímu plesu nebráníme.



• Organizování charitního plesu zabere Kláře rok práce. Foto Petr Kubesa



• Klára na charitním plesu společně s některými bývalými i současnými kolegy. Foto Ivo Mluděk

• Co Vás vedlo přejít z původního zaměstnání před devíti lety k práci s handicapovanými v Charitě?

Dostala jsem nabídku to tady vyzkoušet a již jsem tady zůstala, protože mě práce naplňuje.

• Kolik lidí bylo do organizování plesu zapojeno a kolik energie to stálo?

Do organizace plesu se zapojil komplet kolektiv Vlastovky a Spojky a také pan Ivo Mluděk nám pomáhal s propagací plesu a nesmím zapomenout na pomoc rodinných příslušníků zaměstnanců.

• Máte za sebou dva charitní plesy, můžete je nějak porovnat?

Každý byl jiný, teď už jsme víceméně věděli, do čeho jdeme. Věděli jsme, koho oslovit ohledně sponzoringu, jak naplánovat program.

• Jaké máte reakce na ples ze strany samotných klientů či jejich rodin?

Reakce byly a jsou vesměs pozitivní, za což jsem ráda. Klienti různých středisek si ples chválili, byli spokojeni, ba nebojím se říct nadšení. Z jejich pohledu se jednalo o mimořádnou událost.

• Jak relaxujete, čím se nabíjíte, co děláte ve volném čase?

Ráda vařím a nabíjejí mě výlety s mou rodinou.

• Děkujeme za odpovědi a přejeme hodně energie pro třetí ročník.

Jak se naši klienti nejraději baví

Tentokrát nás zajímalo, jak konkrétně nejraději tráví naši klienti svůj volný čas, a proto jsme se na ně obrátili s anketní otázkou: Jak se nejraději ve svém volném čase bavíte? Tady jsou jejich odpovědi.

V osobním volnu nejraději poslouchám podcasty o historii, politice a dalších tématech, která mě zajímají. Také mám rád audio knihy a zvláště historické romány a thriller.

Ondřej Š.

Mám rád canisterapii a setkávání s pejsky. Také za pejsky pravidelně jezdívám s mou klíčovou pracovnící Nicolou do opavského útulku, kde jim občas přivezu i nějaký pamlsek.

Robert T.

Nejraději trávím volný čas čtením knih, luštěním křížovek, sledováním televize a také rád poslouchám rádio.

V televizi mám rád např. vědomostní soutěže, sportovní pořady a dokumenty.

Marek K.

Rád poslouchám rádio, také rád jezdím se svou přítelkyní na rockové koncerty. Naposledy jsme byli na koncertu skupiny Traktor.

Bedřich R.

Rád hraju na hudební nástroje, konkrétně klávesy, klarinet a kalimbu. Na klarinet hraju v cimbálové skupině Radhošť. S Radhoštěm nejčastěji vystupujeme např. při vítání občanů.

Jakub Š.



• Jakub Šivic (uprostřed) na jednom z dřívějších vystoupení cimbálové kapely Radhošť. Foto archiv

Vaše dary dělají svět lepším



• Společná fotka klientů a zaměstnanců Vlaštovky v prostorách areálu domu v rámci akce Barevný týden.
Foto Markéta Smějová

Významnou částku v rozpočtu středisek Vlaštovka a Spojka tvoří již po desetiletí dary úctyhodné skupiny sponzorů. Vždy na konci roku při účtování si uvědomujeme, že tato pomoc je pro nás tak nesmírně důležitá, že slova díky na vyjádření vděčnosti snad ani nestačí. Bez vaší štědrosti bychom totiž nebyli schopni zajistit takový rozsah pomoci, jaký v současnosti poskytujeme našim uživatelům.

O tom, kde všude Vaše štědrost pomáhá, se snažíme celoročně informovat v tomto zpravodaji i v řadě dalších médií. Konec roku je ovšem příležitostí k tomu, abychom vám všem dárcům co nejsrdečněji ještě jednou poděkovali a popřáli vše dobré. Solidarita s nemocnými a hendikepovanými dělá náš svět lepším. Vy jste toho důležitou součástí.

Děkujeme!

(im)



Ve Vlaštovičkách otec Petr Smolek požehnal adventní věnce

Adventní věnce středisek Charity Opava požehnal v pátek 28. listopadu v kapli Domu sv. Cyrila a Metoděje ve Vlaštovičkách u Opavy otec Petr Smolek. Na mši svaté se zde společně potkali zaměstnanci i klienti Charity Opava.

Žehnání adventních věnců už má v Charitě Opava mnohaletou tradici. Adventní věnce se čtyřmi svíčkami symbolizujícími naději, mír, radost a lásku si vždy vyrobí zaměstnanci - často za pomoci klientů - v jednotlivých charitních střediscích. Mše sva-

tá spojená s jejich požehnáním je pak nejen možností v charitním společenství prožít vstup do adventního času, ale také se na chvíli potkat u malého občerstvení a neformálně si spolu povprávět.

(im)



• Otec Petr Smolek během bohoslužby v kapli ve Vlaštovičkách. Foto Ivo Mludek



Havaj ples si všichni účastníci nadmíru užili



• Řada účastníků využila možnosti zvěčnit se na památku s pomocí tzv. fotobudky. Foto Ivo Mluděk

V pátek 24. října jsme si společně užili náš Havaj ples, který byl určen především pro klienty Charity Opava a dalších sociálních služeb. Celý sál se proměnil v tropický ráj – nechyběly květinové věnce, barevné dekorace, smích, hudba a tanec. V průběhu večera bylo možné vidět několik tanečních vystoupení i se světelným doprovodem.

K tanci hrála veselá muzika a nechyběla ani bohatá tombola s pěknými cenami. Na konci večera proběhlo losování o hlavní cenu večera, a to o televizi. O zábavu bylo zkrátka postaráno od začátku do konce a na parketu to žilo.

Velké poděkování patří všem sponzorům a dobrovolníkům, kteří ples podpořili, a samozřejmě také hlavní organizátorce Kláře Wittkové, která celou akci připravila s obrovským nasazením a péčí. Díky ní a celému týmu se ples opravdu povedl a při-



nesl spoustu úsměvů a hezkých chvil.

Děkujeme všem, kdo dorazili, tančili, bavili se a pomohli vytvořit tu krásnou atmosféru. Už teď se těšíme na další společné setkání!

Za pomoc při organizaci plesu děkujeme těmto našim příznivcům:

Vitaminátor s.r.o., Farmářka s.r.o., Ferram, a.s., Ivana Václavíková, Zemědělské a obchodní družstvo Hlavnice, Breda & Weinstein s.r.o., Řeznictví a uzenářství Latoň s.r.o., Globus ČR, v.o.s., Lidový dům Opava, OBI Česká republika s.r.o., Cukrářství NH, Cukrářství u Pudů, Koláčky od Kačky – rodinná pekárna, Mlýn Herber spol. s r.o., MUDr. Dagmar Krausová, L'Chefs s.r.o., Mgr. Ing. Regina Grygarová,

Stolařství Lhotský, spol. s r.o., MARI DOM – domky na kolech, Salon RePeTe Miroslava Šumníková, DATA software, Eliška Čiržová, DPD s.r.o., Shell Czech Republic a.s., Tempo, obchodní družstvo, Ostroj a.s., Haberkorn s.r.o., Strojírna Vehovský s.r.o., Zednictví Homola, Pivní kosmetika, Atelier PRAJZ creative, s.r.o., Dufek, Festival Slunovrat, Darré Náchod s.r.o., IT Network consulting s.r.o., Filip Satke, Labor machine s.r.o., Česká průmyslová zdravotní pojišťovna, Giro servis oken, Marjito stavební práce, Stavby Nowický, obec Vlašтовиčky a řadě dalších drobných podporovatelů.

Lucie Černínová



• Na charitním plese po celou dobu panovala uvolněná a příjemná atmosféra, díky hudební produkci DJ Petra Kubesy byl taneční parket neustále v obležení. Foto Petr Kubesa



...čas relaxace, zábavy a oslav je pro všechny?



• Showdown, kterému se také někdy říká ping pong pro nevidomé, je ve Vlaštickách často využíván.
Foto Klára Wittková

- Existuje mnoho způsobů, jak mohou lidé se zrakovým postižením trávit svůj volný čas, jak se bavit, jak slavit. Někteří mají dokonce i odvahy na rozdávání.
- Už jsme například zmiňovali cestovatele Tonyho Gilese, který je nevidomý a z 80 % neslyšící a cestuje světem – aktuálně již procestoval 133 zemí, také o cestování píše knihy a má rád adrenalinové aktivity – např. bungee jumping. Obdivuhodné.
- Ne každý musí ale vyhledávat takovouto náročnou zábavu. Oblíbené volnočasové aktivity mezi lidmi se zrakovým postižením jsou například hudba, tvoření nebo keramika, čtení v Brailu, pomocí čteček či poslech audioknih, posezení s přáteli, ale i kultura.
- Dostupné jsou také různé hry, ať už stolní, karetní, sportovní nebo dnes už i digitální.
- Mezi stolní hry patří speciálně upravené Člověče, nezlob se!, šachy, domino, scrabble v Braillově písmu, Olá, hmatové nebo sluchové puzzle a další.
- Existují také upravené karty – klasické žolíkové nebo mariášové karty označené Braillovým písmem, kvarteto s hmatovým označením. Také se dá pořídit držák na karty, který umožní mít volnou ruku pro prohlížení karet hmatem, aniž by vidící protivrák karty zahlédl.
- Mezi sportovní hry se řadí míčové hry jako showdown nebo goalball (hrají se



ozvučeným míčem), dalším oblíbeným sportem je například zvuková střelba, ve které se dá také závodit.

- V dnešní době digitálních her, ať už na počítači nebo na mobilu, existují i hry přístupné pro nevidomé. Přístupné digitální hry se rozhodli v roce 2021 vydávat také manželé z Brna, jejichž studio se nazývá KIKIRIKI GAMES a jejich hry jsou dostupné pro Android i Apple.
- Her a pomůcek pro volný čas je celá řada. Přehled pomůcek a her se dá najít na stránce Blindfriendly.cz, zakoupit je pak můžete i na eshop.tyflopomucky.cz.
- Pro cestování je pak vhodný například web Kudyznudy.cz, který poskytuje informace o turistických místech přístupných pro vozíčkáře, nevidomé nebo neslyšící turisty.
- I ve Vlaštvce a Spojce ale dbáme na to, aby naši klienti měli možnost bavit se a poskytujeme jim rozhled v tom, jaká zábava vůbec existuje nebo do čeho se mohou zapojit.
- Ve Vlaštvce často jezdíme poznávat nová místa, jejichž celý výčet by byl opravdu dlouhý. Byli jsme na zámcích, např. v Miloticích, Kravařích, Bruntále, pravidelně jezdíme na zámek v Raduni, prohlédli jsme si Pražský hrad, chodíme s klienty do kina nebo na divadelní představení, ať už v Opavě nebo třeba v Praze, navštívili jsme ZOO Ostrava a Brno, planetárium. Rádi také klientům ukazujeme výrobny, aby věděli, jak co funguje, z těchto jsme již v minulosti navštívili například Marlenku, Hyundai a Sonnetor. Pro klienty také pořádáme ples, o kterém v tomto čísle píšeme více.
- Ve Spojce jsme například naše klienty vzali poznat horolezeckou stěnu, vyzkoušet si řízení auta, doprovázíme je na výstavy, besedy – naposledy se Zdeňkem Troškou, na přednášky – například o kávě, na hipoterapii (terapie s koňmi), jezdíme s klienty na dvoj kolech, a podobně. Vždy záleží na přání klientů. Také pořádáme několikrát do roka setkání klientů, na kterých si mohou měnit zkušenosti, popovídat si, spojujeme to také například s grilováním nebo sportovním odpolednem.



• Vyzkoušet si horolezeckou stěnu bylo pro některé nevidomé klienty Spojky velkou výzvou.
Foto Šárka Bräuerová



Výlet na výstavu – 200 let Braillova písma v Bruntále

Na začátku října jsme se vydali na výlet na zámek v Bruntále, kde probíhala zajímavá výstava věnovaná 200. výročí vzniku Braillova písma.

Před výstavou jsme se zastavili do Zámecké čokoládovny, kde jsme si dali kávu, pravou horkou čokoládu a výborné zákusky.

Expozice představila nejen historii tohoto jedinečného písma, ale také jeho moderní využití. K vidění byla široká škála pomůcek – od Pichtových psacích strojů, přes braillovské tiskárny, až po braillovské řádky, které se používají při práci na počítači.

Výstava byla přístupná i pro nevidomé návštěvníky, kteří si mohli většinu exponátů osahat a vyzkoušet. U jednotlivých exponátů byly umístěny QR kódy, které po naskenování do mobilního telefonu nahlas přečetly textový popis a historii daného předmětu. Pro naše klienty to byla skvělá příležitost nejen dozvědět se něco nového, ale i sdílet své zkušenosti s ostatními. Celý výlet se vydařil, odvezli jsme si spoustu poznatků i příjemných dojmů. Děkuje všem, kteří se na organizaci této akce podíleli!

Lucie Černínová



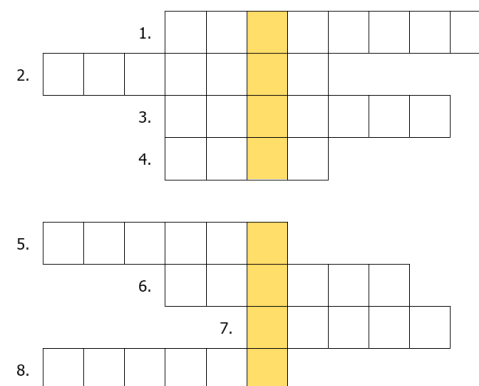
• Mezi vystavenými pomůckami nemohly chybět Pichtovy psací stroje. Foto Lucie Černínová



• Všechny vystavené exponáty si mohli klienti osahat a vyzkoušet. Foto Lucie Černínová



Křížovka a vtipy



1. Velká, často několikadenní, kulturní akce.
2. Japonské skládání papíru.
3. Vhodné místo pro relax i aktivní odpočinek.
4. Strategická stolní hra.
5. Kolektivní míčový sport.
6. Dechový hudební nástroj - zobcová nebo příčná.
7. Zábava pro milovníky knih.
8. Sladká kulinářská zábava.

TVÁŘENKA: SMÍCH LÉČÍ

Řešení: 1. festival 2. origami 3. příroda 4. šachy 5. fotbal 6. flétna 7. čtení 8. pečení

• Jeden policajt říká druhému:
„Ty, neuvěříš, co jsem včera viděl.
Slepý chlap si četl časopis.“
„Ale nepovídej, určitě si jen prohlížel obrázky.“

• Nevidomý pán přijde k panelovému domu a zastaví ho malý chlapec.
„Prosím tě, kde tu bydlí pan Horák?“
„Já vás tam dovedu. Ale pozor, výtah nefunguje,“ odpoví chlapec a začne vést pána.

Společně se vydají po schodech až do 13. patra. Když dorazí, chlapec vezme jeho hůl, ťukne s ní na dveře a říká:

„Tady bydlí. A kdybyste s ním chtěl mluvit, tak sedí venku na lavičce, před domem.“

• Povídají si dva nevidomí: „Představ si, prý bylo včera zatmění Slunce a byla úplná tma!“

„No to je škoda,“ vzdychne ten druhý.
„To bych chtěl vidět.“





Naši milí čtenáři – přátelé a podporovatelé,

s blízcími se Vánocemi bychom Vám chtěli z celého srdce poděkovat za Vaši přízeň, kterou nám po celý rok projevujete.

Přejeme Vám Vánoce plné klidu, radosti a pěkných setkání.

Ať je nový rok naplněný zdravím, štěstím a dobrými lidmi kolem Vás.

Vlaštovka a Spojka

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: Petr Kubesa. Časopis Vlaštovka je dílem klientů Vlaštovky a Spojky.



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



VLAŠTOVKA
CHRÁNĚNÉ
BYDLENÍ



SPOJKA
SOCIÁLNÍ
REHABILITACE

Chráněné bydlení Vlaštovka, sociální rehabilitace Spojka
Marie Dolanské 19, 746 01 Opava-Vlašovičky
Telefon: 553 793 401 Mobil: 733 741 304
E-mail: vlastovka@charitaopava.cz; spojka@charitaopava.cz

Toto číslo vyšlo 8. prosince 2025 v nákladu 800 výtisků a je již 107. 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.