

Vlaštofka



Přátelé nás podporují - 7
Pracovnice zvládly kurz
prostorové orientace - 8
Zážitky ze střelnice - 10

1
|2026

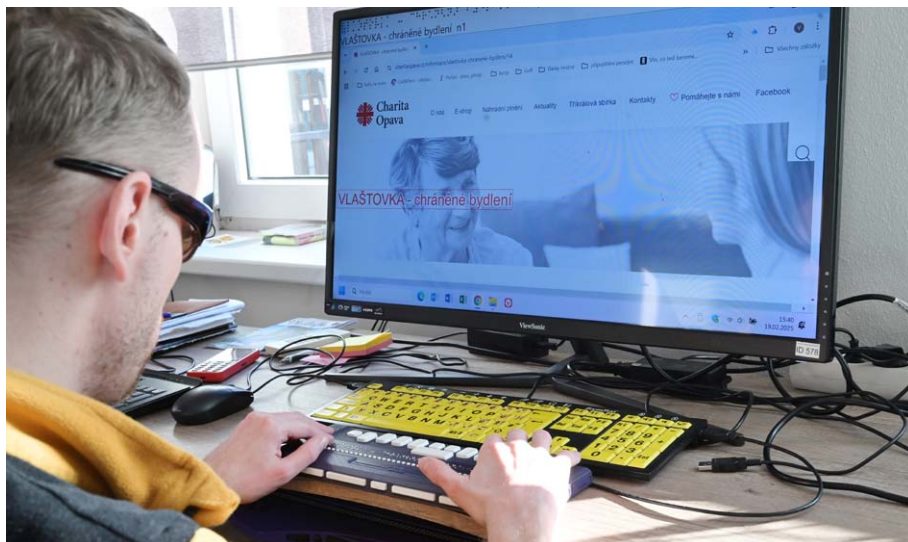
Milí čtenáři!

Letos si budeme připomínat výročí třiceti let od otevření Domu sv. Cyrila a Metoděje ve Vlastovičkách. Na svou dobu velmi odvážný (někteří říkali, že šílený) plán vybudovat na ruinách komunisty ukradeného a zdevastovaného kláštera prosperující domov pro lidi se zrakovým handicapem měl jedinou motivaci. Motivaci pomoci lidem, kteří to naléhavě potřebují, ale o které se v té době neměl kdo postarat.

Za třicet let, během kterých z jednoho původního střediska vznikla dvě, Vlastovka a Spojka, se toho hodně změnilo, ale chuť a ochota pomáhat vychází stále ze stejných kořenů. Za ta dlouhá léta jsme se ale naučili být velmi vděční těm, bez kterých by naše snaha nikdy nedošla naplnění. Všem institucím, firmám i jednotlivcům, kteří nás již po desetiletí podporují. Články v této Vlastofce, ve kterých o nich píšeme, jsou nejen záznamem konkrétní nezištné filantropie, ale také důkazem, že to s naší společností není zdaleka tak špatné, jak se občas může zdát při četbě novin či sledování televize.

Děkujeme za podporu všem, které v této Vlastofce zmíníme, i těm, na které se nedostane prostor. Víme o vás všech a velmi si vás vážíme. Jste v našich službách po celou dobu s námi.

Ivo Mludek, předseda Rady Charity Opava



• Díky příspěvku našich partnerů jsme mohli pořídit řadu výukových programů do počítačové učebny.
Foto Petr Kubesa

Naším příznivcům jsme vděční



• Mimořádný finanční dar poskytla Charitě Opava na opravu povodněmi zničeného chráněného bydlení Její Jasnost Maria-Pia Kothbauer, velvyslankyně Lichtenštejnského knížectví. Foto Petr Kubesa

Velký podíl všeho dobrého, co v našich sociálních službách máme, je zásluhou laskavých lidí, dobrovolníků, nebo také nadací a organizací kolem nás.

Už od samotného vzniku podporují činnost chráněného bydlení a sociální rehabilitace lidé z Kruhu přátel Vlastoviček, kteří jsou s námi spjati již neuvěřitelných 30 let. Postupně se k nim přidávali další příznivci, kteří přispívali k našemu rozvoji. Například v loňském a letošním roce nám k obnově sociál-

ní služby po povodni dopomohla nadace 3WFoundation. O profesní růst zaměstnanců se zase postarali Nadace ČEZ a Institut prostorové orientace. Na výbavu speciálních počítačových programů přispěl Nadační fond Českého rozhlasu ze sbírky Světluška.

Co je mnohdy na první pohled neviditelné, je v našich službách díky vám dobře hmatatelné. Více se o pomoci našich podporovatelů dočtete na následujících stránkách.

Zuzana Janků

Josef Brázda



• Josef Brázda má rád pobyt a taky práci na zahradě. Foto Petr Kubesa

V tomto čísle bychom vám rádi představili nového klienta chráněného bydlení pana Josefa Brázdu. Do Vlastoviček se přestěhoval před několika měsíci.

Pan Josef dlouhá leta pracoval jako silnoproudý elektrikář, ale v padesáti sedmi letech mu začaly praskat sítnice a jeho zrak se začal velmi rychle zhoršovat.

Ve Vlastovičkách navštěvuje chráněnou dílnu jako dobrovolník. Učí se tady zejména trasy, aby se mohl v Opavě samostatně pohybovat. Má rád va-

ření a také práci na zahradě. Ve Vlastovičkách se mu líbí a je tady, dle svých vlastních slov, opravdu spokojený. „Až budu připravený, tak bych si rád vyzkoušel bydlení v bytě U Trojice, kde je ještě větší míra samostatnosti,“ prozradil pan Josef. V době, kdy čtete tyto řádky, již pan Josef pravděpodobně bydlí, díky pomoci nadace 3WFoundation, v bytě v Opavě U Trojice, který byl velmi poškozen po záplavách a poté nově zrekonstruován.

Václav Burda

Rozvoje kvality péče podpořila Nadace ČEZ

Loňský rok se nesl v duchu rozsáhlejšího školení pracovníků, který v rámci projektu Rozvoj kvality péče, pomohla zafinancovat Nadace ČEZ. Cílem projektu bylo reagovat na specifické problémy v péči o klienty a zlepšování kvality služeb přímé péče a sociální prevence.

Projektem se nám podařilo prohloubit kvalifikaci pracovníků v sociálních službách a sociálních pracovníků v oblastech psychické první pomoci v krizové intervenci, psychiatrického minima a sexuality a vztahů u lidí s mentálním znevýhodněním.

V rámci školení *Psychiatrického minima* získali pracovníci přehled o projevech a rizicích psychických onemocnění, naučili se předcházet zhoršování duševních stavů nebo například poskytnout adekvátní předlékařskou péči. Díky školení *Psychické první pomoci v krizové intervenci* se pracovníci naučili účinně komunikovat s lidmi bě-

hem mimořádných událostí a vytvářet bezpečný prostor pro řešení vzniklých situací. Výcvik konzultanta v oblasti sexuality a vztahů přinesl do služby chráněného bydlení nové poznatky v komunikaci s osobami s mentálním znevýhodněním v oblastech partnerských vztahů a sexuality. Pracovníci jsou nyní připraveni zvládnout situace, se kterými si dříve nevěděli rady. Děkujeme Nadaci ČEZ za podporu odborného růstu zaměstnanců.

Zuzana Janků



• Pracovnice střediska Vlastovka úspěšně absolvovaly školení, které prohloubilo jejich kvalifikaci. Foto archiv Charity Opava

Pomoc přišla také z Nadace 3WFoundation



• Byty U Trojice po povodních procházejí rozsáhlou rekonstrukcí. Foto Petr Kubesa

Psal se rok 2022, když bratři Wlachové se svými manželkami založili Nadaci 3WFoundation, jejímž hlavním cílem je pomáhat lidem najít cestu k dobru. Nadace je postavena na základních křesťanských hodnotách, jako je obětavost, solidarita a pomoc druhým. A že hodnoty striktně dodržují, již nejednou ukázali také nám. Chráněnému bydlení Vlaštovka podali pomocnou ruku, když zářijová povodeň z roku 2024 vzala bydlení klientům. V místech, kde jsme viděli pouze bláto, byla také naděje. Nada-

ce 3WFoundation nám nejprve přispěla na opravy promočeného zdiva a podlah. V následujícím roce přispěla k návratu klientů do vlastního bydlení pořízením nového vybavení do domácností, ve kterých po povodni ne zůstal kámen na kameni. Nesmírně si jejich pomoci vážíme. A touto cestou také děkujeme, že pomáhají tam, kde je to potřeba.



Zuzana Janků

Přátelé nás podporují

Toto číslo Vlaštovky jsme chtěli věnovat všem, kteří našim službám ve Vlaštovičkách pomáhají, a proto nemůžeme opomenout celou řadu soukromých podporovatelů.

Na podzim budeme slavit již 30 let od založení služby a za tu dobu nás, kromě různých institucí, podpořilo neuvěřitelné množství soukromých dárců a podporovatelů. Na počátku byl Dům sv. Cyrila a Metoděje v České republice ojedinělým, prospěšným a velmi moderním projektem, na jehož provoz bylo potřebné najít velké množství financí, a zakladatelé přemýšleli, jak celý projekt finančně zvládnout. Zrodil se proto nápad na založení Kruhu přátel Vlaštoviček, který sdružoval podporovatele a dárce z celé České republiky. Členové Kruhu přátel tehdy často přispívali částkou 3 356 Kč, což odpovídalo na konci devadesátých let částce na jeden den provozu Domu. Je neuvěřitelné a jsme za to velmi vděční, že téměř sto přispěvatelů z původního Kruhu přátel, zůstalo „Vlaštovičkám“ věrných dodnes.



• Tzv. Strom dárců, jehož jádro tvoří podpisy členů Kruhu přátel Vlaštoviček. Foto archiv

Každoročně oslovujeme několik stovek lidí s prosbou o finanční dar. Velice si vážíme všech, kteří nás podpořili v minulosti a kteří nás podporují v současnosti. Díky této podpoře mohou naše služby chráněného bydlení a sociální rehabilitace pracovat, rozvíjet se a přinášet světlo, pomoc a naději do života lidí se zrakovým postižením a mentálním znevýhodněním.

Marie Hanušová



• Podpisy a také jednotlivé vzkazy jsou zapsány na keramických cihličkách. Foto archiv

Dvě pracovnice služeb Vlaštovka a Spojka absolvovaly kurz prostorové orientace



• Trénink spojený s kurzem prostorové orientace probíhal v reálném prostředí, včetně stanice metra. Foto archiv

Pokud člověk pracuje s klienty, kteří mají specifické potřeby, měl by se v této práci stále vzdělávat a rozvíjet. Ne vždy je jednoduché nabídku takového vzdělávání najít, především v oblasti práce s lidmi s těžkým zrakovým postižením. V loňském roce se nám ale naskytla příležitost přihlásit se do akreditovaného kurzu „Základy prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých a slabozrakých“, který se konal v Praze a pořádal ho Institut prostorové orientace.

Celkem 115 hodin kurzu bylo rozděleno v období od listopadu 2025 až do února 2026 do čtyř pětidenních setkání plných intenzivního výcviku,

střídajícího se s bohatými teoretickými přednáškami. Teorie byla vždy nacvičena v praxi – v simulované slepotě (v klapkách).

Začalo se nejprve orientací bez hole a bez průvodce v interiéru, pokračovalo se s průvodcem v interiéru a pak i venku, testovaly se orientační dovednosti a pak už se přešlo k bílé holi – držení, orientace a pohyb s holí uvnitř a pak venku v ulicích Prahy. Součástí výcviku byly všechny techniky chůze s bílou holí, chůze podél vodičích linií, chůze po schodech, přecházení, využití zvuku při orientaci, jízda

po eskalátorech nebo jízda dopravními prostředky včetně metra, orientace ve městě, na nádraží, na přechodech a podobně. Kurz byl, pro nás úspěšně, zakončen písemnou i praktickou zkouškou a nutná byla také 90% docházka.

Pro (nejen) instruktory prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých a slabozrakých nabízí Institut prostorové orientace na www.prostoroaorientace.cz i další kurzy. Jsme rádi, že se vzdělávání v této oblasti někdo takto věnuje.

Marie Kořínková



• Součástí výcviku byla i technika chůze s bílou holí po schodech. Foto archiv Charity Opava



• Orientace v dopravních prostředcích byla také součástí výcviku. Foto archiv Charity Opava



Nevidomému Ondřejovi se střelbou na skutečné střelnici splnilo jeho velké přání



• Ondřej Šerik Fuják v popředí se svým terčem a s doprovodem z řad zaměstnanců Charity Opava. Foto Lukáš Vodička

Nevidomý Ondřej Šerik Fuják si zastřílel s ostrou municí na střelnici. Ondřej, který je klientem středisek Vlaštovka a Spojka, má rád zbraně a pravidelně trénuje zvukovou střelbu. Dříve, když ještě viděl, tak několikrát střílel se skutečnou zbraní, např. na vojně, kterou Ondřej absolvoval.

„Zvukovou střelbu, kdy mířím na terč pomocí zvuku, tak tu mám rád, ale chtěl jsem si zkusit zastřílet ze skutečné zbraně s ostrými náboji. Tak jsme oslovili střelnici Devítka v Opavě a pan majitel Lukáš Vodička tomu nápadu byl nakloněn, což jsme moc rádi,“ prozradil pan Ondřej.

V doprovodu pracovníků Vlaštovky a Spojky se tedy vydali na střelnici.

Nejprve dostali základní informaci, jak se v prostorách střelnice pohybovat a všichni přítomní obdrželi sluchátka, která chrání přítomné před nadměrným hlukem. Nejenže Ondrovi bylo umožněno si zastřílet, ale mohl si pod dohledem pana Vodičky vybrané zbraně celkově osahat, nabít si je a obdržel základní instrukce pro jejich bezpečnou manipulaci. Mohl si vybrat,



které zbraně si vyzkoušet, nakonec se rozhodl pro střelbu ze dvou „krátkých“ a třech „dlouhých“ zbraní. „Střelba mě bavila se všemi pistolemi a puškami, ovšem asi nejzajímavější bylo střelení ze skutečné odstřelovací pušky, která dokáže trefit cíl až na vzdálenost dvou kilometrů,“ prozradil Ondřej. Samotný pobyt v prostorách střelnice trval něco přes hodinu a pan majitel po celou dobu odpovídal Ondrovi na jeho zvědavé otázky a snažil se mu předat co nejvíce informací. Po střelbě si Ondřej zkontroloval hmatem terč a byl opravdu nadšený, když zjistil, že některé z jeho ran neminuly cíl a terč zasáhly. „Střelbu



• Při střelbě z brokovnice překvapila Ondřeje nízká váha a tudíž i snadnější manipulace se samotnou zbraní. Foto Václav Burda

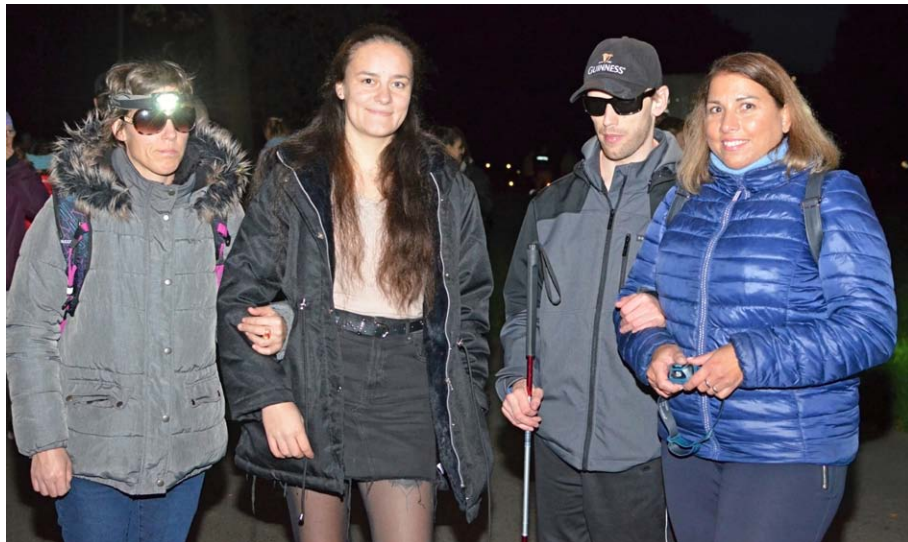
na střelnici jsem si opravdu užil, a už nyní spřádám plány na další návštěvu střelnice,“ dodal Ondřej s úsměvem na tváři.

Václav Burda



• Při střelbě z odstřelovací pušky pomáhal Ondřejovi při míření svými pokyny majitel střelnice pan Vodička. Foto Václav Burda

Nadační fond Českého rozhlasu Světluška nám pomohl v řadě projektů



• Klienti Vlaštoky i Spojky se pravidelně účastní tradičního Nočního běhu pro Světlušku. Foto archiv Charity Opava

Naším službám pomáhá také nadační fond Světluška. Jedná se o dlouhodobý projekt, který pomáhá lidem s těžkým zrakovým postižením už od roku 2003. Je to pořadatel Nočních běhů pro Světlušku, Kavárny POTMĚ, pravidelného koncertu Světlo pro Světlušku nebo iniciativy V pohybu ve spolupráci s Českým paralympijským výborem.

V minulosti nám Světluška pomohla v různých oblastech. Díky její podpoře jsme například mohli pořádit simulovanou zvukovou střelbu pro

nevidomé, v rámci projektu „Světluška chrání“ zajistit ochranné pomůcky během pandemie covidu-19, aktualizovat software ZoomText, opravit nácvikovou kuchyni a také zakoupit čtecí zařízení ClearReader. Nejnovějším podpořeným projektem byla v loňském roce aktualizace softwaru JAWS.

Marie Kořínková



...moderní technologie vstupují do života každého z nás?

Abychom nezůstávali pozadu, a nevidomým ukázali, jak moderně, snadno a jednoduše připravit lahodné pokrmy, pořídili jsme multifunkční mluvicí hrnec. A co všechno vlastně zvládne?

- Zastane práci několika domácích spotřebičů najednou.
- Jídlo se v něm nespálí díky nepřilnavému dnu.
- Šetří čas, protože vaření probíhá rychleji než v běžném hrnci.
- Je vybaven umělou inteligencí a sám dokáže nastavit délku vaření.
- Kromě klasického vaření umí smažit, péct, dusit, ohřívat i využít páru.
- Uvaří téměř cokoli - od polévek, omáček, masa, těstovin, pohanky, rýže až po výborný dezert, jako je například tvaroh.
- Upozorní na blížící se konec vaření pokrmů.
- Je velmi bezpečný - hrnec po svém obvodu nepálí.
- Snadno se obsluhuje.
- Udrží pokrmy dlouho teplé.
- Zvládne i ohřev již uvařených jídel.

A co je jeho největší výhodou? Česká hlasová navigace! Ta umožní



• Příprava polévky v multifunkčním hrnci. Foto Petr Kubesa

snadné ovládání i osobám se ztrátou zraku.

Pokud by Vás zajímala reportáž o tom, jak nevidomí vaří v mluvicím hrnci, naskenujte si tento QR kód.





Účastní se sami klienti sbírek na pomoc potřebným?

Tentokrát nás zajímalo, jak se sami naši klienti staví k dárcovství a k fenoménu pomáhání? Proto jsme se na některé z nich obrátili s otázkou: „Účastníte se sbírek na pomoc potřebným a jaký k nim máte vztah?“ Tady přinášíme jejich odpovědi.

Pravidelně se účastním třeba Tříkrálové sbírky, každý rok tady chodí tříkráloví koledníci. Jako aktivní účastník jsem se zúčastnila sbírky Bílá pastelka a taky jsem přispěla např. na sbírku na Ukrajinu.

Hana O.

Pravidelně se účastním běhu pro Světlušku, Také jsem pomáhal vybírat spolu se zaměstnanci a několika kli-

enty v rámci sbírky Bílá pastelka u nás v Opavě. Mám k těmto sbírkám kladný vztah, zvláště když jejich výtěžek je určený pro zrakově handicapované.

Marek K.

Ke sbírkám mám většinou pozitivní vztah, pravidelně přispívám např. v rámci Tříkrálové sbírky.

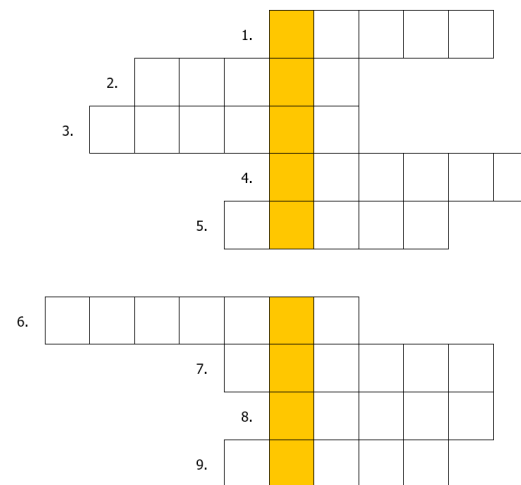
Jakub Š.



• Zaměstnanci spolu s klienty z Vlašoviček se pravidelně aktivně účastní sbírky Bílá pastelka. Foto archiv Charity Opava



Křížovka a vtipy



1. Člověk, který něco poskytuje ve prospěch druhých.
2. Podpora nebo čin, který usnadní situaci někomu jinému.
3. Práce ve prospěch druhých.
4. Příjemný pocit z něčeho hezkého.
5. Předmět věnovaný někomu, např. při zvláštní příležitosti.
6. Dohoda dvou stran, která upravuje jejich závazky.
7. Víra, že se někdo zachová spolehlivě a poctivě.
8. Silná náklonnost k někomu.
9. Viditelný projev ochoty, vstřícnosti nebo úmyslu.

TAJENKA: DOBRÁ VŮLE

Řešení: 1. dáreček 2. pomoc 3. služba 4. radost 5. dárek 6. smlouva 7. důvěra 8. láska 9. gesto

• Paní učitelka se ptá nevidomého chlapce:

„Víš, jaké je dnes počasí?“

Chlapec se usměje:

„Nevím, ale podle toho, jak jsou všichni protivní, bych tipoval, že prší.“

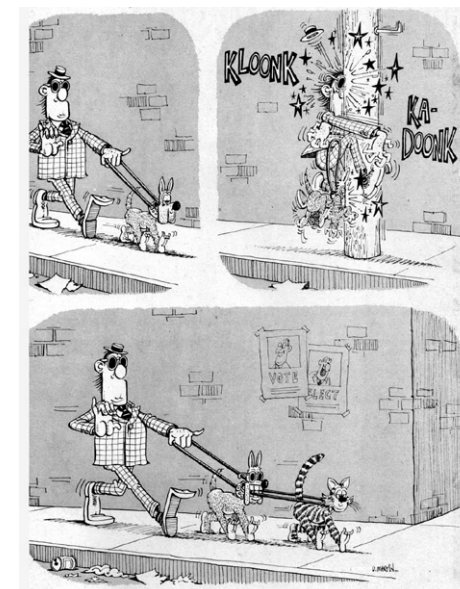
• „Nevadí ti, drahý, že jsem dala drobné tomu slepému žebrákov?“
„Nevadí, hendikepovaným se má pomáhat.“

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

„Ano, ale tenhle byl opravdu slepý.“

„Jak to?“

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





Naši milí přátelé a podporovatelé!

Jaro je tady a s ním i velikonoční svátky. Přejeme Vám jejich radostné prožití. Ať Vás poselství Kristova vzkříšení naplní nadějí, pokojem a jistotou, že láska vítězí a dobro má smysl.

Zaměstnanci a klienti služeb 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.



**Charita
Opava**

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-Vlaštovičky

Telefon: 553 793 401 Mobil: 733 741 304

E-mail: vlastovka@charitaopava.cz; spojka@charitaopava.cz

Toto číslo vyšlo 20. března 2026 v nákladu 800 výtisků a je již 108. 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.