

Zpravodaj

Korýtko



Vážení čtenáři zpravodaje Korýtko!

Tak nám pomalu nastává jaro, i když počasí podle toho nevypadá. Zíma se letos tak snadno nevzdává. V dubnu vzpomeneme rok 1961, kdy vylétl první člověk do vesmíru. Prvního května to bude 70 let, co začala vysílat Československá televize. Barevně se začalo vysílat až v roce 1973.

Vážení čtenáři, přeji vám pohodu a dobrou náladu.

*Mgr. Petr Chlebovský,
šéfredaktor Zpravodaje Korýtko*



Rekonstrukce pokračuje



Rekonstrukce pokračuje



Schránky důvěry fungují 😊

Děkujeme klientům i zaměstnancům za příspěvky do schránek důvěry!

V objektu Na Liščině si klientka přála zajištění poliček do sprchy. Poličky již slouží! Schránka důvěry funguje.

Na Hladnovské si zaměstnanci přejí automat na bagety. Kantýna je daleko, otevřeno mívá krátce. Požadavek je pochopitelný.

Automat může být zajištěn pouze v součinnosti s organizací Čtyřlístek. Pokud se podaří jeho instalace, bude nezbytné zajistit adekvátní odběr baget, aby se provozovateli automat rentoval. Bagety mají kratší expirační lhůty. Snad tedy přijdou vhod většímu počtu pracovníků.

I když se oba výše popsané požadavky dají předat dál prostřednictvím vedoucích zaměstnanců, příspěvky do schránek důvěry potěšily. Už teď se těšíme na další.

Kristýna Slaná

VÍTE, KDE NAJDETE SCHRÁNKU DŮVĚRY NA VAŠEM PATŘE?

Ples Domova Korýtko 3. 3. 2023

Poprvé v náhradních prostorech na Hladnovské ulici jsme se rozhodli uspořádat větší akci a to ples. Protože nemáme žádnou svou velkou společenskou místnost, museli jsme požádat o zapůjčení tělocvičny organizace Čtyřlístek, která souhlasila. Takovou velkou plochu jsme neměli ani v Domově Korýtko v Zábřehu. Již od konce ledna jsme měli zařízenou hudbu, zařizovali jsme vystoupení, občerstvení, výzdobu, ceny do tomboly, uvažovali jaké židle a stoly a odkud tam doneseme. Také jsme pozvali rodinné příslušníky našich uživatelů. Všechno se zdálo dokonalé, ale bohužel ve středu před plesem přišla zpráva, že zpěváci, kteří měli hrát a zpívat na plese onemocněli. A co teď? Zrušit ples? Hledat novou hudbu? Docela šibeniční termín. Ale pro nás nic není nemožné. Nakonec jsem měli hudby tři. Zvolili jsme jistotu a to zpěváky, kteří již v Domově vystupovali a měli úspěch u uživatelů a také jsme přihlíželi k financím. Touto hudbou byli pánové „Art Flower senior“. Myslím, že vše dopadlo nad očekávání. Ve středu odpoledne jsme nakoupily ceny do tomboly, ve čtvrtek ráno je zabalily. V pátek od rána jsme chystaly tělocvičnu, pánové nosili židle a stoly, ženy zdobily tělocvičnu, chystaly občerstvení a tombolu, uvažovaly, jak vše uspořádat, aby byli všichni spokojeni. V deset hodin se jelo pro catering a také kolegyně dovezla koláče, která ráno vyzvedávala v Zábřehu. Úkoly byly rozdělené, aby vše proběhlo hladce. Pak už zbývalo jen se převléct, pomoc uživatelům dostat se do tělocvičny, dohlédnout na zasedací pořádek, uvítat hudbu, vystupující, rodinné příslušníky a uživatele z Liščiny a pak už ples mohl začít. Úvodní slovo měl pan ředitel, poté již začala hudba. O půl čtvrté vystupovaly mažoretky Krokodýl, které měly velký úspěch, po čtvrté hodině jsme vylosovali první šťastná čísla v tombole a pak se již hrálo a tancovalo a průběžně losovala tombola. Všichni se mohli občerstvit alko i nealko nápoji, chlebíčky, kanapky, koláčky nebo dezertem Pana Cotta.

Ples Domova Korýtko 3. 3. 2023



Ples Domova Korýtko 3. 3. 2023



Ples Domova Korýtko 3. 3. 2023



Ples Domova Korýtko 3. 3. 2023



My z C1 děkujeme všem, kteří se na přípravě plesu podíleli za krásnou akci a bezkonkureční zábavu. Společně jsme protancovali přes celé odpoledne až do večera a náramně jsme si to užili! 😊

Ples Domova Korýtko očima klientky p. Mitáčkové

Plesová vzpomínka

Jedna, dva, tři, čtyři – to jsou tóny hudby, která nás pozývala na taneční parket. Blížil se pátek – den 3. 3. 2023, termín plánovaného plesu, který se konal v tělocvičně na Hladnově. Pár dní předem nás vedoucí a sociální pracovnice p. Karolína pozvaly na ples. Měli jsme dost času se rozmyslet, jestli se zúčastníme. Tak jsme se přihlásili. Ve 14:45 nás pod svá křídla vzaly p. Karolína a p. Šimková. Dopravily nás Fordem na určené místo. V místnosti byl pro nás vyhrazený stůl, a tak jsme mohli sedět společně. Stoly byly plné ochutnávek – chlebíčky, jednohubky, koláče, tyčinky, brambůrky a super mls Panna Cotta. Pití bylo také dost, čaj, kafe, víno, džusy, pivo – podle přání každého. Ples zahájil pan ředitel – popřál nám příjemnou zábavu. Slovo předal p. Menšíkové, která byla hlavní organizátorkou. V první části akce bylo vystoupení dvou mažoretek, které jsou mistry svého oboru. Pak nám své dovednosti předvedly malé mažoretky. Byly perfektně oblečené, leskly se a třpytily. Chvílemi se zdálo jako by to byly naše děti, vnoučata. Pak nastala krátká přestávka. P. Slaná nabídla každému los do tomboly. Teď nastalo to nejdůležitější. Představili se nám dva hudebníci, kteří skvěle hráli taneční písně. Taneční parket ožil – hudba hrála. Tančilo se, bolely nás nohy a kolena, ale na to se muselo zapomenout. Do tance byli pozvaní také imobilní klienti na vozících – věnovali se jim pracovníci a rodinní příslušníci. Pak nastala pauza, losovaly se čísla z tomboly a podle čísel vydávané výhry. Tombola byla bohatá. Pak dále hrála taneční hudba, minuty a hodiny rychle ubíhaly.

Ples Domova Korýtko očima klientky p. Mitáčkové

V 17:40 jsme se rozloučili s přítomnými a naše „opatrovnice“ nás odvezly Na Liščinu.

Srdečně děkujeme celému vedoucímu kolektivu za krásně prožité společné chvílky. Budeme dlouho vzpomínat na krásné zážitky a v uších nám bude znít známá taneční hudba. Je velká škoda, že se od nás zúčastnilo jen sedm klientů a 2 rodinní příslušníci.

Účastníčka plesu B. Mitáčková



Poděkování osoby blízké

„Velmi mne potěšilo pozvání na Vaše společenské odpoledne s hudbou, tanečky, pohoštěním i tombolou pro všechny zúčastněné.

Pracovala jsem 25 let s dětmi s mentálním a fyzickým hendikepem. Velmi si vážím všech, kteří nejen prací, ale úsměvem a podáním ruky vytvářejí atmosféru pohody a podpory v pokročilém věku klientům Vašeho domova.

Uspořádat tak rozsáhlé společenské odpoledne chtělo velké úsilí všech zaměstnanců. Vidět jejich snahu a motivaci klientů k pohybu a dobré náladě bylo úžasné a pro mne velmi dojemné.

Přeji všem zaměstnancům, aby opečovávaní klienti dali najevo radost, že mají zabezpečený nejen klidný, ale i aktivitami naplněný pobyt.“

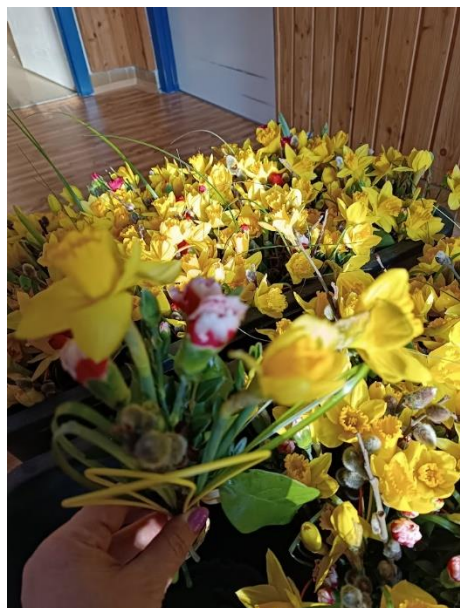
Eva Uxová

Předáno SP Stachové dne 28.3.2023



Oslava MDŽ 8. 3. 2023 Hladnovská

Ve středu 8. 3. 2023 jsme v Domově Korýtko oslavili MDŽ. A jak jinak poděkovat ženám, než krásnou kytičkou. Pan ředitel s kytičkou obešel všechny ženy v Domově, aby jim popřál k jejich svátku. Kytičky je určitě potěšily. Letos jsme měli opět kytky od květinářství Co Zahrada dala z Frýdku-Místku, děkujeme jeho majitelce paní Veronice Dedkové za vazbu a dovoz květin do Domova.



Oslava MDŽ 8. 3. 2023 Hladnovská



Oslava MDŽ 8. 3. 2023 Hladnovská



Oslava MDŽ Na Liščině

Stejně jako na budově Hladnovské, i na Liščině dostaly ženy kytičku. Pozvali jsme také klientky (a klienty) na společnou aktivitu do jídelny. Uvařily jsme si dobrou kávu s trubičkami, vaječným likérem a šlehačkou. Hrála nám k tomu posezení příjemná hudba. Ty odvážnější se pustily ještě do zdobení květináčů ubrouskovou technikou. Bylo to příjemně strávené dopoledne s povídáním o životě.



Tvoření s dobrovolníky 8. 3. 2023 Hladnovská

A oslava MDŽ pokračovala i odpoledne, kdy nás na Hladnovské navštívili „Dobrovolníci na zkoušku“. Uživatelé si s nimi vytvořili velikonoční výzdobu v podobě zajíčků, motýlků, nebo si mohli nazdobit květináče. U toho si pochutnali na kávě a bábovce.



Tvoření s dobrovolníky 8. 3. 2023 Hladnovská

Aktivity se zúčastnilo celkem 9 dobrovolníků včetně dětí. Akci naplánovalo ve spolupráci s domovem Dobrovolnické centrum Adra Ostrava, kterému patří velké poděkování. Budeme se těšit, až k nám někteří dobrovolníci zavítají natrvalo a ne jen „na zkoušku“.



Oslava MDŽ v kavárně a cukrárně Sladké tajemství 10. 3. 2023

V kavárně a cukrárně Sladké tajemství jsme už byli na oslavu svátku svatého Valentýna, protože se zde našim uživatelkám moc líbilo, slíbily jsme si, že zde oslavíme svátek žen. Tentokrát jsme zapojili i rodinné příslušníky a samozřejmě dobrovolníky. Opět jsme si pochutnali na výborné kávě a zákusku.



Oslava MDŽ v kavárně a cukrárně Sladké tajemství 10. 3. 2023



Přednáška o Integrovaném záchranném systému

V pátek 24. 3. 2023 pro nás pan Ing. Stanislav Sovinský, který má na našem patře maminku, uspořádal přednášku o tom, jak funguje Integrovaný záchranný systém. Přidal krásnou prezentaci různých typů hasičských aut. Popovídal nám také o tom, jak proběhly záchranné práce v Turecku, kde bylo zemětřesení a kde byli vysláni i naši záchranáři. Součástí přednášky byla i výstava hasičských modelů aut, mohli jsme vidět jen zlomek toho, co již dlouhá léta sbírá pan Novotný. Oběma pánům velmi děkujeme za příjemné páteční dopoledne.



Výstava modelů hasičských aut pana Novotného



Příprava na Velikonoce na oddělení C2

Uživatelé oddělení C2 nezahálí ani o víkendu, spolu s aktivizačním pracovnící se pustili do sázení osení, využili k tomu prázdné obaly od vajíček a tak i pomáhají přírodě, protože recyklují obaly. 😊

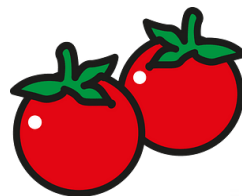
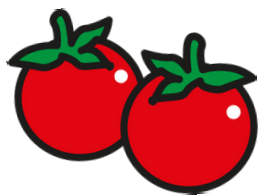


Sázení rostlinek na Liščině

Protože nám jaro pomalu klepe na dveře, vydaly jsme se s vedoucí služby a zároveň vrchní zahradnicí na nákup semínek. Zakoupily jsme mnoho druhů rajčat, bylinek, hrášek, dýně, cukety a další. Čtvrtek 9. března se nám zdál jako ideální zahradnický den. Sešli jsme se s klienty v jídelně, rozložili jsme si papírové kelímky a probrali jsme sáčky se semínky, které se sadí v březnu. Vybrali jsme rajčata, řeřichu a od další zahradnice, paní personální Konderlové, jsme dostali ještě předpěstované malinké rostlinky paprik, které byly zasazené nahusto a bylo potřeba je rozesadit. Práce šla klientům od ruky, nestačili jsme dosypávat hlínu. Na každém patře se zalévání papírových kalíšků ujala zodpovědná osoba – p. Kouba a p. Mitáčková. Rostlinky pod jejich dohledem rostou jako divé. Později jsme zasadili ještě ječmen, abychom měli přes Velikonoce mísu s jarním osením.



Sázení rostlinek na Liščině



Vítání jara s dětmi z MŠ U Lesa

28. března nás přišly navštívit děti z MŠ U Lesa z Ostravy Michálkovic. Naplnila se celá jídelna do posledního místečka. Děti si připravily představení o domečku a zvířátkách. Dokonce měly ušité nádherné zvířecí masky na obličej. Po pohádce jsme děti pohostili sladkými muffiny s vanilkovým krémem a barevnou posypkou, které jsme s klientkami připravily předchozí den. Jaké bylo pro děti překvapení, když se dozvěděly, že za zelenou jarní barvu nemůže žádné barvivo, ale špenát 😊 Už bylo sněženo do posledního drobečku. Pochutnali si i příchozí klienti. Když měly děti ještě čas do odjezdu autobusu, zazpívali jsme si s nimi u kytary hodně známých písniček. Také nás učili nové, které jsme neznali a zároveň nám cvičili paměť, protože jsme zpěv provázeli pohybem. Moc se nám setkání líbilo, děti byly velmi šikovné. Pokud bude možnost, moc rádi se vypravíme i my za dětmi do Michálkovic.



Vítání jara s dětmi z MŠ U Lesa



Velikonoční dílna na oddělení C2 27. 3. 2023

V pondělí 27. 3. 2023 dopoledne jsme na oddělení C2 pokračovali ve tvoření velikonoční výzdoby. Obkreslily jsme si a vybarvily velikonoční zajíčky a vajíčka, krásně jsme pak nazdobily patro a pomocí naší aktivizační pracovnice.



Vystoupení a tvoření s dětmi z MŠ Špálova

Ve čtvrtek 30. 3. 2023 za námi opět zavítaly děti z MŠ, tentokrát to byly ty nejmenší děti. Nejdříve nám krásně zazpívaly, pro každého uživatele měly vyrobenou kytičku z papíru a nakreslený obrázek, potom se pustily do tvoření, barvami nakreslily strom a bublinkovou technikou pak strom dotvořily, aby byl pěkně rozkvetlý. Bylo nám spolu krásně.



Exkurze studentů Ostravské univerzity 31. 3. 2023

V pátek 31. 3. 2023 do Domova Korýtko na Hladnovskou ulici zavítali studenti prvního ročníku Ostravské univerzity Fakulty sociální studií, oboru sociální práce na exkurzi. Celkem se zúčastnilo 14 studentů. Po úvodních administrativních úkonech, shlédli prezentaci o Domově, kterou doplnila svým poutavým vyprávěním o paliativní péči paní Mgr. Romana Ocelíková. Jedna studentka se při této přednášce rozplakala a opustila kulturní místnost, naštěstí máme na patře empatickou PSS Zdeňku, která se jí ujala a utěšila ji. Po skončení exkurze se mi svěřila, že jí před dvěma měsíci zemřel děda. Poté se studenti mohli porozhlédnout po oddělení C2 na druhém patře, se souhlasem uživatelů mohli nahlédnout do jejich pokojů a byli nadšení jejich pozitivním povídáním o domově. Poté je provedla kolegyně Adéla po třetím patře a kolegyně Věrka jim ukázala službu Domov se zvláštním režimem. Poté nám napsali krásné zpětné vazby a rozloučili jsme se s přáním, že bych je ráda uvítala na praxi a s přáním štěstí ve studiu i v osobním životě. Tito studenti velice pozorně poslouchali prezentaci, byla to úžasná skupinka, myslím, že by z nich mohli být empatičtí sociální pracovníci.

Děkuji Romaně za přednášku o paliativní péči a kolegyním Adélce a Věrce za ukázkou oddělení. Další exkurze se uskuteční v pátek 14. 4. 2023.

„Exkurze se mi moc líbila, získala jsem mnoho užitečných informací. Výklady sociálních pracovníků byly profesionálně připravené. Líbilo se mi, že jsem viděla, že senioři mají personál opravdu rádi a naopak. Nejvíce se mi líbilo prostředí druhého patra. Ačkoliv je místo dočasné, tak je to zde moc hezky zařízené. Cením si každého sociálního pracovníka, co zde pracuje.“

„Informace o paliativní péči pro mě byly velmi přínosné, protože si myslím, že je můžeme využít i v běžném životě, smrt se týká nás všech.“



Oslava 100-tých narozenin

V úterý 28. 2. 2023 oslavila uživatelka střediska C1 paní Květa T. neuvěřitelných 100 let!

K tomuto významnému jubileu se rodina paní Květky rozhodla uspořádat oslavu, na kterou přizvala pracovníky střediska a také pana ředitele domova společně s vedoucí úseku sociální a přímé péče.

Společně jsme strávili hezké odpoledne, plné dobrého jídla a historek z dlouhého života paní Květky. Rodina zavzpomínala na léta, kdy byla paní Květuška ještě doma, jaké činnosti měla nejraději a jaké jídlo jim od ní chutnalo nejvíce.

Ještě jednou přejeme paní Květušce všechno nejlepší!



Březnová narozeninová oslava

16. 3. 2023 proběhla třetí narozeninová oslava na DZR. Všichni klienti služby, kteří mají v březnu narozeniny se zúčastnili této akce. Nálada i občerstvení bylo výborné a nechyběl ani tanec a zpěv známých písní.



Příprava na Velikonoce

Konečně nám přichází jaro. My jsme nezháleli a poctivě se na to připravujeme. Máme rádi jarní svátky! První příprava obnášela výsadbu osení, výzdobu prostorů a také připomenutí jarních zvyků i s našimi blízkými.



Hodnocení zaměstnanců

V následujícím období čeká vedoucí pracovníky i zaměstnance společné hodnocení.

Slovo „hodnocení“ nevyvolává asi příliš pozitivních pocitů. Pojdme na něj nahlížet jako na čas, kdy si společně sedne zaměstnanec se svým nadřízeným. Je to čas zpětné vazby k odváděné práci, ale také čas probrat, co zaměstnanec trápí, na čem chce pracovat, či jak se na pracovišti cítí.

Zatímco pro zaměstnance je pracoviště místo, ve kterém tráví jen vymezený čas, pro klienty je to místo, které má nahradit domov.

Nezapomeňme tedy využít čas hodnocení také k zamyšlení nad tím, co mohu ve své práci dělat lépe, aby se v domově klienti cítili dobře. Co mohu nabídnout kolegům, aby rádi chodili do práce a směnu se mnou si užili.

Pojďme začít každý u sebe. Vlastním sebehodnocením.

Kristýna Slaná



Zdravotnické okénko

Cukrovka - diabetes mellitus

Cukrovka je onemocnění, které se prozatím nedá zcela vyléčit, ale je zvládnutelné.

Cukrovkou trpí ve světě asi 472 milionů dospělých. V České republice asi 1 milion lidí, tedy každý 10. člověk. Diabetes 2. typu má zhruba 92 % z nich, tj. asi 850 tisíc osob.

Znáte příznaky?

- Dlouhotrvající pocit žízně
- Hodně časté močení
- Úbytek hmotnosti a únava, nevolnost

Jak se diabetes léčí?

Diabetici 2. typu někdy nemusí užívat žádné léky a lékař jim doporučí jen změnu životního stylu, stravovacích návyků a snížení tělesné hmotnosti. Většinou ale ani toto nestačí a musí se užívat léky - antidiabetika.

Co diabetikům v jejich snaze pomůže? Zdravá strava, zelenina, kvalitní bílkoviny, celozrnné pečivo, neslazené nápoje, dostatek pohybu, snížení hmotnosti



Poradenství pro pozůstalé

Smrt je přirozenou součástí života a každý člověk se s ní dříve či později potká. Setkání se smrtí patří k náročným životním situacím, ať už se jedná o smrt blízké osoby, kamaráda, kolegu, známého, spolubydlícího či domácího mazlíčka.

Truchlení je normální reakcí na nenormální situaci, jakou ztráta blízké osoby je.

Reagovat můžeme různě. Vždy je však dobré vědět, na koho se mohu obrátit. Laická a neformální podpora je velmi důležitá. V našem domově chceme umět poskytnout i odbornou podporu a pomoc. Proto 3 zaměstnanci domova absolvovali v závěru roku 2022 kvalifikační kurz Poradenství pro pozůstalé.

- **Romana Ocelíková**
- **Lenka Knotková**
- **Kristýna Slaná**

Jsou zde pro Vás, pokud budete chtít hovořit o svých pocitech, potřebách a přáních.

Jarní květinový kvíz

1. Doplňte názvy jarních květín?

B__DU__E

__AR__S

TU__P__

SA____KA

__ĚŽE__

KO_____NKA

____TINA

K_OK_S

MO_ŘE__C

_ATER_ÍK

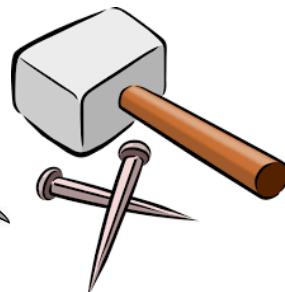
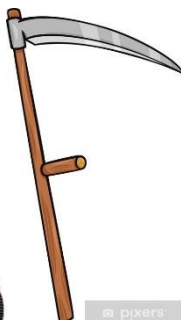
_AMPE__ŠKA



Kvíz

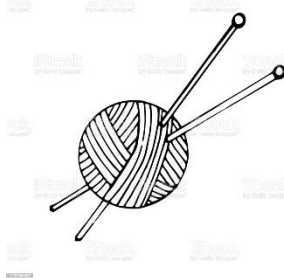
2. Správný kutil odhalí, které slovo nepatří mezi ostatní v řadě:

- a) Hoblík, svěrák, pilník, rašple
- b) Hřebík, šroubovák, kladivo, kleště
- c) Kosa, srp, brousek, sekačka



3. Najděte co nejvíce rýmů k pojmům z oblasti ručních prací:

- a) Háček
- b) Jehlice



4. Co vše můžeme najít na jaře na zahradě, aby hledaná slova začínala na písmenko:

- a) P
- b) K
- c) B

Zdroj: CINGROŠOVÁ, Klára a Klára DVOŘÁKOVÁ. *Knižka pro vzpomínání a procvičování paměti*. Praha: Portál, 2014. ISBN 9788026207030.

Adéla Hillová

Šéfredaktor: Mgr. Petr Chlebovský

Grafická úprava, editace, příspěvky: tým pracovníků

Fotografie z Domova Korýtko: zaměstnanci Domova Korýtko

Řešení:

Kvíz:

1. Bledule, narcis, tulipán, sasanka, sněženka, konvalinka, kopretina, krokus, modřenec, jaterník, pampeliška
2. a) svěrák – ostatní nástroje dřevo brousí, svěrák jen drží
b) Hřebík – není nástroj
c) Brousek – neslouží k sekání trávy
3. a) sáček ,žáček, synáček, miláček, pasáček
b) hadice, družice, silnice, pranice, velice nejvíce, tisíce
4. a) pes, pták, plot, petrklíč, pomněnka, pivoňka, plevel, pavouk; b) konev, květina, kopretina, komár, krokus, kočka, kompost; c) buk, bříza, bělásek, břechťan, bledule, bazén