

# Zpravodaj Korýtko



## ***Vážení čtenáři zpravodaje Korýtko!***

Rekonstrukce Domova Korýtko nadále úspěšně pokračuje. Takže se můžeme těšit, že se vrátíme tam, kde je náš skutečný domov. Do Korýtko jsem přišel v roce 1999, takže to bude 24 let. A příští rok do bude čtvrt století. 😊

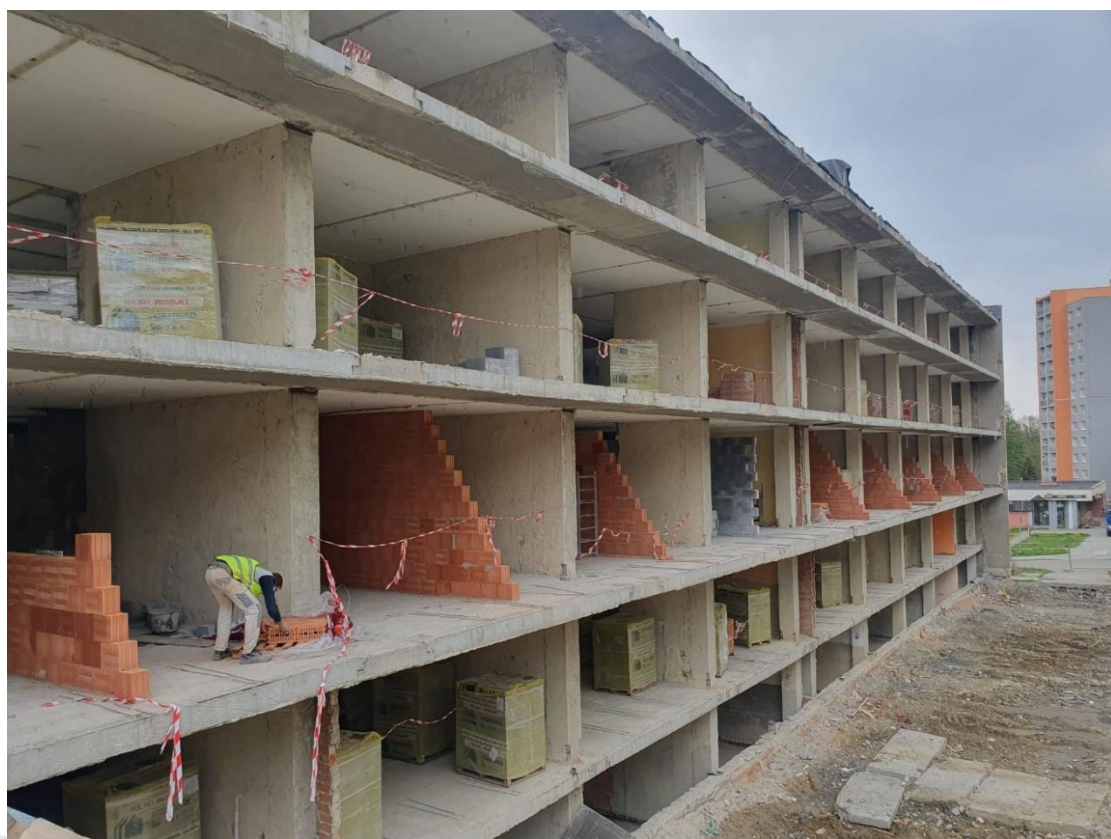
Přeji vám, vážení spolubydlíci, abyste v Domově vydrželi také čtvrt století. 😊

Přeji vám všechno dobré.

*Mgr. Petr Chlebovský,  
šéfredaktor Zpravodaje Korýtko*



## Rekonstrukce pokračuje



## Rekonstrukce pokračuje



## Velikonoce

Velikonoce patří k významným křesťanským svátkům. Oslavují zmrtvýchvstání ukřižovaného Ježíše Krista. Podobně jako Vánoce také oslavy Velikonoc se přenesly i mimo oblast církve. Pro nenábožensky smýšlející jsou Velikonoce především oslavy jara, probuzení přírody a nástupu teplejších, na sluneční svit bohatších dnů, na které se všichni po dlouhé zimě těší.

Velikonoce jsou tzv. pohyblivý svátek a připadají na měsíc březen či duben (22.3. – 25.4.). V křesťanských církvích je Velikonoční neděle první neděle po prvním jarním úplňku. Jarní rovnodennost je stanovena na 21. března. Byl-li úplňk v neděli, jsou Velikonoce až další neděli. Velikonočnímu pondělí a neděli předchází tzv. Zelený čtvrtek, Velký pátek a bílá sobota,

V domácnostech se často udržují staré velikonoční zvyky, jako je pečení beránka či mazance, zdobení vajíček, pletení pomlázky na pondělní koledování. Lidé si zdobí byty symboly jara, posílají si velikonoční přání. Někdy příznivé počasí láká na výlety do přírody, zvláště případnou-li Velikonoce na teplý dubnový víkend, jindy se koledníci brodí v mokřím sněhu, pokud jsou Velikonoce na konci studeného března.



Zdroj: [O Velikonocích - zvyky, tradice, historie | VašeVelikonoce.cz](http://OVelikonocich-zvyky-tradice-historie-VaseVelikonoce.cz)  
([vasevelikonoce.cz](http://vasevelikonoce.cz))

## Symoly Velikonoc

**Jidáše** je sladké pečivo různých tvarů, pomazané medem. Jedlo se na Zelený čtvrtek a mělo připomínat provaz, na kterém se oběsil Jidáš.

**Beránek** - sladké bábovkové těsto ve formě beránka patří k Velikonocům nejen jako moučník, ale i jako dekorace. Na krk se beránkovi uvazuje barevná stuha, rolnička, místo očí se dává koření hřebíček, rozinky. Beránek symbolizuje nejen mláďátka, která se na jaře rodí, nový život, ale má i křesťanský význam, který symbolizuje obětování Ježíše Krista.

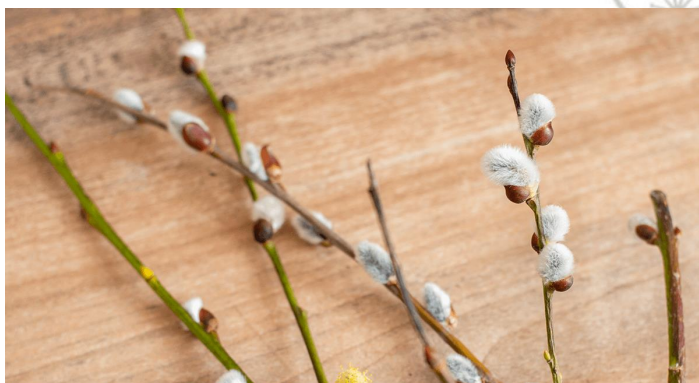
**Mazanec**, jak ho známe dnes, sladké pečivo s rozinkami, se peče od 18. století. Má kulatý tvar připomínající slunce, kterého bude v dalších dnech přibývat. Na vršku se mazanec nařízl do kříže, připomínající ukřižování Krista.



## Symbolsy Velikonoc

**Řechtačky, klapačky** – od Zeleného čtvrtka do Bílé soboty chodívali (chodívají) chlapci „vrkáči“, někde i holky, ve skupině po vesnicích s řechtačkami (vrkačkami, klepačkami, hrkačkami, chřestačkami) při každém klekání – časně ráno, v poledne a večer. Jejich obchůzky končily na Bílou sobotu, kdy obcházeli domy, říkali básničky o Jidášovi. Někde dostali kapesné, někde něco dobrého. Rámusem, který vydávali dřevěná řechtačky nahrazovali zvony, které tyto dny nezvonily. Tento zvyk se v některých vesnicích stále drží.

**Kočičky** představují nejen jaro, ale váží se také k Velikonocům. Na Květnou neděli se v kostelích symbolicky světí vrbové proutky s kočičkami. Hlavně v minulosti jim pak byla přisuzována zvláštní moc. Věřilo se, že posvěcené vrbové proutky s kočičkami mají ochraňovat před zlou mocí. Posvěcené, rozdrcené a do vody ponořené kočičky se dávaly k jídlu lidem i dobytku pro zdraví. Spolknutí posvěcené vrbové kočičky mělo ochránit po celý rok před bolestí v krku. Hospodáři zapíchlí proutek s kočičkami do rohu pole, aby tím zajistili dobrou úrodu.



## Symbyly Velikonoc

**Pomlázka** - mladé proutky z vrby, břízy nebo jalovce spletené do sebe. Pomlázka má různé velikosti. Rukojeti mohou být pletené zdobně a na konci navázané stuhy, které na pomlázku váží chlapcům dívky za koledu a vyšlehání. Pokud dívka navázala chlapci na pomlázku červenou stuhu, mělo to značit lásku, modrá naději, zelená sympatie a žlutá odmítnutí.

**Vejce** je symbol nového života, naděje, plodnosti, zrození, ale i smrti. Začátku a konce. V průběhu staletí se vytvořila řada pověr a obřadů. Vejce se přidávaly do základů nových domů, do hrobů, sloužila k léčbě i ochraně před různými nemocemi, k věštění a mnoho dalšího. Na Velikonoce se uvařená vejce (po 1. světové válce i vyfouklá vejce) různými technikami malují a zdobí. Říká se jim **kraslice**. Označení kraslice pro malované vejce se u nás začalo používat až koncem 19. století. Do té doby se malovaným vejcím říkalo podle techniky zdobení, např. vyškrabovaná vajíčka, malůvky, rejsky, straky, slaměnky, obtáčené, voblikaté. Zdobila se plná, vařená, převážně slepičí vejce, někdy i husí, holubí, od perliček.



Zdroj: [Symboly Velikonoc » Češka z Česka \(ceskazceska.cz\)](http://Symboly Velikonoc » Češka z Česka (ceskazceska.cz))



## Velikonoční pečení a tvoření na C2

V pondělí 3. 4. 2023 jsme měli ještě plné ruce práce, snažili jsme se dodělat velikonoční výzdobu, nasít osení a upéct zákusek na velikonoční posezení.



## Recept na zákusek

Upéct piškot na plech.

- **5 vajíček, 1 vanilkový cukr, 1 prášek do pečiva, 300 g cukru moučka, 300 g polohrubé mouky, 1 sklenice oleje a 1 sklenice mléka**
- 5 vajíček, nejdříve z bílků a vanilkového cukru ušlehám tuhý sníh
- 5 žloutků šlehám s 300 g cukru, postupně cukr zašlehávám
- přidám za stálého šlehání skleničku oleje a pak skleničku mléka
- potom už vařečkou vmíchám 300 g polohrubé mouky přesáté přes sítko s práškem do pečiva a nakonec lehce vmíchám tuhý sníh
- Pečeme na 180°C

### Náplň:

- Balíček piškotů, i trochu více
- 3 pudinkové prášky
- 3/4 litru mléka
- 100 g cukru moučka
- 3 zakysané smetany
- Uvařené káva Nesco
- 2 Margot čokolády

3 pudinky uvaříme bez cukru v  $\frac{3}{4}$  litru mléka, necháme vychladnout, mícháme, aby nebyl škraloup, vyšleháme s 10 dkg cukru a přidáme 3 zakysané smetany, zašleháme spolu dohromady. Potřeme polovinou krému piškot, na ten krém naskládáme piškoty namočené v uvařené a vychladlé rozpustné kávě, můžeme do ní přidat i rum. Na piškoty dáme zbytek krému a posypeme nastrohanou čokoládou Margot (raději dvě).

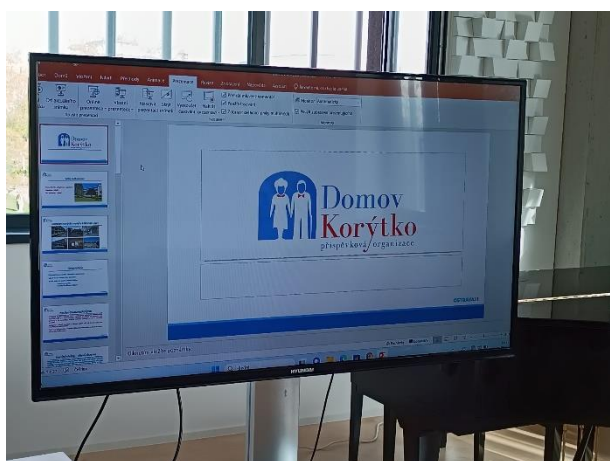
## Velikonoční posezení na C2

V úterý 4. 4. 2023 se uskutečnilo dlouho plánované velikonoční posezení pro uživatele, pozvali jsme také naše dobrovolníky, pana Josefa a paní Alenu. Uživatelé si pochutnali na výborné kávě a upečeném zákusku. Nejdříve jsme si připomněli symboly Velikonoc, jako jsou velikonoční zajíc, vejce, svíce, beránek, pomlázka a také, co to jsou jidáše a proč mají takový tvar, co symbolizuje mazanec a proč se na vršku nařízne do kříže, co jsou to řehtačky či klapačky, nebo co symbolizují kočičky. Uživatelé jsou velmi šikovní a spoustu toho věděli. Pak nám sami popovídali o tom, jak trávili Velikonoce a co jedli. Shodli se na tom, že se podávali řízky z kůzlátek, nebo se peklo jehněčí maso. Ženy popovídaly o tom, zda koledníky pustily do domu, nebo se zamkly a co jim dávaly za koledu a muži zase, kolik toho stihli za den obejít. Pak jsme si poslechli písničky, které si uživatelé přáli a také jsme si některé zaspívali. Bylo to krásně strávené dopoledne.



## Kariérní festival Ostravské univerzity

I letos jsme se s kolegyní Adélou Hillovou zúčastnila kariérního festivalu Ostravské univerzity „Za KariérOU“, který se konal 5. 4. 2023 v nových prostorách Ostravské univerzity na Černé louce (City Campus). V nové budově Fakulty umění jsme měly vyhrazený prostor k propagaci Domova Korýtko, také jsem měla možnost přednést 15-ti minutovou prezentaci pro studenty a absolventy. Své „stánky“ zde také měli významní zaměstnavatelé nejen v Ostravě. Studenti obdrželi archy, do kterých sbírali samolepky jednotlivých organizací. Mohly jsme se tak setkat nejen se studenty sociální práce, ale i psychologie, malby, učitelství, lékařství ... My jsem za odměnu dostaly balzám na rty a malý zápisníček a letáček o Ostravské univerzitě, měly jsme možnost občerstvení.



## Výlet na velikonoční trhy do Frýdku-Místku

Ve čtvrtek 6. 4. 2023 odpoledne jsme vyrazili Fordem na velikonoční trhy na náměstí Svobody do Místku. Dlouho jsme se rozmýšleli zda pojedeme, protože celý týden bylo venku docela chladno. Ale uživatele se moc těšili, tak se pořádně oblékli, nechyběly čepice ani rukavice a deky. Hned při vstupu na náměstí jsme potkali oslíka, který vozil děti a k vidění byla i živá zvířata, na pódiu zrovna hráli pohádku, nechyběly tradiční trhy, kdy prodejci nabízeli všechno možné. Uživatelé si pochutnali na kávě a hranolkách. Pro manželé, kteří jsou u nás na patře, to bylo zvlášť krásné odpoledne, domluvili jsme zde setkání s dcerou, vnučkou a pravnuky. Po cestě domů si uživatelé v autě zpívali.



## Výlet na velikonoční trhy do Frýdku-Místku



## Exkurze studentů Ostravské univerzity 14. 4. 2023

V pátek 14. 4. 2023 se konala druhá exkurze studentů Ostravské univerzity, Fakulty sociálních studií. Tentokrát se exkurze zúčastnil rekordní počet studentů a to 25, mále by se do malé kulturní místnosti v komunitě „C“ na druhém patře nevešli. Studenti se zaujetím poslouchali prezentaci o Domově Korýtko a vyslechli si povídání o paliativní péči v Domově. Mohli se doptat na to, co je zajímavé, se svolením uživatelů si prohlédli některé pokoje, popovídali si s uživateli a navštívili všechny tři patra.

Pár zpětných vazeb za všechny:

„Dnešní exkurze se mi líbila. Moc se mi líbí vztah zdejších pracovníků k seniorům, je vidět, že se mají rádi. Bylo dobré, že jsme mohli vidět ukázky pokojů.“

„Bylo to zde hezké, milé prostředí a pracovníci. Prohlídka byla zajímavá, je vidět, že se tady klienti mají dobře.“

„Líbila se mi prezentace organizace, dozvěděli jsme se hodně nových věcí a také to, jak zde pracují se seniory. Taky se mi líbí, že zde pracují s konceptem paliativní péče, který může pomoci zmírnit bolest při umírání. Jsou tady hezké prostory a taky se mi líbí, že tady chovají zvířátka, morčata, šneky, o které se starají klienti.“

„Paní sociální pracovnice nám předala spoustu informací během krátkého času. Líbilo se mi, že byla exkurze připravená. Práce sociálních pracovníků je velmi náročná a obdivuhodná. Celkové hodnocení je pozitivní, děkuji za přínosnou exkurzi.“

Děkuji kolegyni paní Ocelíkové za přednášku o paliativní péči, také paní Hillové za ukázkou oddělení C1 a panu Mrlinovi za provedení službou Domov se zvláštním režimem.

## Velikonoční přípravy na C1

Tak jako všude tak i my jsme letos nezaháleli a poctivě se na Velikonoce připravovali. Již s předstihem jsme patro velikonočně vyzdobili a pár dnů před vypuknutím svátku jsme upekli tradiční pokrmy. Na „našem stole“ nechyběly beránci, Jidášci, mazance a závin plněný zelím, které jsme si na podzim sami nakrouhali a naložili.





## Velikonoční přípravy na C1



## Velikonoční trhy na Masarykově náměstí

Ve čtvrtek 6. 4. jsme se vydali na velikonoční jarmark na ostravské Masarykovo náměstí. Stěhování do Hrušova mělo i své výhody, máme to za rohem 😊 Průvodkyní se nám stala klientka p. Mitáčková, která má centrum prochozené křížem krážem. Vyprávěla nám, co se kde dá nejvýhodněji pořídit. Bylo ještě poměrně brzy a než všechny stánky otevřely, dali jsme si zákusek s kávou ve vyhlášeném lahůdkářství. Místa k sezení bylo dost, ceny více než příznivé a zákusky byly velmi chutné. Co víc si přát. Potom už jsme se vydali opravdu na ty trhy. Prošli jsme všechny stánky, pokochali jsme se zvířátky a nakoupili dárky či dobroty s sebou. Počasí nám vyšlo krásně slunečné a účastníci výletu byli spokojeni.



## Přípravy na Velikonoce na Liščině

Na Velký pátek jsme již tradičně barvily vajíčka. Kdo mohl, poctivě sbíral a vyfukoval. Vajíčka jsme barvily pomocí cibulových slupek. Pečovatelka Petra nasbírala zajímavé jarní rostlinky a ty jsme přivázali pod gázu na vajíčka. Ty si pak daly lázeň v cibulových slupkách. Vyšly nádherně ozdobené! Rozmístily jsme je po domově, ať dělají radost všem.

V sobotu 8. 4. 2023 jsme se pustily do přípravy svátečního občerstvení. Připravily jsme si společnými silami piškotový korpus na zákusek. Každá ruka se hodila.

V pondělí jsme pak dodělaly zákusek. Nebyl jen tak ledajaký. Neznalému oku mohl připadat jedovatý. Byl totiž celý modrý! Piškot jsme pokladly ovocem a zalily borůvkovou šmoulí želatinou 😊 O veselé barvy u nás není nouze a výborný zákusek si všichni odpoledne vychutnali ke kávě při společném posezení. Někteří z klientů se ujali šmigrustu a tak neuschňeme.



## Přípravy na Velikonoce na Liščině



## Vzpomínka na vítání jara – příspěvek klientky

Nic není příjemnějšího než vítání jara – a to s dětským úsměvem. Bylo 28. 3. 2023. Tento den nám zpříjemnily děti z mateřské školy Pod lesem v doprovodu dvou učitelek. Děti předvedly pohádku Domek se zvířátky. Každé dítě mělo na tváři masku připomínající nějaké zvířátko. Každé dítě prožívalo představení podle své nálady. Celé vystoupení bylo pod vedením učitelky, která hrála na kytaru. My jako babičky a dědové jsme si vzpomněli na naše mládí. Spadla nejedna slza radosti a vzpomínek. S dětmi rychle utíkal čas a učitelka nám nabídla společné zpívání starých známých písniček s dětmi. Byl to super zážitek. Den před vystoupením jsme se sociální pracovnící p. Karolínou připravili pohoštění. Byly to chutné zdobené muffinky. Děti měly radost, že jsme na ně pamatovali.

Děkujeme za krásné prožité chvíle.

*Účastnice akce B. Mitáčková*



## Dubnová narozeninová oslava

Na konci května jsme na službě domova se zvláštním režimem pořádali čtvrtou narozeninovou oslavu. V dubnu měla narozeniny pouze jedna klientka, tak oslava proběhla přímo na míru oslavenci. Přejeme do dalších let mnoho štěstí a hlavně zdraví.



## Velikonoční pečení

Přípravy na velikonoční svátky byly opravdu bravurní. Klienti vařili škaredou (Hrstkovou polévku), pekli jidáše a také velikonoční beránky.



## Muzikoterapie 18. 4. 2023

Organizaci Čtyřlístek – centrum pro osoby se zdravotním postižením každoročně hostí brněnské Divadlo Slunečnice. V úterý 18. 4. 2023 jsme přijali pozvání od této organizace na vystoupení zpěvačky Kateřiny Šebkové s pořadem nazvaným „Muzikoterapie aneb léčbu hudbou se zpěvačkou Kristy.“ Akce se konala v deset hodin v tělocvičně na Hladnovské ulici. Vystoupení se líbilo klientům obou organizací, neboť paní Kateřina zpívala jednu „pecku“ za druhou, poslechnout jsme si tak mohli písničky od Heleny Vondráčkové, Evy Pilarové, skupiny Abba či francouzské šansoniérky Edith Piaf, kdy zazpívala známou píseň: „Non, je ne regrette rien“. Také jsme si mohli poslechnout moravská či slovenský folklór. Klienti Čtyřlístku i Korýtko postupně přicházeli, aby si zatančili. Akce se nám moc líbila a děkujeme za pozvání.



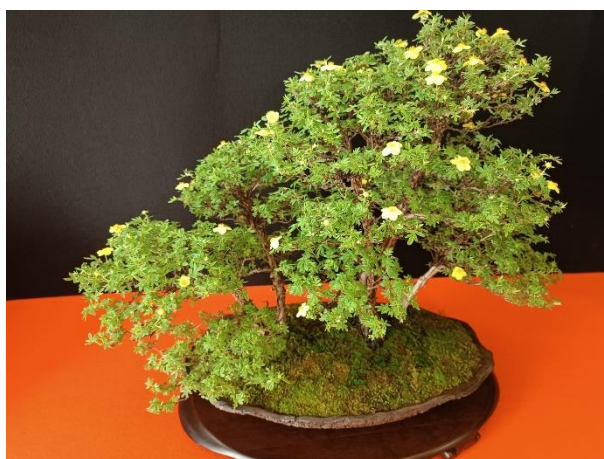


## Flora Olomouc 20. 4. 2023

Letošní Flora Olomouc se konala ve dnech 20. 4. – 23. 4. 2023 a tématem bylo království barev, kdy hlavní expozice byla dle projektu floristky Kláry Franc Vavříkové. My jsme do Olomouce také vyrazili a to Fordem, abychom se mohli pokochat touto krásou a vůbec jsme nelitovali. Cesta nám krásně ubíhala, měli jsme i dobré místo na zaparkování, nad cenou parkování se nám zatajil dech, fronta u pokladny na vstupné nebyla příliš dlouhá a tak jsme se již brzy mohli pokochat barevnými květinami. Do odpoledne jsme si prošli celou výstavu, občerstvili jsme se tím, kdo si, co přál, chybět nemohla ani zmrzlina. Na zpáteční cestu jsme se vydali kolem půl třetí odpoledne. Děkuji dobrovolníkům p. Pepíkovi a p. Alence za doprovod, pomoc a starostlivost o uživatele.



## Flora Olomouc 20. 4. 2023



## Obecní zabíjačka - Palkovice 22. 4. 2023

V sobotu 22. 4. 2023 jsme se zúčastnili prvního ročníku „Obecní zabíjačky“ od 11.00 hodin v prostorách hasičské zbrojnice. Počasí bylo přímo ukázkové, zvládli jsme se i při posezení opálit. Pochutnali jsme si na jitrnicovém a jelitovém prejtu. Nakoupili jsme i kolegyním a uživatelům do Domova, zabíjačkové speciality byly k zakoupení od tří řeznictví, hasiči prodávali hranolky, párek v rohlíku, klobásy, koláčky. K obědu nemohlo chybět pivo a po obědě káva a zmrzlina. K tanci a poslechu hrála živá hudba.



## Obecní zabíjačka - Palkovice 22. 4. 2023



## Sportovní den na Hladnovské 26. 4. 2023

V rámci dnů dobrovolnictví uspořádal Domov Korýtko Sportovní den. Na Hladnovské ulici jsme soutěžili v šesti disciplínách a to: ruské kuželky, bowling, hod na cíl, hod do koše, hádání předmětů po hmatu a přitahování předmětu na čas. Na těchto stanovištích byly sociální pracovníce a naši stálí dobrovolníci p. Pepík a p. Alenka. Z venku bohužel si dobrovolnictví nepřišel vyzkoušet nikdo. Ale to nás neodradilo a s chutí jsme se pustili do plnění sportovních úkolů, čtyři stanoviště byly na druhém patře a dvě na třetím patře. Bylo to napínavé do poslední chvíle a výsledky byly překvapující. Na prvním místě se umístila paní Irma (C2), na druhém místě pan Pavel (C1) a na třetím pan Vladimír (C2). Vítězové dostali medaile, diplomy a věcné dary. Při čekání na výsledky si uživatelé nazdobili jako tradičně každý rok „Májku“, která je umístěna na terase. Děkuji všem, kdo pomáhali.



V rámci Dnů dobrovolnictví zve Domov Korýtko klienty, osoby blízké, dobrovolníky i případné zájemce na

### SPORTOVNÍ DEN



#### Co Vás čeká?

- Sportovní i nespportovní stanoviště
- Dopoledne Vám uteče jako voda
- každý má šanci na výhru
- Není nutné mít vrcholovou kondici – záleží na šikovnosti
- Účast je možná s hůlkami, chodítky, vozíky aj.

**Středa 26.4.2023 od 10:00 do 11:30 hodin**

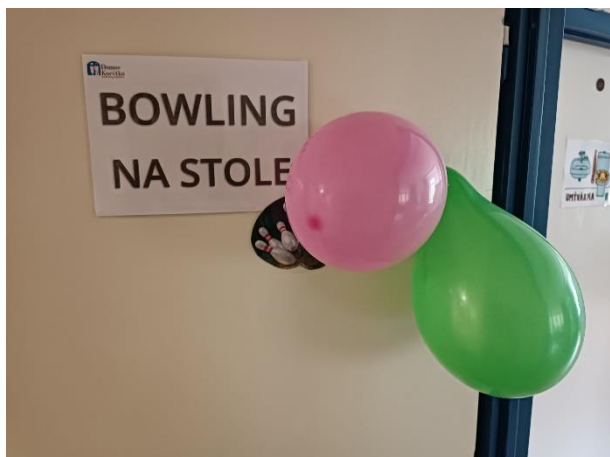
Začínáme ve druhém patře.

Po vyhlášení výsledků bude slavnostně postavena májka

Sportovní den se bude konat na adrese:  
Hladnovská 751/119, Ostrava - Muellinov



## Sportovní den na Hladnovské 26. 4. 2023



## Sportovní den na Liščině

Ve středu 26. dubna od 9 hodin bylo sportovní dopoledne. Práce na přípravě této akce bylo dost. Pomáhali pracovníci a každý kdo mohl.

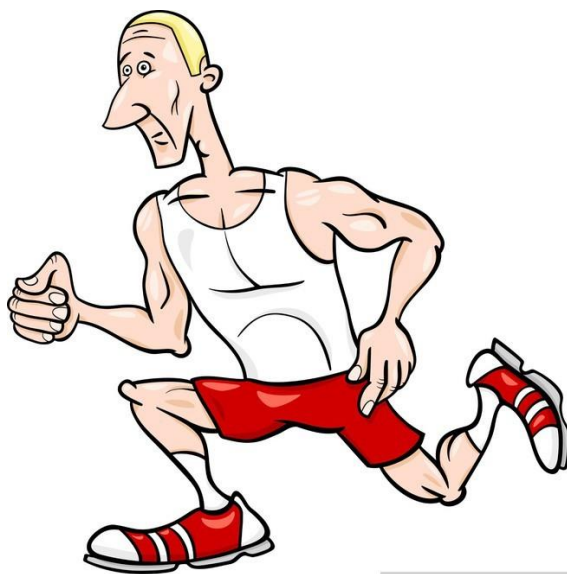
Bylo 10 disciplín, které musel každý přihlášený sportovec absolvovat. Ani neumím označit, co bylo nejtěžší a co bylo nejjednodušší. Všichni jsme se museli získat co nejvíce bodů za jednotlivé disciplíny. Získané body se sčítaly a nastalo vyhodnocení, rozdání dárků těm nejlepším a byly také diplomy a medaile.

Při každém výkonu se nám zdálo, že nám ubývá starobních let. Omládlí jsme o 10 let! Děkujeme za to.

Účast každého byla oceněna pohoštěním. Bylo dobré kafe, džus, domácí bábovka a bublanina s ovocem.

Děkujeme vedení našeho Domova a pracovníkům za přípravu a realizaci celé sportovní akce. Účastníků – sportovců bylo opravdu dost.

*Klientka Barbara Mitáčková*



pixers

## Vzdělávání zaměstnanců

Neusnout na vavřínech, jak se říká... Pracovníci v sociálních službách a sociální pracovníci mají zákonnou povinnost dalšího vzdělávání.

Letos jsme kromě akreditovaných kurzů zaměřených na odborná témata (Spastický syndrom, Deprese, Péče o osoby dlouhodobě upoutané na lůžko, apod.) zařadili i školení zaměřená na péči o zaměstnance (Relaxační cviky, Škola zad, atd.).

Aby bylo vzdělávání pestré, mají možnost zaměstnanci domova účasti na odborných stážích. V letošním roce jsme se domluvili na stážích v těchto službách:

- Domov Iris v Ostravě,
- Hospic sv. Lukáše v Ostravě,
- Domov Odry,
- Domov Letokruhy v Budišově na Budišovkou,
- Organizace Čtyřlístek v Ostravě.

A protože nás zajímá, co by si zaměstnanci dále přáli, po každém školení a stáži se ptáme, co se jim líbilo a nelíbilo, jaká školení by chtěli absolvovat příště a v čem by se chtěli zdokonalit. Ze získaných informací vycházíme při plánování dalšího vzdělávání.

Pokud máte tipy a doporučení, v čem bychom se měli zlepšovat, ozvěte se. Můžete říct nebo napsat. Budeme se těšit na další podněty.



## Péče v závěru života...

Pro někoho těžké téma, kterému se vyhýbá. Pro jiného jasná věc – ví co chce a je schopen o tom mluvit.

Abychom byli schopni poskytovat péči a provázet až do posledního okamžiku, je důležité o těchto věcech vědět...

Říkat si, co máte rádi, co byste si přáli a nebo naopak, co byste si nepřáli.

### Co můžeme ovlivnit v závěru života?

- Přítomnost jiné osoby – chtěli byste, aby Vás doprovázel někdo konkrétní?
- Prostředí – raději zůstat v Domově Korýtko, nebo jet do nemocnice?
- Spirituální podpora – věříte, potřebujete konkrétního duchovního, nebo jen tak přemítáte o tom, co bude, až život skončí?
- Životní slasti a radosti – víte, co vás potěší, co vám dělá dobře a přináší radost?
- Urovnat si vztahy – s kým ještě hovořit, komu dát pokyny, co vyřešit, koho vidět?
- Urovnat si majetkové poměry – máte přání, co se má stát, až zde jednou nebudete?
- Ještě něco vidět, zažít – splnit si přání?
- Máte preference, co byste si přáli, pokud jde o lékařské intervence? Pak je nutné to sdělit lékaři.

Není toho málo. Jsme zde pro vás a jsme připraveni o těchto věcech hovořit.

## Zdravotnické okénko

Věděli jste, že fyzická aktivita a pravidelné cvičení pomáhají předejít nebo oddálit vznik řady onemocnění. **Dokonce lidé s artritidou, onemocněním srdce, cukrovkou, vysokým krevním tlakem či poruchami koordinace mohou z pohybové aktivity vytěžit mnoho pozitivního a tím zkvalitnit svůj život.**

Pravidelná pohybová aktivita je jednou z nejzdravějších věcí, které můžete pro sebe udělat. **Je dokázáno, že i když začnete s pohybem v pozdějším věku, snižujete tím riziko vzniku osteoporózy, Parkinsonovy či Alzheimerovy choroby a celkově zmírnit příznaky stárnutí.**

Člověk není nikdy dost starý na to, aby mohl začít s pravidelným cvičením.

### **Důvody, pro které se žít aktivně vyplatí v každém věku:**

Nečinnost vede ke ztrátě síly provádět dennodenní aktivity a k častým návštěvám lékařů a hospitalizaci.

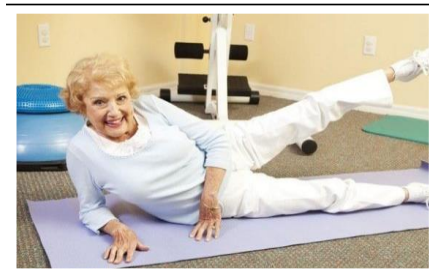
Strach ze zranění a pádů není namístě, protože rozumná míra pohybu zabraňuje řídnutí kostí a snižuje riziko úrazů.

Cvičení zrychluje metabolismus a buduje svalovou hmotu. Podílí se na zlepšení rovnováhy, flexibility a koordinace.

## Zdravotnické okénko

**Zde přinášíme několik cviků na posteli:**

- Přitahování a propínání nártu
- Kroužení kotníku
- Přitahování kolene k břichu
- Zvedání natažené dolní končetiny
- Protažení horních končetin za hlavu
- Každé cvičení opakujte 10x a pravidelně u něj dýchejte



ČTYŘLÍSTEK 

CENTRUM PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM OSTRAVA  
PRÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE

# POZVÁNKA

**na VIII. setkání se členy motorkářského klubu  
„SRDCAŘI“**

**na zahradě Domova Barevný svět  
v sobotu 13. května 2023 v 10.00 hodin.**

**Zváni jsou všichni, kteří mají rádi motorky  
i trochu dobrodružství.**

**Čeká je opět projížďka zahradou na silných strojích  
a silné zážitky!**



ČTVRTEK 18. 5. 2023

# VÝLET DO ZOO OSTRAVA

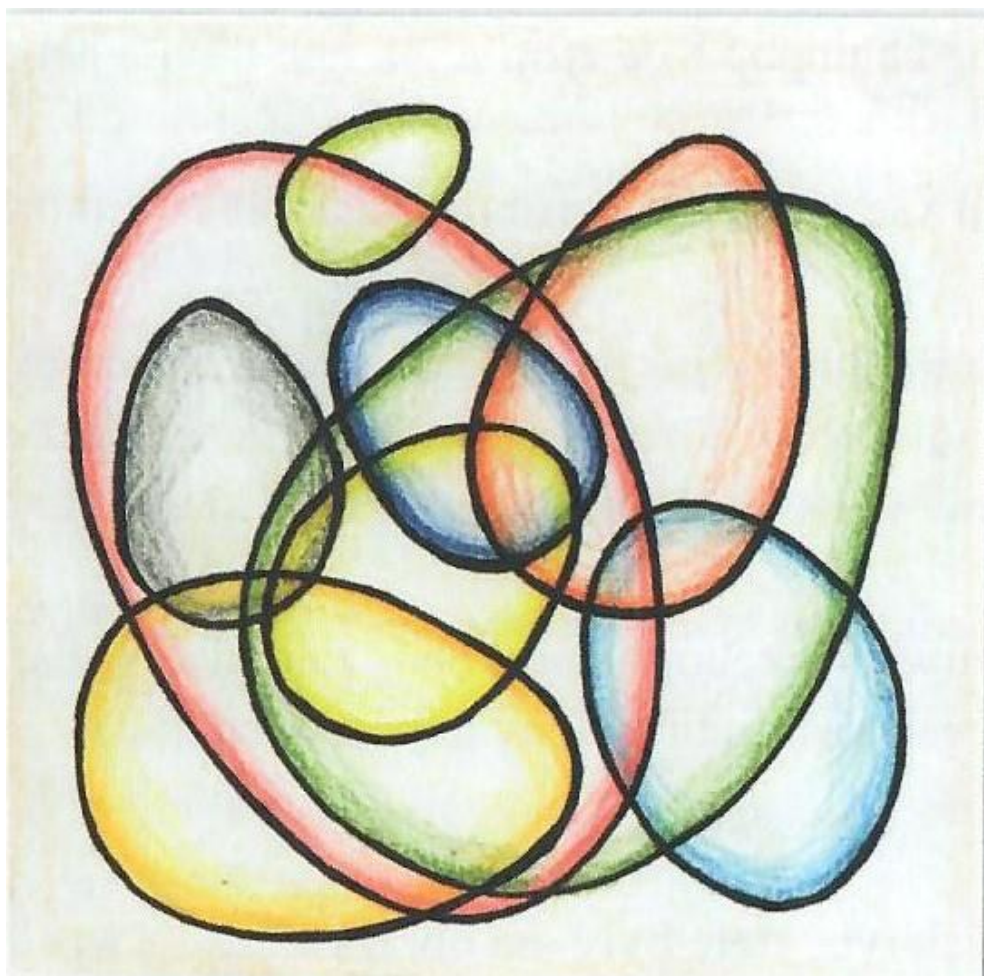
ODJEZD LIŠČINA 9.00 HODIN

ODJEZD HLADNOVSKÁ 9.30 HODIN

## Velikonoční kvíz

1. K velikonočním svátku patří neodmyslitelně barvení vajíček. Na obrázku jsou namalované obrysy velikonočních vajec. Tipnete si, kolik jich na obrázku je?

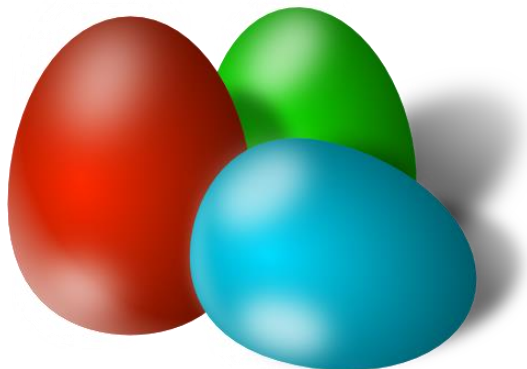
- a) 8
- b) 9
- c) 10



## Velikonoční kvíz

2. Jakými přírodninami můžeme obarvit vajíčka tak, abychom získali následující barvy:

- a) červenou
- b) hnědou
- c) žlutou
- d) zelenou
- e) modrou
- f) fialovou



3. Na Velký pátek odlétají zvonv...

- a) do Athén
- b) do Říma
- c) do Osla



4. Doplňte chybějící slova, ve velikonoční koledě:

Hody, ....., doprovody,  
 dejte ..... malovaná,  
 nedáte-li .....,  
 dejte aspoň .....,  
 ..... Vám snese .....



**Šéfredaktor:** Mgr. Petr Chlebovský

**Grafická úprava, editace, příspěvky:** tým pracovníků

**Fotografie z Domova Korýtko:** zaměstnanci Domova Korýtko

---

## Řešení:

**Kvíz:**

**1. b) 9**

**2. a)** šťáva z červené řepy, slupky z červené cibule; **b)** černý čaj, dubová kůra; **c)** slupky z cibule, šafrán; **d)** špenát, zelené rostlinky, osení; **e)** červené zelí; **f)** borůvková šťáva, bezinky

**3. b) do Říma**

**4. hody; vejce; malovaný; bílý; slepička; jiný.**