

Zpravodaj Korýtko



Vážení čtenáři zpravodaje Korýtko!

V Domově Korýtko pokračuje rekonstrukce, jak mohli vidět čtenáři Zpravodaje Korýtko, není to právě povzbudivý pohled. Připomíná mi to rekonstrukci budovy správy akciové společnosti OKD, kde jsem pracoval. Budova byla rekonstruována těsně předtím, než jsem byl přeložený do archívu v Michálkovicích. Tam jsem byl nucený jezdit do práce trolejbusem. Pokud jsem byl na správě OKD, tak jsem chodil pěšky, trvalo to 10 minut, trolejbusem do Michálkovic to trvá 15 minut. Pan vedoucí mi psal příchody, takže když jsem přišel o 5 minut později, pozval si mě na „kobereček“ a musel jsem vyslechnout kázání, že do práce se chodí včas. Snažil jsem se do práce chodit včas, ale to znamenalo vstávat do práce o půl páté ráno a stihnout trolejbus. Tak takové to byly časy. Tak rád na to vzpomínám.

Vážení čtenáři a přátelé Zpravodaje Korýtko, přeji Vám, abyste Vy, Vaše děti a vnoučata nechodili do práce pozdě. Přeji Vám pohodu se Zpravodajem Korýtko.

*Mgr. Petr Chlebovský,
šéfredaktor Zpravodaje Korýtko*



V Domově Korýtko pokračuje celková rekonstrukce

Třináct měsíců probíhají stavební práce v ostravském Domově Korýtko, který se po řadě let dočkal celkové rekonstrukce. Díky ní bude objekt z osmdesátých let minulého století, vystavěný v socialistickém stylu a před rekonstrukcí stížený již mnohými poruchami, náležet mezi architektonicky přitažlivé a nejmodernější pobytové zařízení pro seniory. Po komplexní rekonstrukci se zařízení zcela promění. Projektovou dokumentaci zpracovala společnost MS architekti s. r. o., na podkladě studie CHVÁLEK ATELIÉR s. r. o. Zhotovitelem stavby je IPS Třinec a. s., stavba si vyžádá náklady ve výši bezmála 450 milionů bez DPH. Hotovo by mělo být v závěru příštího roku.



V Domově Korýtko pokračuje celková rekonstrukce

„Nejprve bylo zapotřebí přestěhovat stávající klienty i se zaměstnanci Domova Korýtko, kteří po dobu zhruba dvou a půl let budou pobývat ve dvou účelově upravených objektech naší městské příspěvkové organizace Čtyřlístek – centrum pro osoby se zdravotním postižením Ostrava. A to v ‚Domově Barevný svět‘ v Ostravě-Muglinově a v ‚Domově Na Liščině‘ v Ostravě-Hrušově. V současnosti jsou klienti na přechodné zázemí již adaptováni a jak jim, tak i všem zaměstnancům, náleží mé velké poděkování za jejich trpělivost a pochopení situace,“ konstatoval Zbyněk Pražák, náměstek primátora.



V Domově Korýtko pokračuje celková rekonstrukce

Ředitel Domova Korýtko Jan Seidler doplnil: „Celý proces přípravy a vlastního stěhování do náhradních prostor byl velice náročný jak pro naše klienty, tak pro všechny zaměstnance. Chtěl bych jim tímto také poděkovat, že jsme to společně zvládli. Naší současnou snahou je co nejvíce zpříjemnit pobyt všem našim klientům v náhradních prostorách po dobu probíhající rekonstrukce objektu v Ostravě-Zábřehu.“



V Domově Korýtko pokračuje celková rekonstrukce

Rekonstrukce zařízení obsáhne nástavbu objektu A s rozsáhlou střešní terasou, přičemž nové terasy vzniknou také ve všech patrech objektů B a C. Přibudou centrální koupelny na každém patře, nový společenský sál a multifunkční místnost, stejně jako nová trafostanice. Podlahová plocha pokojů bude zvětšena, vybudován bude buňkový systém sociálních zařízení vždy pro dvě bytové jednotky. Pokoje i pracovny personálu budou nově vybaveny, stejně jako společenské prostory a další interiéry objektu.



K dalším zlepšením náleží nový stravovací i prádelenský provoz. Objekt i střechu budovy čeká kvalitní zateplení i energetická optimalizace. Klienti pak budou moci trávit volný čas v nově řešené zahradě s pergolami, zvýšenými záhony i vodním prvkem. Komplexně zrekonstruované pobytové zařízení pro seniory nabídne nový domov 254 klientům. Domov nyní poskytuje dvě registrované sociální služby – domov pro seniory a domov se zvláštním režimem s celkovou kapacitou 144 klientů.

Rekonstrukce pokračuje

„V tuto chvíli jsou dokončeny veškeré bourací práce, objekt je tedy zbaven všech výplní otvorů, vnitřních instalací, jsou vybourány vnitřní příčky i střešní konstrukce a jsou obnaženy základy bloku ‚A‘, což je střední část objektu, na který bude provedena nástavba. Z tohoto důvodu vyvstala potřeba stávající základové konstrukce rozšířit. Stejně postupujeme u obou krajních bloků, ke kterým budou přistavěny terasy. Nově jsou již provedeny rozvody kanalizace, nová je už i střešní konstrukce a začínáme s vyzdívkami vnitřních stěn,“ vysvětlil aktuální stav prací Břetislav Riger, náměstek primátora pro investice.



Zdroj: Tisková zpráva Statutárního města Ostrava ze dne 24.7.2023.

Slepice na Lišce III.

Přináším vám opět žhavé novinky ze života našich slepic na Liščině. Naše holky Pepina, Andula a Šedivka rostou do krásy a z kuřic se staly krásné nobl slepice.

Dne 11. července 2023 nastal den D! Naše Šedivka snesla své 1. vajíčko. Dala o tom všem řádně vědět, hlasitým kdákáním, což je charakteristické pro slepičku, která snese vejce a dává tím najevo, co se stalo. Tolik radosti, co jsme prožili, to se snad ani slovy nedá vypovědět.

Nyní snáší i naše Andula, ta měla svou premiéru 25. července, jen Pepina si dává na čas.

A jaké vymoženosti mají naše slepice?

Když může mít papež svůj papamobil, tak naše slepičky mají svůj pipimobil.

Jedná se o pojízdné vozidlo, kam naše cvičitelka Markétka dá slepičku a ta se tak může dostat i ke klientům, na pokoji a tak se našim klientům dostává odborné pipiterapie.



Výlet na levandulový Labyrint Lela

Vyčkávaly jsme na tu správnou chvíli a ta nastala v pondělí 10. července. S obyvatelkami Liščiny jsme se vydaly do Potštátu (nedaleko Oder), kde paní Lenka vytvořila na své zahradě labyrint z levandulí. Nejen labyrint nás okouzлил. Celá její zahrada jen kvete a je nádherně upravená. Paní nás potom vzala do stodoly, kde obvykle pořádá dílničky. S její pomocí jsme si uvázali mnoho kytic a učila nás vyrobit paličky. Chce to trochu cviku, ale „praly“ jsme se s nimi statečně. Paní Lenka nám připravila bohaté pohoštění – kafe, levandulovou limonádu, jahodovou bublaninu, sušenky a pusinky z levandule. Bylo to moc příjemné setkání. Odvezly jsme si další kilo levandule na výrobu vlastního levandulového sirupu. Klientky byly s voňavým výletem spokojené.





Mgr. Karolína Stachová

Výroba levandulového sirupu

Při návštěvě levandulového labyrintu jsme dostali mimo jiné i recept na výrobu sirupu a tak jsme se hned ve čtvrtek pustili do práce. Nejprve bylo potřeba zbavit levanduli dlouhých stonků. Pomocníků bylo hodně a tak šla práce svižně. Jídelna i celé spodní patro bylo zahaleno do omamné vůně levandulek. K levanduli jsme přidali pokrájené bio citróny, navíc ještě mátu ze zahrady a nakonec jsme vše zalili vodou. To vše jsme nechali luhovat do druhého dne. V pátek přišly na pomoc tři klientky, protože pro více lidí už v podstatě nebyla práce. Výluh jsme scedily, přidaly cukr s kyselinou citrónovou a míchaly. Po dosažení teploty jsme sirup rozlily do sterilovaných sklenic a zavíčkovaly. Nakonec jsme sklenice ještě pro jistotu zavařily v myčce na nádobí. Sirup jsme už vyzkoušeli a v horkých letních dnech přišel náramně vhod!





Recept

2 hrsti levandulových květů

1 l vody

1 citron

1 kg cukru

20 g kyseliny citronové



Květy opláchneme a zalijeme horkou převařenou vodou. Necháme 1-2 dny luhovat s citronem nakrájeným na kolečka. Druhý den přecedíme, dochutíme kys. citronovou a zahřejeme na max. 70°C. Rozpustíme cukr a přelijeme do vysterilizovaných sklenic a zavíčkuje. Levandule má uklidňující účinky, osvěžuje a mírně snižuje tlak.



Mgr. Karolína Stachová

Příprava domácí vajíčkové pomazánky

Že máme v budově Na Liščině slepičky, to se už dávno ví. Holky jsou to šikovné, dokonce už začaly snášet i vajíčka. Nestačili jsme ani mrknout a hned jich byla dvě plata v lednici. Co s nimi? Paní Onderková navrhla vajíčkovou pomazánku! Když přidala ještě navrch básničku, tak bylo o vejcích rozhodnuto. S čerstvým chlebem jsme si udělali „nebe v hubě“!

*Kdo chce chovat v placu kury,
něsmi něchat v plotě d'ury,
bo to potem kura šeda,
místo doma u sušeda.
Slychat často: "Hromske kury!
Furt jim snašam zrni z hury,
ale vajca žadna něda.
Zitra se ta pak pakaš předa...!",
(Fran Směja)*



Co dalšího se v červenci v budově Na Liščině událo?



Mazlíme Kokolína



Pečeme koláč k svátku – Jaroslava 1. července



Relaxujeme na zahradě



Trénujeme nohy na motomeđu



Chováme a vozíme reborn miminka



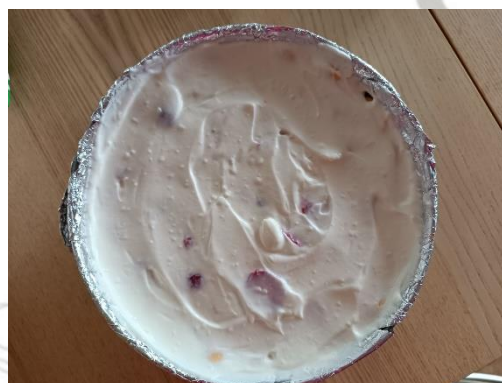
Pečení bublaniny

Po delší době jsme se pustily do pečení. Uživatelky při cestě po okolí s dobrovolníky Pepíkem, Alenkou a Mikym nasbíraly višně a ještě jsme k tomu přidaly pár třešní, které dostaly od rodiny. Máme rychlý hrnkový recept, takže byla bublanina za chvíli hotová.



„Pečení“ nepečeného dortu

Protože je léto a k létu patří nepečené ovocné dorty, rozhodly jsme se, že i k devadesátým narozeninám paní Zdence uděláme nepečený dort. Myslím, si že už jsme zkušené a sebrané cukrářky, takže jsme měly za chvíli hotovo, stačilo jen dát do lednice do druhého dne a pak dozdobit a zapálit svíčky. Měly jsme i pomocníci a velmi rychle nám mizely piškoty. 😊



Recept na nepečený dort

Ingredience:

2 balení dětských piškotů

Kakako, ořechy

2 kelímky tvarohu, cukr moučka, 1 kelímek zakysané smetany, 1 kelímek smetany ke šlehání, ovoce

Máslo na vymazání formy, strouhaný kokos

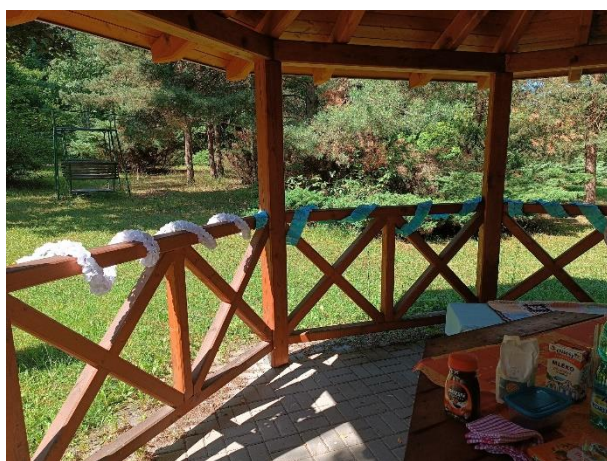
Postup přípravy:

Nejprve si nachystáme dortovou formu, kterou vymažeme máslem a vysypeme strouhaným kokosem. Dno formy poklademe kulatými piškoty. Nachystáme si alespoň 3 druhy ovoce, které omyjeme, očistíme a pokrájíme na kousky. Použít můžeme jakékoliv ovoce, avšak jedno z výběru by mělo být kompotované. Šťávou z kompotovaného ovoce lehce pokapeme spodní patro piškotů a poklademe polovinou z celkového množství ovoce. V misce ušleháme smetanu ke šlehání, poté přidáme tvarohy, zakysanou smetanu, moučkový cukr podle chuti a ještě prošleháme, aby se všechny ingredience spojily. Menší polovinu množství tvarohového krému natřeme na ovocné patro. Můžeme prosypat kakaem a oříšky, případně nechat až na závěrečné ozdobení dortu. Opět naskládáme patro piškotů, poté posypeme zbytkem ovoce a zatřeme zbytkem tvarohového krému. Tvarohový dort zakryjeme potravinářskou folií a necháme v lednici ztuhnout alespoň několik hodin, případně do druhého dne. Lehký nepečený tvarohový dort podáváme nakrájený na klínky, případně můžeme ozdobit kakaem, oříšky či ovocem.

[Zdroj: Lehký nepečený tvarohový dort recept | Vaření.cz \(vareni.cz\)](http://vareni.cz)

Oslava 90-tých narozenin

Využili jsme pěkného počasí a oslavu jsme naplánovali venku v altánku. Nejdříve jsme musely altánek uklidit, umýt stoly a lavičky, potom jsme ho pěkně vyzdobily. O pomoc s klienty jsem požádala naše stálé dobrovolníky Pepíka a Alenku, tentokrát i s dcerou Terezkou. A oslava mohla začít. K dortu patří samozřejmě i dobrá káva.



Oslava 90-tých narozenin



Příprava nepečeného dortu

I naši druhé uživatelce, která měla také devadesáté narozeniny, paní Aniče, jsme udělaly nepečený dort. Tentokrát jsme zvolily tradiční Tiramisu z piškotů, Mascarpone, cukru a šlehačky. Ozdobily jsme grankem a šlehačkou.



Oslava 90-tých narozenin

Paní Aniče jsme popřáli k narozeninám, paní Anička, uživatelé i syn od paní Aničky si na dortu velmi pochutnali.



Napsali o nás

V Palkovických listech vyšel článek o uživateli Domova Korýtko, kteří navštívili Základní školu v Palkovicích.



Předání finanční sbírky

Ve čtvrtek 27. 7. 2023 v Trnávce jsme dětem a manželovi Věrky Machulové předaly finanční sbírku, sladkosti a stavebnice Lega. Všem, kteří jste přispěli, děkujeme.



Úroda na C1

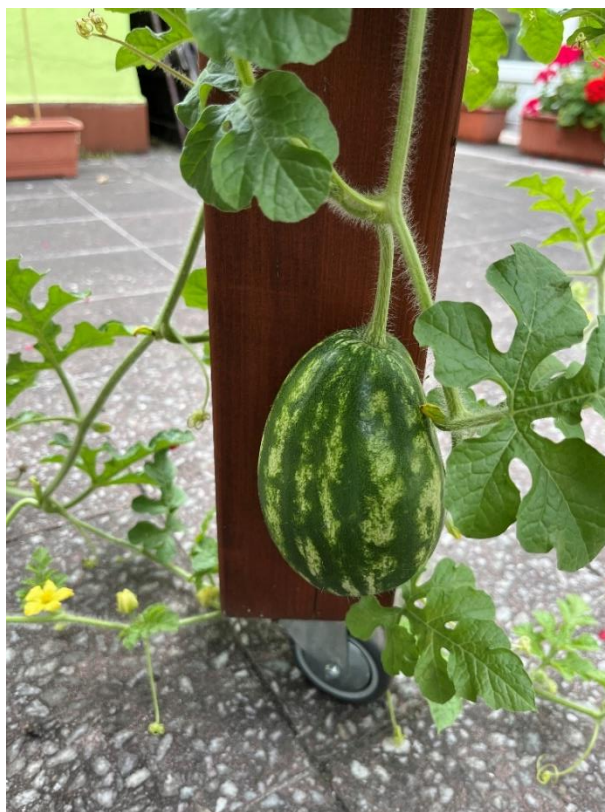
Jelikož na patře máme hned několik šikovných pracovníků, které mají doma úrodnou zahrádku, rozhodli jsme se, že si na terase, kterou máme v náhradních prostorech k dispozici něco zasadíme. A tak paní vedoucí donesla sazenice a semínka a sadilo se.

A teď, o pár měsíců později, už sklízíme naši malou úrodu. V červnu jsme si užili jahody a teď si občas pochutnáme na rajčátku, nebo paprice. Morčátka si zase denně pochutnávají na domácím salátku.

A zanedlouho se můžeme ještě těšit na dýně, kedlubny, nebo dokonce meloun!



Úroda na C1



Svátek Cyrila a Metoděje

Svatí Konstantin(Cyril) a Metoděj, označení jako soluňští bratři, apoštolové Slovanů, byli křesťanští misionáři, kněží, mniši a bratři ze Soluně, kteří v rámci své misie na Velké Moravě prosadili staroslověnštinu jako bohoslužebný jazyk, pro který Konstantin(Cyril) vytvořil také písmo nazývané HLAHOLICE.

Jsou hlavními patrony Moravy. Svátek Cyrila a Metoděje se slaví 5. července. Uživatelé služby si na tento slavný den upekli bublaninu z rybízu a společně na terase po připomenutí si těchto dvou hlasatelů božího slova si spolu na bublanině pochutnali. Celé dopoledne bylo pro všechny příjemné.



Svatá ANNA

Svatá Anna, matka Panny Marie a babička Ježíše Krista, s manželem Jáchymem dlouho nemohla počít dítě, tak Jáchym odešel do pouště, aby se tam modlil a držel půst po celých čtyřicet dní a jeho modlitby byly vyslyšeny. Narodila se jim dcera Marie, Jáchym se však její dospělosti nedožil, zemřel krátce po jejím narození. Oproti němu Anna se prý dožila požehnaného věku.

Její svátek, který připadá na 26. července, začala církev oficiálně slavit od konce středověku. Svatá Anna se stala patronkou a ochránkyni těhotných žen, porodu i matek, ale také mlynářů, horníků, krejčích a čeledínů. Lidé se k ní modlili a věřili, že je ochrání také před bouřkami a ničivým krupobitím, nebo že naopak přinese déšť, když krajinu sužovalo dlouhé sucho.



Borůvkové hody

Tak jako každý rok i letošní rok nám připravil v lesích hojnou úrodu borůvek. O víkendu jsme se spolu s manželem rozjeli do Písku u Jablunkova a na našem stálém místě jsme se dali do sbírání borůvek. Práce nám šla od ruky a do kyblíčku borůvky hezky přibývaly. Když jsme dorazili domů hned jsem pekla koláče a vařila borůvkové knedlíky. A druhý den jsme dělali knedlíky a koláče u nás v domově. Těsto se připravilo, hezky nakynulo a klienti s personálem se pustili do práce. Na každého se dostalo a každý si velmi pochutnal, tak jako vždy v sezoně borůvek.



Víkendové pobyty na terase

Víkendová relaxace, stolní hry, povídání s personálem na terase u rozkvetlých truhlíků a zeleniny k ochutnání. Terasu si užíváme plnými doušky v letních měsících kde máme i společné akce pro všechny.



Víkendové pobyty na terase



Tichá vzpomínka

Dne 15. 7. 2023 zemřel pan Soja...nestěhoval se s námi, ale byl s námi v Korýtku. Se svou manželkou byli spolu od 15 let. A měl moc rád život.



Začíná okurková sezóna na DzR

Komu se nelení, tomu se zelení... Znamé pořekadlo jsme realizovali a začala příprava na chladné měsíce. Úroda nám krásně dozrála a je na čase ve vhodnou dobu si ji připravit, uskladnit a zužitkovat. K takovému řízku a bramborám nesmí chybět dobře naložený okurek. A že my ten recept, poctivý a po generace předávaný známe, na dobrých okurkách si pochutnáme...



Nové přírůstky na středisku DZR

Kdo má rád lidi, má rád i zvířata. Krom početného chovu andulek a morčat nám do naší rodinky přibyly zklidňující, okouzlující a barevné mečovky – rybičky. Moc rádi sledujeme jejich zabydlení, ladné pohyby a čilou zvědavost při prozkoumávání svého nového domova.



Zdravotní okénko – dnes na téma dekubity

Dekubity představují problém, se kterým se potýkají zdravotníci na celém světě, a týká se to všech věkových kategorií, způsobují pacientům utrpení a snižují kvalitu života.

Co je proleženina (dekubitus)? Ohraničená oblast poškozené kůže, která vzniká v důsledku déletrvajícího působení tlaku, ke kterému může dojít vlivem třecích a střížných sil. Dekubitus je závažné onemocnění, na jehož vzniku se podílí celá řada dalších rizikových faktorů (celkový zdravotní stav, pohyblivost, věk, výživa a hydratace, vlhkost způsobená inkontinencí). Ještě dříve než se dekubitus vytvoří lze na ohroženém místě pozorovat zarudnutí. Pokud nezabráníme vzniku vhodnými preventivními postupy, může se vytvořit defekt, který rozlišujeme podle poškození tkáně. Celkový stav pacienta vyžaduje pravidelnou péči praktického lékaře, lékaře specialisty a nutričního terapeuta.

Jak předcházet vzniku proleženin (dekubitů)? Prevence je velice důležitou součástí péče o imobilního pacienta (polohování, polohovací pomůcky, péče o kůži, výživa a pitný režim). Sledujeme také míru rizika vzniku (nízké, střední, vysoké a velmi vysoké).Edukace pacienta a osoby blízké je velmi důležitá k tomuto účelů požíváme edukační materiály (letáčky, brožury).

Zdravotní okénko – dnes na téma dekubity

Dnešním tématem bylo seznámení s problematikou proleženin (dekubitů), každý pacient prožívá svoji nemoc jinak a je třeba k němu přistupovat zcela individuálně. Pacient prožívá těžké chvíle, když je imobilní, nekomunikující, nesoběstačný a zcela závislý na pomoci okolí.

Světový den STOP dekubitům

PREVENCE DEKUBITŮ

Výživa: vhodná skladba potravin (bílkoviny) a dostatečný příjem tekutin

Osobní hygiena: Čistá a suchá pokožka, prevence opruzenin (pasty, krémy)
Lůžko: vhodná matrace, suché a upravené (pozor na tvrdé záhřbny)

Polohování: pravidelně v časových intervalech, vyvarovat se tření pokožky o podložku, použít vhodné antidekubitní pomůcky

Preventivní krytí: ochranné spreje a kusové pěny zabrání poškození pokožky na rizikových místech

Rehabilitace: na lůžku, v rámci možnosti včasné posazování a vstávání z lůžka.

Riziková místa a již vzniklé proleženiny NIKDY NEMASÍROVAT! Pouze lehce promazat a ošetřit.

Newsletter Domova Korýtko

Nově nabízíme klientům, rodinným příslušníkům i všem příznivcům získávat informace o dění v domově také prostřednictvím e-mailového Newsletteru.

Občasník přistane zaregistrovaným zájemcům přímo do jejich mailové schránky. Zaregistrovat se k odběru je možné na webových stránkách domova www.domovkorytko.cz.

Je to novinkou i pro nás... uvidíme, jestli se ujme. Bude záležet i na Vás! Sdělte vedoucím jaké informace byste v Newsletteru rádi četli. 😊



Přihlaste se k odběru novinek na email

Vážení přátelé a podporovatelé Korýtko, nyní máte další možnost, jak se dozvědět, co v domově připravujeme a řešíme.

Přihlaste se prostřednictvím webových stránek k odběru emailového newsletteru domova.



Newsletter o tom, co se u nás děje

Když nám dáte svůj e-mail, budeme vám posílat informace o tom, co se u nás děje. Odběr můžete kdykoli zrušit.

Zde vložte Váš e-mail

PŘIHLÁŠIT K ODBĚRU



Prázdninový kvíz

Poznáte hrady a zámky, které jsou obrázku? Zkuste podle obrázky přiřadit jeho název. Můžete také zavzpomínat, jestli jste památku osobně navštívili, nebo jaká pohádka či film se zde natáčel.

1)



2)



3)



Prázdninový kvíz

4)



5)



6)



Prázdninový kvíz

7)



8)



NÁPOVĚDA: KARLŠTEJN, LEDNICE, ČESKÝ KRUMLOV, PERNŠTEJN, ČERVENÁ LHOTA, KONOPIŠTĚ, BOUZOV, HLUBOKÁ NAD VLTAVOU

Adéla Hillová

Malá soutěž na závěr. Kdo uhádne města na úvodní stránce a na první stránce dostane sladkou odměnu. Obě města leží v Jižních Čechách. Můžete mi napsat či zavolat.

Mgr. Šárka Menšíková

Šéfredaktor: Mgr. Petr Chlebovský

Grafická úprava, editace, příspěvky: tým pracovníků

Fotografie z Domova Korýtko: zaměstnanci Domova Korýtko

Řešení:

Kvíz:

1. **Červená Lhota** – Zlatovláska; Svatby pana Voka; O štěstí a kráse
2. **Hluboká nad Vltavou** – Pyšná princezna; Tři bratři; Jezerní královna
3. **Lednice** – Království potoků; Dračí prsten; Princezna Fantagriho
4. **Karlštejn** - Noc na Karlštejně; Co je doma, to se počítá, pánové; soutěžní pořad o poklad Anežky České
5. **Český Krumlov** – Z pekla štěstí; Tři životy; Anděl páně II
6. **Bouzov** – O medvědu Ondřejovi; Kopretiny pro zámeckou paní; O princezně Jasněnce a létajícím ševci
7. **Konopiště** – Jáchyme hoď ho do stroje; V tomhle zámku straší šéfe; Jak se budí princezny
8. **Pernštejn** – Sedmero krkavců; Sůl nad zlato; Jak se budí princezny; Čert ví proč