

Zpravodaj

Korýtko



Vážení čtenáři Zpravodaje Korýtko!

Šéfredaktor Zpravodaje Korýtko je nyní v rekonvalescenci po hospitalizaci. Přejeme mu brzké uzdravení a budeme se těšit na jeho další články.

Mgr. Šárka Menšíková



*Trpělivost není nic jiného
než jistá forma energie.*

GEORGE SANDOVÁ

Slovo ředitele

Vážení čtenáři Zpravodaje,

v roce 2024 budeme ještě poskytovat naše sociální služby v náhradních prostorech a naší snahou bude opět se snažit zpříjemnit pobyt našim klientům tak, aby ne zcela vyhovující podmínky byly pro ně přijatelnější.

Ve spolupráci se zřizovatelem se budeme pravidelně zúčastňovat kontrolních dní na stavbě a řešit problémové situace, které takto rozsáhlá rekonstrukce přináší a zajisté ještě přinese.



V oblasti kvality služeb chceme i nadále zvyšovat úroveň poskytovaných sociálních služeb mimo jiné i zajištěním kvalitního vzdělávání našeho personálu a podporou jeho rozvoje. Chtěli bychom také podpořit týmovou spolupráci v rámci všech odborností v organizaci, jelikož i když jednotlivé profese řeší různé oblasti, tak by měli mít stejný cíl a tím je spokojený klient. V oblasti paliativní péče, které se už věnujeme třetím rokem, je stále co zlepšovat a posouvat se dále.

Slovo ředitele

Kromě každodenních činností souvisejících se zajištěním kvalitní péče o naše klienty, máme v plánu se věnovat také pestré nabídce různých aktivit, návštěv a výletů tak, aby byl pobyt v náhradních prostorech pro ně co nejvíce komfortní.

Dle vývoje rekonstrukce bychom se ve druhé polovině roku 2024 měli zabývat otázkami návratu zpět do nově zrekonstruovaného zařízení, ve spolupráci se zřizovatelem řešit novou kapacitu poskytovaných služeb a jejich personální zabezpečení. Vlastní stěhování je sice plánováno až na další rok, ale z vlastní zkušenosti víme, že to nebude snadný úkol. Z předchozí dobré zkušenosti s nasazením zaměstnanců jsem však přesvědčen, že ho společně opět zvládneme.

Věřím, že tento rok bude úspěšný, ale než toto budeme moci konstatovat, čeká nás spousta náročné práce a nemalého pracovního nasazení všech zaměstnanců.

Jan Piata

V Domově Korýtko pokračuje celková rekonstrukce



V Domově Korýtko pokračuje celková rekonstrukce



Z plánu činnosti na rok 2024

Plány na rok 2024 může shrnout následovně. Chceme:

- ✓ **Zpříjemňovat (si) pobyt v náhradních prostorách** pestrými aktivitami, menšími i většími výlety
- ✓ **Rozvíjet nabídku aktivizačních i terapeutických činností.** Na konci roku jsme pořídili spoustu nových pomůcek! Máte se na co těšit. 😊 Virtuální brýle, terapeutické panenky, pomůcky na cvičení a procvičování jemné motoriky, hudební nástroje, společenské hry, ... co už jste si vyzkoušeli?
- ✓ **Zlepšovat péči v závěru života.** Chceme umět lépe podporovat zúčastněné, spolupracovat mezioborově, mluvit o přáních, důstojně doprovázet. A naše dovednosti ověříme auditem u Asociace poskytovatelů sociálních služeb.
- ✓ Zamyslet se nad **spirituální podporou**, kterou poskytujeme. Budeme se bavit o hodnotách.
- ✓ **Upřesníme nabídku psychosociální podpory**, psychoterapeuta i krizového interventa. Víte, že v domově máme i takového odborníky?
- ✓ Domov se zvláštním režimem se připravuje na **reaudit Vážka**. Držme jim palce!
- ✓ Pokračujeme s technikami **Bazální stimulace**. Pomáhají uvolňovat, povzbuzovat, zklidňovat a vždy by měly být pro příjemce příjemné.
- ✓ Chceme sdílet stejné hodnoty na formálních i neformálních setkáních a chceme si je sepsat. **Etika** není etiketa.
- ✓ V závěru roku se budeme **připravovat na stěhování zpět** do sídla domova na Petruškově ulici.

Vzdělávání 2024

Vzdělávání nebereme jako nutné zlo, které nám ukládá zákon.

Vzdělávání chápeme jako podporu rozvoje, jako dobrou investici do lidí, kteří pracují s lidmi. Proto se i letos pokusíme o to, aby byla nabídka pestrá, zajímavá a reagovala na vzdělávací potřeby.

Plánujeme zařadit například tato témata:

- ✓ Spiritualita
- ✓ Práce s rodinou
- ✓ Případová práce s Martou Machovou
- ✓ Virtuální realita demence
- ✓ Trénink paměti
- ✓ Léčivá síla slov – komunikační kompetence pečujících
- ✓ Reminiscence
- ✓ Kurz pro krizové situace
- ✓ Školení IT – počítač je pomocník

Zaměstnanci mohou navštívit v rámci stáže jiná zařízení v Ostravě (Čtyřlístek, Sluníčko, Iris) nebo mimo Ostravu (Odry, Frenštát pod Radhoštěm, Hranice na Moravě).

Abychom si mohli dovolit i dražší školení, pokoušíme se získat finance na vzdělávání z externích zdrojů. Oslovili jsme Nadaci ČEZ a podali žádost ke Krajskému úřadu Moravskoslezského kraje. Výsledky se dozvíme v průběhu roku.

Adventní doba

A znovu tady byly naše oblíbené adventní neděle. Děkuji moc vedení Domova za umožnění docházení na patro mimo mou pracovní dobu. Každá adventní neděle je jiná a jedinečná. V podobě vyprávění, čtení příběhu ze života a adventní doby a také shlédnutí online mše Svaté z kostela Svatého ducha, společná modlitba na konec společného setkání. Jaká by to byla adventní doba bez příběhu „čtyři svíce na adventním věnci“, příběh na zamyšlení. Hořely čtyři svíčky na adventním věnci, tak tiše, že bylo slyšet jak svíčky začaly hovořit. První svíčka vzdychla a řekla: „**Jmenuji se MÍR**“, moje světlo sice svítí, ale lidé žádný mír nedodrží. Její světélko bylo čím dál menší, až docela zhaslo... Světlo druhé svíčky zakmitalo a svíčka řekla: „**Jmenuji se VÍRA.**“ Jsem, ale zbytečná, lidstvo nechce nic o bohu vědět, nemá tedy cenu, abych svítila. Průvan zavál místnosti a druhá svíčka zhasla. Tiše a smutně se ke slovu přihlásila třetí svíčka: „**Jmenuji se LÁSKA.**“ Už nemám sílu, abych hořela. Lidé mě odstavili na stranu. Vidí jen sami sebe a žádné jiné, které by měli mít rádi. A s posledním záchvěvem zhaslo i toto světlo. V tom vešlo do místnosti dítě, podívalo se na svíčky a řeklo: „Vy musíte přeci svítit a ne být zhaslé!“ A skoro začalo plakat... V tom se přihlásila ke slovu i čtvrtá svíčka a pravila: „**Neboj se! Dokud já svítím, můžeme i ostatní svíčky znovu zapálit. „Jmenuji se NADĚJE!**“ Zapálilo dítě od této svíčky zápalku a rozsvítilo znovu ostatní svíčky. **Plamen naděje by nikdy neměl ve Tvém životě zhasnout... a každý z nás by měl plameny MÍRU, VÍRY, LÁSKY a NADĚJE neustále udržovat.**



Vánoční čas na středisku C1

Během adventní doby jsme společně upekli několik druhů cukroví. Pečení cukroví mohlo probíhat také přímo na pokojích uživatelů, díky naší mobilní troubě. Navštívil nás Mikuláš se s andělem a čertem. Krásnou vánoční atmosféru na chodbě tvořil svítící sněhulák, kterého vyrobila naše pracovnice Alena Hublová. A jednoho „pravého“ jsme si postavili i na terase. Děkujeme panu řediteli, za zakoupení překrásných vánočních stromečků, které nám zdobí každou kulturní místnost a terasu. Každý byl ozdobený jinak, dle fantazie klientů.

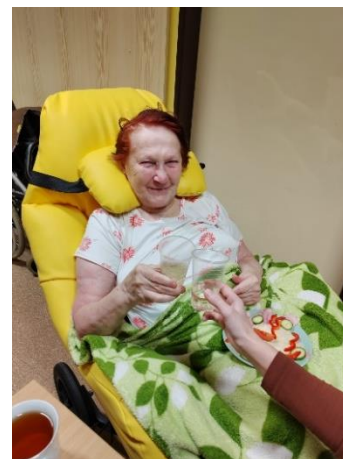


Vánoční čas na středisku C1



Oslava Nového roku na C1

Na C1 vítali uživatelé Nový rok 2024 společně. Personál uživatelům připravil pestré pohoštění, společně v televizi shlédli staré zábavné silvestry, povídali si a prožili večer plný zábavy.



Návštěva Tří králů na C1



Tři Králové

Až Kašpar, Melichar, Baltazar,
~ tři králové od Východu ~
v karavaně slonů, velbloudů,
novému Králi ponесou dar,

bude se opět nač podívat,
~ i poslouchat, budou-li zpívat:
„My tři králové, jdeme k vám,
štěstí, zdraví, vinšujeme vám...“

Jejich píseň zazní všude,
~ byť ni konce nemá ~
provázet je stále bude
cestou do Betléma.

A tam pak, spolu s pastýři,
tu radostnou zvěst rozšíří:
neb větší slávy ani není,
než Krále světa narození.

Poděkování ~ dar je skromný
~ kdož rozdává jej, tím nehřeší ~
děkujeme vám, královny,
necht' vás dík náš potěší.

Bez nadsázky nutno říci,
že pěly jste ~ jak slavíci,
v rouchu králů oděny ~
nepoznatelné jsou ženy:

S pokladničkou, žena křehká,
byla paní katechetka;
ani z Barevného světa ~ ani
z Liščiny ~
nebyly k poznání obě dívčiny.

Co je třeba dodat k tomu:
šťastně navraťte se domů;
šetřte však každého kroku ~
i pro dny nového roku.

Oslava 90. narozenin

Životní jubileum slavila v neděli 14. 1. 2024 paní Marie Biolková z oddělení C1. Oslava narozenin proběhla s malým předstihem již v pátek 12.1., v kruhu rodiny a pracovníků z oddělení. Mezi gratulanty nechyběl ani pan ředitel.

Rodina paní Marušky přichystala výborné občerstvení, personál obstaral výzdobu a potom jsme narozeniny společně oslavili. Paní Marušce ještě jednou přejeme hodně zdravíčka a další společné léta u nás v domově.



Oslava 90. narozenin



Naše domácí kysané zelí

Na podzim jsme si naložili do soudku zelí a jelikož ho musíme spotřebovat, uvařili jsme si pravou domácí zelňačku, všichni jsme se činili a práce nám šla hezky od ruky. A jaké další dobroty ze zelí budou následovat? Třeba bramboráky se zelím, ale o tom až příště ..



Narozeninová oslava

Ani v lednu jsme na DZR nezapomněli na naše oslavence. Součástí oslavy byly také „křtiny“ nových obyvatelů služby – dvou miminek: Mii a Tomáška.

Miminka i s kočárkem byla pořízena z finančních prostředků Života 90 a Innogy.



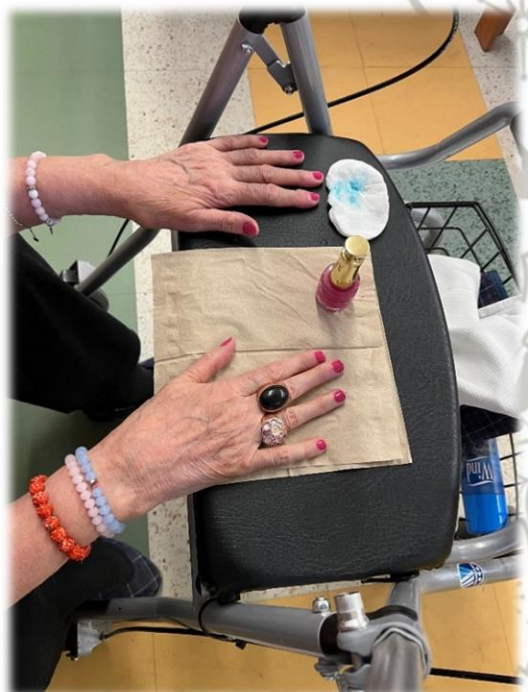
Příprava na jaro

Na konci ledna jsme začali na DZR již s výsevem paprik. Poctivě jsme celý rok sbírali semínka z přezrálých paprik, tak uvidíme, jak se nám letos s nimi bude dařit.



Namasté klub a dámské dopoledne

Mezi velmi oblíbené činnosti dam na DZR patří v poslední době pravidelný týdenní namasté klub a také „dámské dopoledne“. Na dámském dopoledni nesmí chybět ani vaječný koňak a další pochoutky.



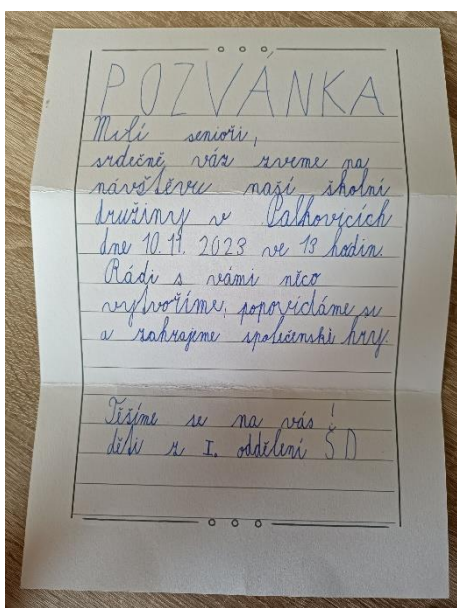
Bubnování v kruhu na středisku C1

9. 1. 2024 jsme se poprvé sešli s klienty, kteří projevíli zájem o hraní na djembe bubny a založili jsme bubnování kruh. Seznámili jsme se s nástrojem, povídali si o jeho historii, vyzkoušeli si jeho zvuky a užívali si společný prožitek. V průběhu hodiny jsme zvládli vyzkoušet a naučit se tři základní údery a jeden rytmus, který jsme později bubnovali za doprovodu produkované hudby. Velmi nás ohromil zájem klientů, jejich cit pro rytmus, radost a nadšení vyzkoušet něco nového. Každému ve skupině byl dán prostor k vlastní improvizaci ve hře a ostatní se pak přidali. Těšíme se na další hodiny. Všem nám bylo dobře ze společného prožitku, hraní hudby, sdílení, učení plánování a humoru....
Děkujeme vedení za podporu našeho záměru zakoupení bubnů pro skupinu a paní vedoucí za zájem, organizační zajištění průběhu hodin, sdílení a humor.



Pozvání do družiny ZŠ Palkovice

V listopadu 2023 jsem dostali pozvání na společné setkání s dětmi z oddělení družiny Základní školy v Palkovicích. Na této základní škole jsme už loni jednou byli a to v hodině přírodopisu. Setkání bylo naplánováno na měsíc listopad, ale bohužel ze zdravotní důvodů vychovatelky jsme se do družiny vydali až 15. 12. 2023. Nejdříve jsme dostali zvací dopis, na který naši uživatelé odpověděli.

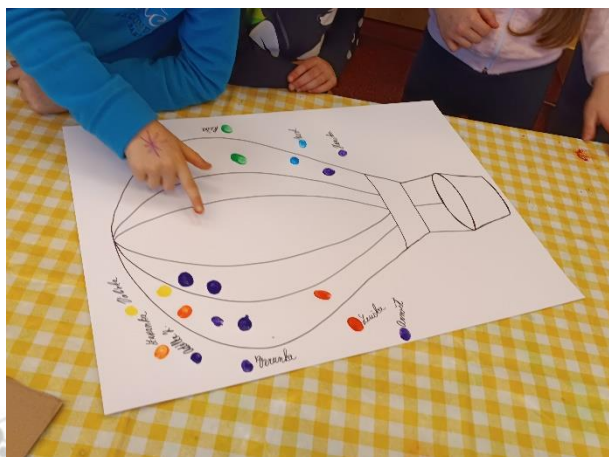


Milá pešáta a važení školáci,
 děkujeme vám za pozvání
 do vaší družiny.
 Rádi přijeme, protože jsme svídání jak
 se učíte a co děláte ve volném čase.
 Běhlo nás ke škole si na nás vzpomněli
 na nás balíčky a děťáčky. Ty jste
 naše sluníčka, více si řekneme
 a všesekáme.
 Ne nemáme pros, boli buka.



Návštěva školní družiny 15. 12. 2023

V pátek 15. 12. 2023 jsme se vydali na návštěvu školní družiny Základní školy v Palkovicích. Uživatelé se za dětmi moc těšili. Paní vychovatelka měla s dětmi nachystaný úžasný program. Nejdříve jsme společně nazdobili vánoční stromek, pak jsme si poslechli vystoupení dětí, zazpívali jsme si s nimi koledy, následně jsme vykrajovali s dětmi ze samotvrdnoucí hmoty vánoční ozdoby. Ty nám později děti pomalovaly a poslaly do Domova, kde jsme si s nimi nazdobili náš vánoční stromeček. Velkou vášní našich uživatelů i dětí bylo vymalování vánočního skřítka a jeho zkompletování tak, aby se hýbal. Také si uživatelé zahráli s dětmi různé deskové hry. A vytvořili společný obraz horkovzdušného balónu, do kterého obtiskli naši uživatelé a družinové děti své prsty a pod otisky se podepsali. Každý uživatel a doprovod dostal od dětí i malý dáreček.



Robotická kočička

Při návštěvě školní družiny v Palkovicích dne 15. 12. 2023 čekali na uživatele jedno velmi milé překvapení. Paní vychovatelky totiž před jejich návštěvou uspořádaly charitativní bazárek, díky němuž utržily dostatek financí, za které pak pro uživatele Domova Korýtko pořídili vytouženou robotickou kočičku. Charitativní bazar proběhl díky štědrosti rodičů a veřejnosti, jež do bazárku darovali mnoho krásných věcí a také těch, kteří zde pak nakupovali. Za což jim patří velké díky. Nutno podotknout, že z peněz byli obdarováni i další senioři v Palkovicích, jež obdrželi drobnější dary.



Návštěva kavárny Mango v Palkovicích

A když jsme už byli v Palkovicích, tak jsme po návštěvě družiny ještě navštívili kavárnu Mango, která je nově otevřená. Pochutnali jsme si na vídeňské kávě, nebo čokoládě. P. Arnošt se sešel s dcerou, vnučkou a pravnučkou. Pravnučka vždy vykouzlí úsměv na rtech i ostatním uživatelům.



Předvánoční čas, Vánoce a Silvestr na oddělení C2

Rodinní příslušníci nám přispěli dobrotami do adventního kalendáře, před Vánocemi jsme se mohli pomazlit s pejskem na skupinové canisterapii, zazpívali jsme si na vánoční koncertu spolu se zpěvákem panem Radkem Žaludem, vyrobili jsme si krb. Nazdobili tři vánoční stromečky. Šikovné PSS připravily pro naše uživatele slavností štědrovečerní tabuli a na Silvestra připravily drobné občerstvení.



Tříkrálová sbírka

Víte, co znamená KMB na dveřích? Tuto formuli napsali Tři králové nad dveře vždy, když odcházeli. Mnohé napadne, že je to zkratka jejich jmen a vlastně takový jejich podpis. Opak je ale pravdou. Se jmény tří králů to nemá vůbec nic společného. Tato zkratka **K+M+B+** značí latinský nápis **Christus Mansionem Benedicat** (ve střední Evropě se tedy původně psávalo **C** místo českého K), tedy **Ať Kristus požehná tento dům**. Symbol plus pak není spojení písmen, ale jde o křížky, které představují Nejsvětější Trojici – Otce, Syna a Ducha Svatého. Dům, stodola či jiné stavení tak díky tomuto nápisu byly na celý rok chráněné před všemi pohromami, neštěstím a zlými silami.

Zdroj: [Tři králové a jejich svátek: Proč se slaví, který den, co znamenají jejich jména a co symbolizují – Abecedazahrady.cz \(dama.cz\)](http://Abecedazahrady.cz)

Také na oddělení C2 jsem je přivítali, jsme moc rádi, že na nás nezapomněli. Do sbírky přispěli nejen uživatelé, zaměstnanci, ale také rodinní příslušníci.



Slepice na Lišce VII. aneb pozdrav z wellnessu

Venku je pořádná zima a zažili jsme i období, kdy venku mrzlo až praštilo a teploty se pohybovaly celý den na -18. Začali se na mě obracet různí lidé s prosíkem, co bude s našimi slepičkami, vždyť jim bude zima, budou trpět. Dokonce i někteří klienti se nabízeli, že si naše slepice vezmou k sobě do postele, aby jim bylo teplo. Předpovědi počasí příliš optimistické nebyly a jelikož jsme v sociálních službách, čili lidských, bylo rozhodnuto, že naše slepičí dámy trpět na ledovce nenecháme a pošleme je na nějakou dobu na wellness. V polovině ledna se naše slepičky nalodily do přepravní bedýnky. Do odjezdu je pečlivě hlídala paní Peráčková a ve večerních hodinách se pipiny vydaly autem na cestu do Hlučína. Tam je čekalo ubytování v teple. Aktuálně si stále užívají pobytu na zahradě s domečkem v Hlučíně, kde se již skamarádily s ostatními obyvateli. Husami, králíky, slepičkami, kohoutem Vlastíkem a dalšími zvířecími kamarády.

V brzké době je opět čeká návrat domů na Liščinu.



Šlapací výzva pokračuje ... Jsme dobří!

Naše výzva na motomedu pokračuje dál. Protože má velký úspěch a klienti z Liščiny to berou velmi zodpovědně, ujeli jsme už dávno mnohem více, než se nám vůbec snilo.

Je skvělé, jak člověk dokáže i v pokročilém věku najít chuť a soutěžního ducha. Klienti se navzájem motivují, pošťuchují a předhánějí, kdo ujede nejvíce km. Stala se nám z toho denní rutina, která posiluje jak nohy, tak i ducha ...

Pečlivě vedeme a zaznamenáváme v tabulce čas, kdo a kolik kilometru ujel. Podle toho si pak můžeme zkontrolovat, jak si kdo vede, jak se zlepšují a kdo zatím vítězí v průběžných výsledcích. Pro vítěze bude samozřejmě čekat v cíli překvapení.

Lednové výsledky:

- Ujeli jsme 560 km.
- Celkem jsme strávili šlapáním 1823 min. = 30,4 hod.

Vzdálenosti pro srovnání:

Cesta do Prahy 380 km

do Bratislavy 277,9 km

do Vídně 302 km

do Varšavy 453,8 km

do Berlína 631 km



Šoféři na Liščině aneb máme to ve vlastních rukou

Od ledna máme na Liščině novou zábavu. Bývalí řidiči si můžou znovu zažít pocit a připomenout, jaké to je držet zase volant v ruce (a mít vše ve svých rukách). Řidiči i neřidiči si můžou užít bezstarostnou cestu krajem a nebo drsně rovnou na závodní dráze. Simulátor má realistický volant i pedály, jako v opravdovém autě. Řidič sleduje cestu v televizi, která slouží jako čelní sklo. Ti, kteří řidičák neměli, nebo nemohli mít, ale toužili po něm, si nyní mohou vyzkoušet řízení a dokonce si můžou vybrat vlastní vůz a barvu.

Někteří řídili stylově, červený kabriolet s fešáckým kloboukem. Hlavně ho nenabourat!



Co dalšího se na Liščině děje?



Silvestrovské posezení



Testování nových hudebních nástrojů



Tanečky pro radost



Osvěžili jsme si psaní na stroji



Cvičíme – ve zdravém těle, zdravý duch



Kino



Výroba masek na masopust

Změna na pozici koordinátorky zdravotní péče

Na konci prosince roku 2023 odešla do zaslouženého starobního důchodu všeobecná sestřička **Šárka Kašovská**, koordinátorka zdravotní péče. V Domově Korýtko pracovala od roku 2002. Její lidské kvality, odborné znalosti a oddanost zdravotnické profesi pro nás byly obrovským darem. Přejeme Ti, milá Šárko, jen to nejlepší do nového začátku 😊 a také spoustu času pro sebe, aby ses mohla věnovat všem lidem a zálibám, které máš ráda.

Na pozici koordinátorky zdravotní péče od 1. 1. 2024 nastoupila všeobecná sestřička **Markéta Vojtová**, která si níže připravila medailonek. Tobě přejeme, milá Markéto, do nového začátku profesní dráhy spoustu radosti, dobrodružství, nových přátel a příležitostí 😊.

*Lenka Knotková,
vedoucí útvaru zdravotní péče*

Markéta Vojtová

Jmenuji se Markéta Vojtová a ráda bych se vám krátce představila. Vystudovala jsem Střední zdravotnickou školu v Ostravě - Vítkovicích. Po škole jsem nastoupila na FNO v Ostravě - Porubě na lůžkovém oddělení. Po pár měsících jsem se rozhodla, že odcestuji do světa. Odletěla jsem do San Francisca v Californii, kde jsem poté strávila 16 let. Byla to nejlepší univerzita života. Po příletu z Ameriky, jsem si našla práci v Anglii, kde jsem poprvé začala pracovat s klienty s Alzheimerovou chorobou, demencí a hospicovými klienty. V Anglii jsem strávila 4 roky, tam jsem se poprvé stala i maminkou, nyní již 8 letého chlapce. Po návratu z Anglie jsem pracovala jako terénní a poté hospicová sestra. 4 roky jsem jezdila k nevléčitelně nemocným klientům umírajících na onkologické onemocnění. Poskytování paliativní péče v domácím prostředí a hospicová péče mě začala naplňovat a začala jsem se naplno věnovat paliativě. Věnuji se komunikaci, jako nástroji v předávání a poskytování těžkých informací, doprovázení umírajících, komplexní péči o nemocné. Připravuji se na specializaci v ošetrovatelské péči v psychiatrii, kterou bych měla začít v březnu 2024. Práci v domově jsem si vybrala s vidinou velkého potenciálu, umožnit poskytování péče, jak paliativní, tak péči každodenní, se snahou přiblížit pobyt v domově pobytu v domácím prostředí s profesionální péčí zdravotníků. Budu se snažit vnést do domova své koordinátorské zkušenosti z terénu, zkušenosti z doprovázení, paliativní péče a těším se na mnoho společně strávených dnů, mnoho spokojených rodin a klientů.

Markéta Vojtová, koordinátorka zdravotní péče

Poznáváme Českou republiku a její kraje

Česká republika se skládá ze 14 krajů, do kterých se postupně v tomto roce „podíváme“, alespoň, přes náš Zpravodaj. V každém čísle zpravodaje vyjdou zajímavosti o jednotlivých krajích. Na konci každého povídání, si pak můžete ověřit své znalosti ze zjištěných informací o každém kraji v malém kvízu.



Jako první, navštívíme kraj, ve kterém všichni žijeme a to Moravskoslezský kraj.

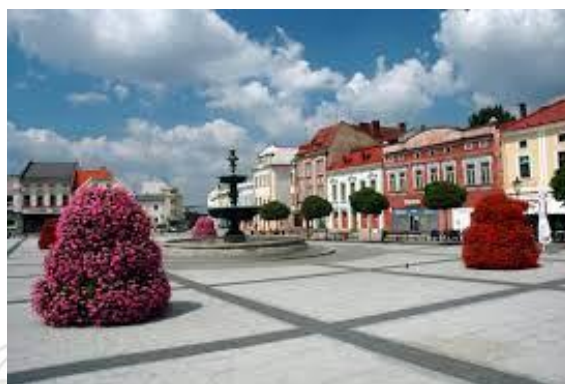


MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ



Moravskosleský kraj byl pod názvem „Ostravský kraj“ zřízen, stejně jako další 13 krajů v České republice, kde dni 1. 1. 2000.

Kraj se skládá z celkem 6 okresů a území 22 obcí s rozšířenou působností. V kraji se nachází celkem 300 obcí, z toho 6 statutárních měst, 36 měst a 4 městyse. Krajským městem je Ostrava. Kraj zaujímá rozlohu 5 427 km² a žije zde okolo 1 192 834 obyvatel. Okresní města: Bruntál, Opava, Nový Jičín, Ostrava, Karviná a Frýdek – Místek.



Moravskoslezský kraj



Kraj se rozprostírá od Beskyd po Jeseníky. Na jihovýchodě a východě, při hranicích se Slovenskem a Polskem se nachází Moravskoslezské Beskydy s nevyšším vrcholem Lysou horou (1 323 m n. m.) a na západní hranici kraje se nachází Hrubý Jeseník, kde se tyčí nevyšší hora Praděd (1 491m n. m.).



Kraj má mnoho přírodního bohatství. Mezi jedny z nejznámějších a nejnavštěvovanějších jsou výše zmíněné nejvyšší hory. Ale také celá oblast Moravskoslezských Beskyd, nebo chráněná krajinná oblast Poodří, či Oderské vrchy. Známa je také jeskyně Šipka, která se nachází nad městečkem Štramberk, která je jedním z nejvýznamnějších archeologických nalezišť kosterních pozůstatků neandrtálce.



Vedle přírodního bohatství se v kraji vyskytují bohaté zásoby nerostných surovin – především rozhodující domácí zásoby černého uhlí, dále ložiska zemního plynu a dalších surovin jako jsou vápenec, žula, mramor, břidlice, sádrovec, štěrkopísky, písky a cihlářské jíly.

Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Kraje_v_%C4%8Cesku#/media/Soubor:CoA_CZ_regions.png
https://www.msk.cz/cs/kraj/zivot_v_kraji/poznejte-moravskoslezsky-kraj-119/
https://www.czso.cz/csu/xt/charakteristika_moravskoslezskeho_kraje

Moravskoslezský kraj



V kraji se nachází také mnoho kulturních památek. Najdeme zde hrady a zámky, kostely, muzea a jiná další..

Mezi nejznámější hrady a zámky v našem kraji patří Hradec nad Moravicí, Sovinec, Hukvaldy, Kravaře, Fulnek nebo Raduň.



Volný čas v kraji je možné trávit také v muzei či zoologické zahradě, která se nachází přímo v Ostravě. Mezi nejznámější muzea, která můžeme navštívit jsou Hornické muzeum na Landeku, Technické muzeum Tatra v Kopřivnici, Slezské zemské muzeum v Opavě, nebo Národní památník II. světové války v Hrabyni. V posledních letech se velké oblibě veřejnosti těší také areál Dolních Vítkovic v Ostravě.



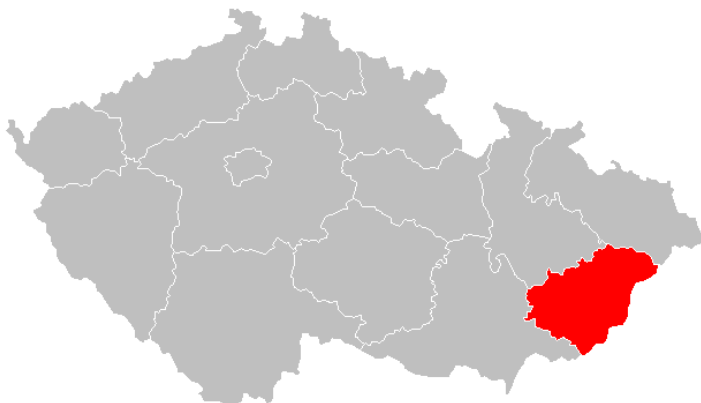
Moravskoslezský kraj - závěr

V Moravskoslezském kraji se nachází mnohem více krásných míst a zajímavostí, než které jsem doposud zmínila. Bohužel, zpravodaj není nafukovací, a tak snad prominete, pokud jsem vynechala místo, které je vám v našem kraji nejbliž.

Na následující straně si můžete ověřit znalosti z informací, které jste nyní načerpali.



V příštím vydání zpravodaje se společně podíváme na ZLÍNSKÝ KRAJ.



Moravskoslezský kraj – kvíz



1. Z kolika okresů se skládá Moravskoslezský kraj?

- a) 10
- b) 6
- c) 7

2. Jaké je krajské město Moravskoslezského kraje?

- a) Opava
- b) Ostrava
- c) Frýdek – Místek

3. Jaká je nejvyšší hora těchto pohoří?

- a) Moravskoslezské Beskydy: _____
- b) Hrubý Jeseník: _____

4. Jak se jmenuje jeskyně, která je jednou z nejznámějších nalezišť kosterních pozůstatků neandrtálce na území Moravskoslezského kraje?

- a) Šipka
- b) Tečka
- c) Vážka

5. Které hrady a zámky se nachází v Moravskoslezském kraji?

- a) Český Krumlov, Hluboká nad Vltavou, Červená Lhota
- b) Konopiště, Křivoklát, Karlštejn
- c) Sovinec, Hukvaldy, Hradec nad Moravicí

Šéfredaktor: Mgr. Petr Chlebovský

Grafická úprava, editace, příspěvky: tým pracovníků

Fotografie z Domova Korýtko: zaměstnanci Domova Korýtko

Řešení:

Kvíz:

1. **b)** – 6 okresů
2. **b)** – Ostrava
3. **Moravskoslezské Beskydy – Lysá Hora**
Hrubý Jeseník – Praděd
4. **a)** Šipka
5. **c)** Sovinec, Hukvaldy, Hradec nad Moravicí