

Zpravodaj Korýtko



Vážení čtenáři Zpravodaje Korytko!

Po roce se zase blíží Vánoce. Blíží se svátky radosti, potěšení, klidu a nadějí. Prosím vzpomeňte si všichni na svou rodinu, děti, vnoučata a přátele. Popřejte všem hodně zdraví a úspěchu.

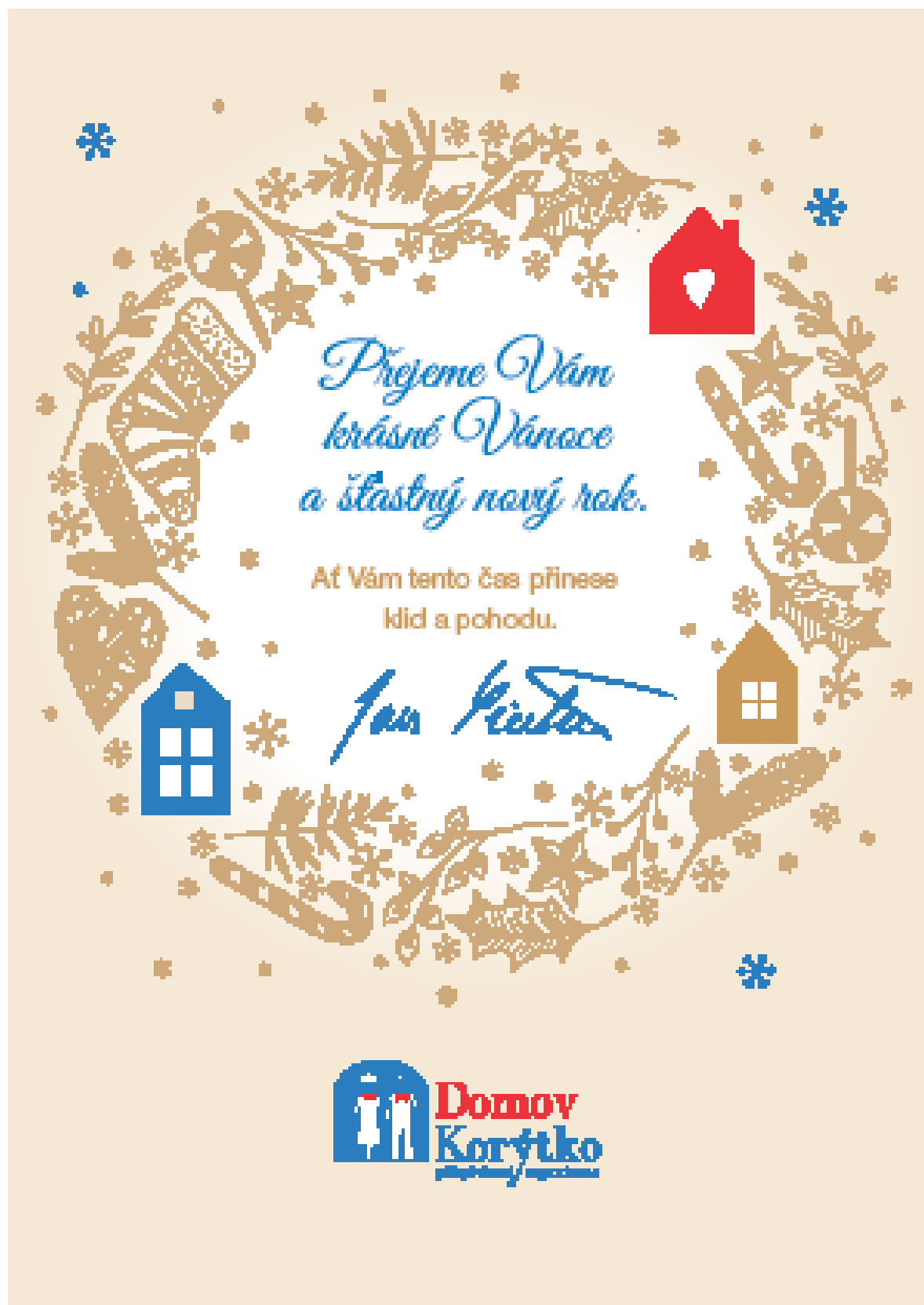
Já osobně přeji vše nejlepší vedoucím a celému kolektivu pracovníků, kteří se o nás starají. A nesmím zapomenout ani na obyvatele domova.

Tak zdravé a veselé svátky!

B. Mitáčková



Přání



Jan Seidler, ředitel

V Domově Korýtko pokračuje celková rekonstrukce



V Domově Korýtko pokračuje celková rekonstrukce



V Domově Korýtko pokračuje celková rekonstrukce



Jan Seidler, ředitel

Mimořádné školení díky Nadace ČEZ!

Díky podpoře Nadace ČEZ jsme letos mohli zrealizovat úžasné školení Kroky k dobré komunikaci v paliativní péči (basic).

Školení vedl primář MUDr. Ondřej Kopecký, MHA, který za námi přijel do Ostravy z Centra pro rozvoj paliativní péče.



Pokročilé onemocnění, rozhodování o péči v závěru života nebo těžká nemoc příbuzného přináší složité situace a velké nároky na pečující.

Kurz Kroky k dobré komunikaci je zaměřen na získání a prohloubení potřebných komunikačních dovedností. Je prakticky zaměřen a vychází z dlouholeté zkušenosti lektorů, jak komunikovat s pacientem se závažným onemocněním a jeho rodinou.

Mezi hlavní témata kurzu patří:

- Sdělení závažné diagnózy
- Screening informačních a hodnotových potřeb pacienta
- Představení základních konceptů paliativní péče
- Emoce a empatická reakce



Kurz reflektuje současnou odbornou literaturu i didaktické postupy, jeho hlavní součástí je trénování rozhovorů v malých skupinách.

Jsme moc rádi, že se kurzu účastnili zástupci všech odborností, které v domově máme.

Děkujeme za poskytnuté finanční prostředky.

Vzdělávání 2024 s podporou MSK

Odbornost poskytovaných služeb je pro Domov Korýtko zásadní. V letošním roce jsme se v oblasti vzdělávání zaměstnanců zaměřili na oblast paliativní péče a paliativního přístupu.



Díky podpoře Krajského úřadu Moravskoslezského kraje jsme mohli realizovat tato odborná školení:

Ve službě Domov pro seniory:

- Kroky k právní jistotě v paliativní péči
- Spiritualita a spirituální doprovázení na konci života
- Práce s rodinou a blízkými osobami při poskytování paliativní péče
- Komunikace jako klíč k lepší spolupráci s klientem
- Kurz pro krizové situace
- Doprovázení v období truchlení
- Kurz hospicové péče

Ve službě Domov se zvláštním režimem:

- Specifika paliativní péče a paliativního přístupu u lidí s demencí
- Srdce se nestává dementním
- Léčivá síla slov - Základy komunikační kompetence pečujících
- Komunikace o smrti a umírání
- Případová práce se seniory s poruchami paměti
- Kroky k právní jistotě v paliativní péči
- Kurz hospicové péče

Děkujeme za poskytnuté finanční prostředky!

Certifikace paliativního přístupu

Domov Korýtko, příspěvková organizace, slaví významný úspěch – získal certifikaci paliativního přístupu, kterou uděluje Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky (APSS ČR).



Certifikační proces klade důraz na hodnocení kvality paliativního přístupu v sociálních službách. Auditor, který zařízení hodnotil, vyzdvihl především:

- **Paliativní kulturu**, kterou během certifikačního dne osobně zažil.
- **Odvahu a odhodlání týmu Domova Korýtko** hledat ty nejlepší způsoby péče o klienty v závěrečných fázích života.

Certifikace paliativního přístupu

Získání 102 bodů z maximálních 105 je oceněním profesionální práce celého týmu.

Tento úspěch **zdůrazňuje závazek** zařízení poskytovat služby na nejvyšší úrovni, **podporovat inovativní přístup** k péči v závěru života a **přispívat ke změně vnímání umírání a smrti** ve společnosti.

Poděkování náleží všem, kteří uplatňují principy paliativní péče, nahlíží na potřeby klientů z pohledu fyzických, sociálních, psychických i spirituálních potřeb. Hovoří s klienty i jejich rodinami nejen o potřebách, ale také o hodnotách a představách o péči.



Certifikaci paliativní péče finančně podpořila Nadace ČEZ částkou 14.990,- Kč. Děkujeme za poskytnuté finanční prostředky.

Kristýna Slaná

Tvoření s dětmi z MŠ Liščina

28. 11. 2024 jsme v budově Na Liščině přivítali naše malé sousedy. Bylo nás tolik, že jídelna „praskala ve švech“. S dětmi jsme malovali na vánoční ozdoby z moduritu. Hrály pěkně všemi barvami. Děti nám také donesly na památku ozdoby, které vyráběly ve školce. Po práci následovala svačinka, dali jsme si domácí muffinky s kakaem a děti nám před cestou zpět ještě zazpívaly. Bylo to moc příjemně strávené dopoledne.



Palačinkování

Na domácí palačinky je chuť vždycky. S láskou vzpomínáme na ty, které bývaly v zábřežském Korýtku k obědu. Poslední listopadový víkend, 30. 11. 2024, jsme se proto rozhodli, že si je usmažíme taky. Pečovatelky nachystaly ingredience, klientky se chopily náčiní a za chvíli už si pochutnávaly na výborném dezertu s marmeládou a šlehačkou. A co si budeme povídat, nejlepší jsou ty, které nám někdo připraví. Všichni měli boule za ušima 😊



Mikuláš Na Liščině

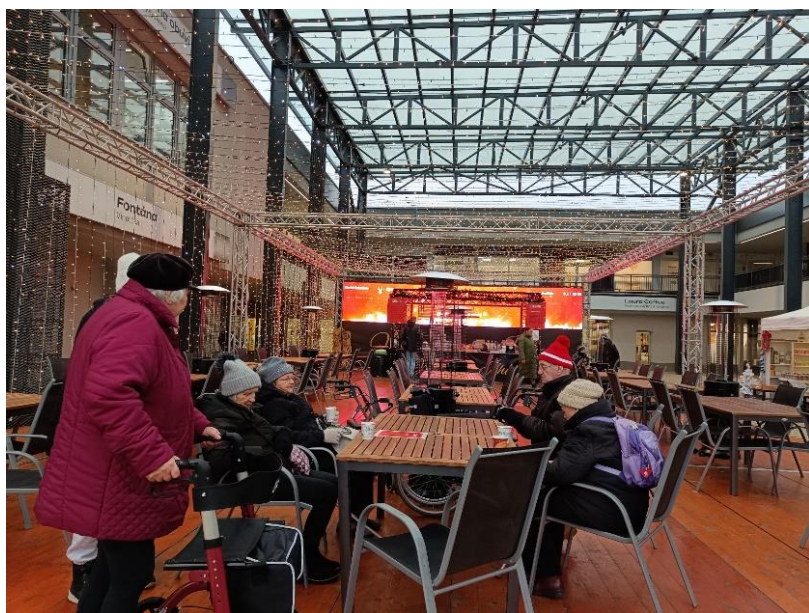
6. 12. 2024 nás navštívila parta tří postaviček, která se rozhodla zvednout našim klientům náladu. Letos dorazil Mikuláš, čert i anděl v kompletní sestavě. Čert nám důkladně poškádlil všechny hříšníky, ale nakonec všichni klienti stejně dostali balíčky s dobrotami, tak to asi tak hrozné průšvihy nebyly. Tohle malé pozdvižení prošlo celou budovou včetně ředitelny, ale v pytli si čert nakonec nikoho neodnesl.



Karolína Stachová

Vánoční trhy na Jihu

9. 12. 2024 jsme se vydali na vánoční trhy na náměstí Ostrava-Jih v Hrabůvce. Počasí nám moc nepřálo, byla vlezlá zima, ale aspoň jsme měli prostor se zastavit u obchůdků, nakoupit si, s nikým jsme se namačkali a na zahřátí jsme si dali vánoční punč a horké višně. Na náměstí je nádherně zdobený stromček, který dokonce vyhrál 2. místo v anketě Moravskoslezského deníku. A konkurence byla velká.



Pečení cukroví

Nemohli jsme si nechat ujít vůni čerstvě upečeného cukroví a tak jsme se i Na Liščině pustili v pátek 13. 12. 2024 do pečení. Spoustu cukroví dostáváme od domova a od rodin, proto jsme si upekly jen něco málo na chuť a atmosféru. Zjistili jsme, že jako při každém vaření a pečení, se i linecké dělalo v každé domácnosti jinak a tak jsme i bouřlivě diskutovaly 😊 Práce šla od ruky, že jsme ani nestíhaly měnit plechy, ženské jsou moc šikovné. Uvidíme, zda se ještě pustíme do rohlíčků nebo kuliček.



K. Stachová

Ježíškova vnučata v Domově Korýtko

V rámci vánočního období mají obyvatelé domova, kteří nemají svou rodinu nebo to s ní mají velmi složité, možnost zapojit se do projektu Ježíškova vnučata. A jak? Jednoduše napíší přání „Ježíškovi“ a nebo se jich zeptá pracovníce domova a zapíše to do databáze přání. Veřejnost se pak snaží tato přání splnit a když se zadaří, vznikají i moc pěkná přátelství.

Letos si lidé přáli různé balíčky s dobrotami, drogerií, polštářky, oblečení, šperky, výlety do hor, na oběd nebo skvělou taneční zábavu. Moc děkujeme Ježíškovým vnučatům a celému projektu, že se lidem jejich přání plní.



Přání dobrovolnici Aničce k 25. narozeninám

Milá Aničko,

jsi členkou dobrovolnické organizace Adra. V domově nás navštěvuješ, pomáháš, s čím je zapotřebí a debatuješ s námi. Každý den a rok rychle letí a tak budeš mít, Aničko, brzy čtvrt století. 25 let je krásný věk, abys každý den dopodrobna poznávala tento svět. 5 let jsi studovala olomouckou psychologickou fakultu. Teď už využíváš všechny nabyté znalosti, abys každému radila a pomáhala. Pracuješ v Praze ve 2 školách jako psycholožka, takže zajímavé práce máš dost a využíváš všechny zkušenosti. A přesto si na nás vždy najdeš čas.

Aničko, k Tvým narozeninám, Ti přejeme hodně pevného zdraví, spokojenost a úspěchy v práci i v osobním životě.

Děkujeme za vše!
B. Mitáčková (druhá babička)



Dušičkové posezení

1. 11. 2024 jsme měli na patře dušičkové posezení a vzpomínání na naše zesnulé uživatele i na naše všechny blízké. Uživatelé jsme si připravili a dali na polohovací křesla do kruhu ať jsme pospolu. Paní vedoucí všechny přivítala, přečetla nám dušičkový příběh k zamyšlení na dobu dušičkovou a pak jsme se u četby střídali. Pak jsme vzpomínali na všechny uživatele, kteří nás v tomto roce opustili. Paní vedoucí, vždy řekla vzpomínku na zesnulého uživatele a za každého jsme zapálili svíčku (el.). Uživatelé se taky zapojili a přidali své vzpomínky na zesnulé, nejen spolubydlící ale i z rodiny. Bylo to krásné i smutné odpoledne při společném vzpomínání na naše drahé zesnulé. Na závěr jsme jim poslali do nebička společnou modlitbu.

Na našem patře svítily dušičkové svíčky ještě pár dní. Takže kdokoli šel kolem mohl si zavzpomínat na své blízké...



Martinské rohlíčky

A svatý Martin je znovu tady... Na oběd měli naši uživatelé výbornou kačenu, kyselé zelí a knedlík. Náramně si na jídle pochutnali a abychom měli ten den ještě lepší nemohli chybět Martinské rohlíčky. Vlastnoručně zadělané těsto a upečené do zlatova. S náplní jablečnou, povidlovou a marmeládovou. Rohlíčky byli moc dobré a odpoledne si na nich klientky pochutnali u kávy nebo kapučína. Dobrou chuť i Vám ...



Zelí do soudku

Touto cestou chceme moc poděkovat panu řediteli, který nám zakoupil nakrouhané zelí, které každoročně nakládáme na zimu do soudku. Už teď se všichni moc těšíme až z něho budeme připravovat společné dobroty.



Dušíčkové posezení a dušíčkový průvod

Na oddělení C2 se už stalo tradicí, že organizujeme v dušíčkový čas dušíčkové posezení a dušíčkový průvod. Uživatelé spolu s aktivizační pracovnící vyrobili světýlka a 4. 11. 2024 jsme si v kulturní místnosti zavzpomínali na své blízké a také uživatele, kteří už nejsou mezi námi. Poslechli jsme si smuteční písničky, povídaly o tom, kde kdo chodí na hřbitov a jaké dává kytky. Pochutnali jsme si na kávě, brambůrkách a také slaných a sladkých muffinech, které donesla p. Libuška, dcera uživatelky, která již není mezi námi. Pak jsme se vydali na dušíčkový průvod, ale protože byla venku zima, prošli jsme se jenom po chodbě oddělení.



Vánoční tvoření s dětmi z MŠ Špálova

V pátek 22. 11. 2024 nás navštívily děti z MŠ Špálova. Spolu se studentkami Ostravské univerzity, Sociální fakulty, jsme si pro ně připravily vánoční tvoření, do kterého se s chutí pustily nejen děti, ale i naši uživatelé, protože jsme měly nachystáno spoustu trpytivých ozdob. Každé dítě si ozdobilo svůj vánoční stromeček a pak jsme ozdobili dva velké vánoční stromky, jeden nám zůstal v Domově a druhý si odnesly děti do školky. Po práci všichni dostali zaslouženou odměnu. A uživatelé dostali od dětí drobný dárek a přání.



Vánoční tvoření s dětmi z MŠ Špálova



Nominace na kontaktní osobu dobrovolníků

I letos Domov Korýtko nominoval naši kolegyni – sociální pracovníci Na Liščině paní **Mgr. Karolínu Stachovou** na „Ocenění Maják 2024“ v kategorii **kontaktní osoba dobrovolníků**, což je zaměstnanec přijímající organizace, který spolupracuje s koordinátorem dobrovolníků. Zajišťuje, aby se dobrovolníci cítili v organizaci jako doma a mohli se kdykoli obrátit na pomoc. Tuto nominaci vyhlašuje dobrovolnické centrum ADRA, aby upozornila na záslužnou a neviditelnou práci těch, kteří s dobrovolníky pracují, a tím podpořili jejich činnost, tito lidé dávají do své práce srdce a bez jejich nasazení by pro mnohé dobrovolníky dobrovolnictví nebylo tím, čím je. Jsou skutečnými „majáky“ ve tmě, kteří svítí na cestu těm, kteří svoji pomoc nabízejí, a těm, kteří ji potřebují. Takovou osobou bezpochyby Karolína je. Proto mi bylo ctí, že jsem se mohla spolu s Karolínou zúčastnit slavnostního předávání Ocenění Maják 2024 v pátek 22. 11. 2024 v komunitním centru Archa Poruba.



Výroba stromečků na výzdobu dveří

Pokud se nenaskytnou neočekávané události, každé úterý navštěvují naše oddělení dobrovolníci a to paní Alenka a pan Josef. Většinou chodí s lidmi ven, povídají si s nimi, pomáhají na akcích nebo hrají společenské hry. Tentokrát jsme je požádali o pomoc při výrobě stromečků na dveře spolu s našimi uživateli. Práce bylo dost, protože máme 16 pokojů a vystříhnout a nazdobit 16 stromečků dá už nějakou práci, ale protože jsme šikovní, šla nám práce pěkně od ruky.



Návštěva družiny Základní školy v Palkovicích

Již nějakou dobu spolupracujeme s družinou Základní školy v Palkovicích, proto jsme se s paní vychovatelkou domluvily na společné návštěvě ve středu 27. 11. 2024. Přes menší potíže při odjezdu jsme nakonec do školní družiny dorazily. Děti už nás netrpělivě očekávaly. Spolu s dětmi jsme vyráběli vánoční svíčníky, které se budou prodávat v sobotu 30. 11. 2024 na Předvánočním jarmarku v Palkovicích, na který se také chystáme. Atmosféra byla úžasná, děti se do tvoření s našimi uživatelkami hned rády zapojily. Paní vychovatelka uvařila uživatelům čaj a společně s dětmi si pochutnali na dobrotách, které jsme dovezly. Děti nám zazpívaly vánoční písně a také společně hádaly hádanky. Děti už měly vyrobené dřevěné baňky, které jsme se pak vydali společně pověsit na stromy v centru obce. Poté jsme se s dětmi rozloučily, děti šly na školní hřiště a nám už byla zima a protože uživatelky již nějakou dobu vzpomínaly vídeňskou kávu, vydaly jsme se do místní kavárny Mango.



Návštěva družiny Základní školy v Palkovicích



Předvánoční jarmark Palkovice

V sobotu 30. 11. 2024 jsme se vydali Fordem na předvánoční jarmark do Palkovic, který se konal u hasičárny. Ve stáncích jsme si mohli zakoupit vánoční výrobky, občerstvení a domácí speciality a také něco na zahřátí. Podívat jsme se mohli na vánoční lidové zvyky a tradice, pro děti tady byla vánoční dílnička, Ježíškova pošta a také dětský kolotoč, vidět jsme také mohli Mikuláše, čerta a anděla. Poslechli jsme si vystoupení Třanovického kvintetu a děti MŠ a ZŠ Palkovice, pochutnali jsme si na svařáku a hranolkách. Počkali jsme, až se rozsvítí vánoční stromeček a pak jsme se vydali na cestu domů, jeli jsme schválně pomalu, abychom si mohli po cestě prohlédnout vánoční výzdobu a nastrojené stromečky.



Předvánoční jarmark Palkovice



Vánoční koncert

V úterý 4. 12. 2024 odpoledne jsme uspořádali v tělocvičně na Hladnovské vánoční koncert pro naše uživatele a jejich blízké. Zazpívala nám zpěvačka Lucie ZET s jejím kolegou a to nejen vánoční písně, ale také starší známé hity od našich zpěváků a zpěvaček.



DARUJ SRDCEM, TVOŘ RUKAMA

Uživatelka oddělení C2 paní Marie se zapojila do akce Střední zdravotnické školy Ostrava, příspěvkové organizace **DARUJ SRDCEM, TVOŘ RUKAMA**. Hlavní myšlenkou a cílem projektu TPA je podpora kreativního myšlení a ruční tvorby, která se pomalu vytrácí. Autoři projektu v rámci studentské podnikavosti cílí na dva hlavní okruhy. Prvním je pomoc dětem v dětském domově a druhým je podpořit studenty, ale i vyučující k ruční tvorbě malých dárků a také najít si čas chvíli strávit v pohodě a odpoutání se od sociálních sítí, mobilů a umělé inteligence. Finanční obnos, který bude vybrán prodejem, bude věnován **Dětskému domovu bl. Marie A. Kratochvílové**, Lipová 222, 739 32 Řepiště – Vratimov 1, 558 640 690, se kterým dlouhodobě VOŠZ spolupracuje. Paní Marie uháčkovala k prodeji nádherné andělky.



V úterý 17. 12. 2024 došlo k PŘEDÁNÍ FINANČNÍHO DARU Z PRODEJE PŘEDVÁNOČNÍHO JARMARKU v dětském domově Řepiště. Peníze ve výši **31 044,-** předali studenti SD1 a vedení školy. Příspěvkem udělali dětem velikou radost a dle sdělení p. ředitelky dětského domova budou finance využity na zážitkové akce pro děti, které jim jinak nejsou dopřány.

Mikuláš

Ve čtvrtek 5. 12. 2024 navštívil naše patro Mikuláš se svými pomocníky čertem a andělem. Obešli všechny uživatele, potěšili je dárky a na oplátku jim někteří zazpívali písničku nebo pověděli básničku. Děkuje, že si na nás udělali čas.



Vánoční besídka dětí z MŠ Špálova

Ve středu 11. prosince 2024 za námi na Hladnovskou do tělocvičny zavítaly děti z MŠ Špálova, aby nám předvedly svou vánoční čertovskou besídku. Děti nám zazpívaly, zarecitovaly básničky a zatančily, popovídaly si s našimi uživateli a dostaly dárečky, které jim i paním učitelkám, nechal Mikuláš.



Reborn panenka

Na oddělení C2 se „narodilo“ miminko, krásná holčička, dostala jméno Nelinka. Děkujeme Domovu za pořízení. Kdyby někdo věděl o někom, kdo daruje kočárek, budeme moc rádi.



Divadelní představení AMADEUS

V úterý 17. 12. 2024 nám studenti střední školy AHOL předvedli v tělocvičně na Hladnovské divadelní představení AMADEUS podle divadelní hry Petera Schaffera, o životě W. A. Mozarta.



Poděkování dobrovolníkům

Partnerský pár Alenka a Pepík navštěvují Domov Korýtko již několik let. Uživatelé je vždy rádi vidí a rádi s nimi tráví čas u různých aktivit. A Alenka s Pepíkem pro naše seniory mají to nejcennější, co jim mohou dát a to je právě jejich čas. I když mají plno pracovních a rodinných povinností, vždy si tu hodinu až dvě hodiny týdně na návštěvu najdou. Jsou empatičtí, rádi si s uživateli povídají, mají pro ně pochopení a snaží se jim splnit jejich přání trávení času s nimi. Jako poděkování za to, co pro uživatele dělají, dostali od Domova Korýtko k Vánocům krásné balíčky, které pro ně zakoupila Karolína Stachová, která má v Domově dobrovolnictví na starost. Jsme rádi, že jste tady s námi.



Vystoupení pěveckého sboru ZŠ Palkovice

Ve středu 18. prosince 2024 navštívil Domov Korýtko pěvecký sbor školní družiny ZŠ Palkovice, který vznikl teprve nedávno a jmenuje se „Hašlerky.“ Sbor vedou vychovatelky školní družiny slečny Pavla Menšíková, DiS. a Anežka Vyvialová, DiS. Některé zpěváčky již známe z I. oddělení školní družiny, se kterým spolupracujeme. Děti zazpívaly svůj vánoční repertoár a pak nám předvedly, jak probíhají jejich sborové zkoušky. Mohli jsme se zapojit do artikulačního, fonačního, dechového a hlasového cvičení, či si s nimi zazpívat známé písničky a vánoční koledy. Bylo vidět, že je zpívání velmi baví a že mají dokonalou souhru s jejich vychovatelkami. Uživatelé se do zpívání také zapojili a děti neměly problém s uživateli komunikovat či být mezi nimi. Dokonce děti, za kterými jsme jezdili do družiny loni, poznaly naše uživatelé. Nakonec děti a paní vychovatelky dostaly drobné občerstvení a dárky. Čas rychle utíkal, tak honem ještě společná fotka a už jsem se museli s dětmi rozloučit. A protože na světě ještě existují hodní lidé, pan řidič autobusu jim dal cestu jako dárek k Vánocům a nechtěl ji zaplatit. Těšíme se, až děti zase uvidíme.



Vystoupení pěveckého sboru ZŠ Palkovice



Příprava na Vánoce na oddělení C2

Uživatelé spolu s aktivizační pracovnící upekli perníčky a další druhy vánočního cukroví, které také pěkně nazdobili, udělali si adventní posezení a ozdobili tři vánoční stromečky.



Vaječný koňak

V pátek 20. 12. 2024 jsme se studentkami a uživatkami vyrobily vaječný koňak, aby si mohli uživatelé o Vánocích připít na zdraví. Správný vaječný koňak se musí pořádně uležet. Aktivizační pracovnice ho pak uživatelkám nalila a ty si připily na pěkné Vánoce.



Jesle Mrňousek

Oslovila nás paní Mgr. Kristýna Zemanová z nové pobočky jeslí, které sídlí ve Slezské Ostravě s tím, že s dětmi vyrobili přání k Vánocům a chtěly by je uživatelům předat a vnést tímto trochu předvánoční pohody do jejich života. V pátek 20. 12. 2024 přišly paní učitelky, ale bohužel bez dětí, protože si je rodiče již nechali doma a donesly přání pro uživatele. Přání jsem předala kolegyním a na oddělení C2 jsme je s praktikantkami rozdaly všem uživatelům a popřály jsme jim krásné Vánoce.



Vánoční tvoření se zaměstnanci z Innogy

13. 12. 2024 proběhlo na DZR již podruhé vánoční tvoření s pracovníky (dobrovolníky) z Innogy.

Všichni si to moc užili a už se těší na další ročník tvoření.

Pracovnícím z Innogy patří velký dík.



Vánoční posezení

Před Vánoci proběhlo na službě domova se zvláštním režimem tradiční vánoční posezení s klienty i rodinnými příslušníky. Celkem přišlo 11 rodinných příslušníků. Atmosféra byla ryze vánoční, hrály kolegy, popíjel se punč a vzpomínalo na vánoční tradice a zvyky.



Doba adventní a vánoční na C1

Také na oddělení C1 jsme se pustili do příprav na Vánoce. Pekli jsme cukroví, zdobili stromečky, scházeli jsme o adventních nedělích.



Doba adventní a vánoční na C1 a vánoční posezení

V pátek 20. 12. 2024 jsme uspořádali pro uživatele a rodiny vánoční posezení.



Vánoční posezení s uživateli a rodinami



Tříkrálová sbírka



PODĚKOVÁNÍ ZA DAR

Zaměstnanci společnosti Brembo Czech s.r.o. podpořili klienty Domova Korýtko.

S radostí Vás informujeme o úžasném daru, který jsme obdrželi díky zaměstnancům společnosti Brembo Czech s.r.o.

Ve společnosti Brembo uspořádali sbírku na podporu seniorů, kterým poskytujeme sociální služby. Výsledkem této sbírky je úžasná částka **30.900,- Kč!**

Vybrané finanční prostředky použijeme na realizaci aktivit, které přinášejí radost - terapeutická setkání s asistencí zvířat (návštěvy psů, soviček, poníka, apod.), pořádání společenských akcí a setkávání s dětmi ze základních a mateřských škol.



Brembo je přední světový výrobce vysoce výkonných brzdových systémů a komponentů pro špičkové automobilky, motocyklové značky a výrobce užitkových vozidel.

Děkujeme!

Kristýna Slaná

Heimlichův manévr prakticky!

Heimlichův manévr nebo také Heimlichův chvat je technika první pomoci, která slouží k uvolnění dýchacích cest ucpaných cizím předmětem. Je pojmenována po objeviteli této techniky, americkém lékaři Henrym Heimlichovi.

V Domově Korýtko nám k nácviku tohoto chvatu bude pomáhat Charlie.

„Choking Charlie“ je torzo dospělého pacienta pro nácvik uvolnění dýchacích cest pomocí Heimlichova manévru po vdechnutí cizího předmětu do dýchacích cest.

Charliemu se vloží do úst cizí těleso, které simuluje dušení. Pokud Heimlichův chvat uděláme správně, Charliemu toto těleso vypadne z úst.




NADACE ČEZ

Charlieho jsme si mohli pořídit díky podpoře Nadace ČEZ.

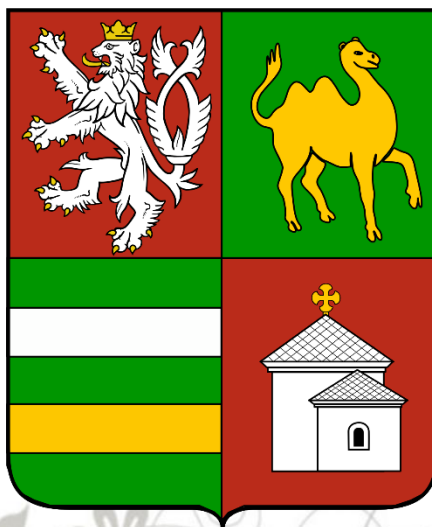
Děkujeme za poskytnuté finanční prostředky.

Poznáváme Českou republiku a její kraje

Česká republika se skládá ze 14 krajů a v minulém vydání jsme se podívali kraje Ústeckého a Karlovarského.

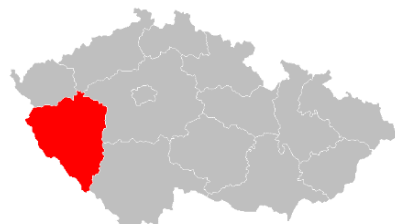


V tomto vydání se podíváme již do kraje posledního. Společně navštívíme Plzeňský kraj.





Plzeňský kraj



Plzeňský kraj se nachází na jihozápadě České republiky. V kraji o rozloze okolo 7 650 km² žije přibližně 613 tisíc obyvatel. Celý kraj se skládá ze 7 okresů. Těmi jsou Domažlice, Klatovy, Rokycany, Tachov, Plzeň – sever, Plzeň – Jih a Plzeň – město. Plzeň je zároveň i město krajské. V Plzeňském kraji můžeme navštívit i nejmenší město ve středí Evropě, kterým je Rabštejn nad Střelou.

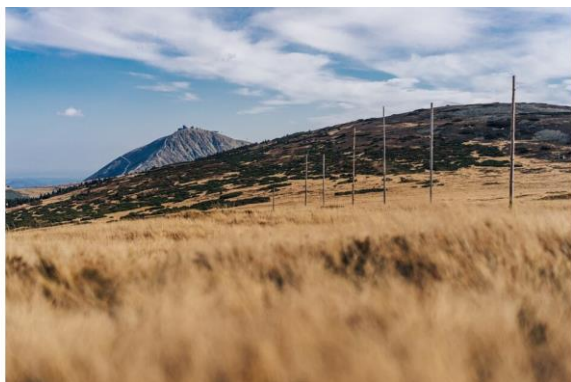


Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/St%C5%99edo%C4%8Desk%C3%BD_kraj

Plzeňský kraj



Podstatnou část kraje vyplňuje Plzeňská pahorkatina, potom Český les nebo část Šumavy. Na Šumově leží i nevyšší bod celého kraje, kterým je Velká Mokrůvka, vysoká 1 370,4 m.



Nejdůležitějším chráněným územím je Národní park Šumava. V kraji jsou chráněné krajinné oblasti Šumava, Český les, Brdy, Křivoklátsko a Slavkovský les. Na Šumově se nachází největší jezero u nás a tím je ledovcové Černé jezero.



Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Plze%C5%88sk%C3%BD_kraj

Plzeňský kraj



V Plzeňském kraji se za historií můžeme vypravit například na hrad Rabí, nejmladší český hrad Švihov, hrad Kašperk, zámek Kozel, zámek Zbiroh nebo zámek Nebílovy.

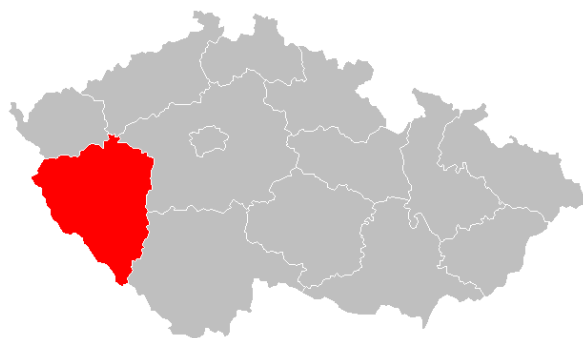
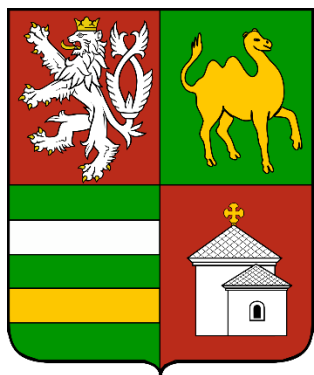


Zdroj: <https://www.npu.cz/cs/uop-plzen/pamatky-v-nasem-kraji>

Plzeňský kraj - závěr

V 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 tomto kraji nejbliž.

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



A máme to za sebou!

Společně jsme nakoukli do všech našich krajů, možná zjistili něco nového, možná si zopakovali a připomněli, co už jsme věděli. Přiznám se, že tohle poznávání a cestování společně s vámi mě baví a tak jsem se rozhodla, že v cestování a poznávání budeme pokračovat i příští rok. Jako malou nápořádou vám bude, že ani v novém roce neopustíme hranice Česka, a podíváme se na naše kulturní dědictví. Už víte? Budu se moc těšit v lednu.

Plzeňský kraj – kvíz

1. Z kolika okresů se skládá Plzeňském kraj?

- a) 5
- b) 6
- c) 7

2. Jak se jmenuje krajské město?

- a) Domažlice
- b) Plzeň
- c) Klatovy

3. Jak se jmenuje nejvyšší bod v Plzeňském kraji?

- a) Velká Mokrůvka
- b) Malá Mokrůvka
- c) Velká Močůvka

4. Jak se jmenuje největší jezero, které se nachází na Šumavě?

- a) Černé jezero
- b) Čertovo jezero
- c) Černé jezírko

5. Napište alespoň 3 hrady a zámky, které můžeme v Plzeňském kraji navštívit ?

Šéfredaktor:

Grafická úprava, editace, příspěvky: tým pracovníků

Fotografie z Domova Korýtko: zaměstnanci Domova Korýtko

Řešení:

Kvíz:

1. c) 7 okresů
2. b) Plzeň
3. a) Velká Mokrůvka
4. a) Černé jezero
5. Hrad Švihov, hrad Kašperk, zámek Kozel, zámek Zbiroh a zámek Nebílovy