

Zpravodaj

Korýtko



Vážení čtenáři Zpravodaje Korýtko!

Milí bydlící,

už dost jsme prožili krásu, slunce a radosti. Teď nastávají dny smutku, ale hlavně vzpomínek. Blíží se svátky zemřelých.

1. listopad – to den všech svatých, 2. listopad – to dušičky. Každý z nás má na koho vzpomínat – jsou to babičky, dědové, rodiče, ženy, muži, sourozenci, někteří i děti, přátelé a známí.

Věnujte všem zemřelým hlavně v tyto dny srdečnou vzpomínku a modlitbu, poděkujte za vše, co vás naučili a co pro vás udělali.

S pozdravem,
B. Mitáčková



V Domově Korýtko pokračuje celková rekonstrukce



V Domově Korýtko pokračuje celková rekonstrukce



V Domově Korýtko pokračuje celková rekonstrukce



V Domově Korýtko pokračuje celková rekonstrukce



Ohlédnutí za vzděláváním zaměstnanců

V roce 2025 jsme se intenzivně školili, abychom mohli poskytovat sociální služby odborně. Mnohé kurzy byly interaktivní, zážitkové tak, abychom si osvojili co nejvíce dovedností a byli s to se lépe vcítit do lidí, o které pečujeme.

Zaměstnanci absolvovali tato školení:

- Péče o klienta (školení probíhalo formou virtuální reality)
- Pohyb pro pohodu, harmonii a rovnováhu
- Redukované pití
- Kinestetická mobilizace
- Testování krátkodobé paměti
- Biopsychosociální přístup ke klientovi s bolestí
- Specifika péče o lidi s demencí
- Jak pracovat s klienty, kteří trpí demencí
- Jsem pečovatelka, ne služka
- Komunikace s klientem, který trpí demencí
- Demence – péče o klienta s demencí
- Spastický syndrom
- Pozitivní přístup v péči o osoby s demencí

Některá školení byla velmi přínosná, některá i zatěžující, ale z každého jsme si odnesli nové poznatky.

Do konce roku nás čekají ještě 2 školení:

- Relaxační techniky
- Pozitivní přístup v péči o lidi s demencí

Ohlédnutí za vzděláváním zaměstnanců

Nabídku vzdělávacích aktivit můžeme rozšiřovat prostřednictvím různých dotačních výzev.

Díky projektu **Podpora duše III. Krajského úřadu Moravskoslezského kraje**, ke kterému jsme se přihlásili, se mohli zaměstnanci Domova Korýtko s úvazkem na službě Domova se zvláštním režimem vzdělávat v těchto oblastech:

- Case management
- Výcvik v otevřeném dialogu
- Výcvik krizové intervence
- Psychiatrické minimum
- Práce s klienty s duální diagnózou
- Předcházení krizím v práci s lidmi s duševním onemocněním
- Model CARE
- Specifika práce v multidisciplinárním týmu v práci s lidmi s duševním onemocněním

Díky podpoře **Nadace ČEZ** jsme realizovali školení ESPERO pro sestry. Intenzivní školení v rozsahu 24 hodin bylo zaměřeno na sdělování špatných zpráv.

Účastnili jsme se řady odborných konferencí v Ostravě, Praze, Otrokovicích.

Jezdili jsme na stáže do Domova v Antošovicích, Frýdlantu nad Ostravicí.

Těšíme se na témata, ve kterých byste se chtěli vzdělávat v roce 2026! Dejte vědět svým nadřízeným, o která školení máte zájem, nebo které lektory byste rádi opět viděli. Vzdělávací plán tvoříte spolu s námi.

Medailonek nové sociální pracovnice

Dobrý den nové kolegyně, kolegové a uživatelé sociálních služeb,

jmenuji se Kateřina Šateková a dne 1. 9. 2025 jsem nastoupila na pozici sociální pracovník v Domově Korýtko na oddělení C1. Ráda bych se vám představila prostřednictvím medailonku. Po střední škole jsem pracovala v oblasti marketingu - obchodu a služeb, tato práce mne nenaplňovala. Do Domova Korýtko jsem nastoupila v roce 2017 na pozici pracovnice v sociálních službách. Práci vždy dělám s úctou, láskou a respektem k lidem. Rozšířila jsem si vzdělání na Vysoké škole Prigo, v oboru sociální práce a sociální politika bakalářského studia.

S rodinou bydlím v Havířově, kde jsem se narodila. Humor a úsměv je součástí mého soukromého i pracovního života. Mé koníčky jsou lyžování na sjezdovkách, kolečkové brusle a jízda na koloběžce.



Burčákobraní 8. 10. 2025

Na Liščině se dne 8. 10. 2025 konalo „Burčákobraní“, které do podzimních dní vneslo pohodu a veselí.

Den před událostí začaly první přípravy. Novinkou v letošním roce bylo, že se kromě koláčků pekly domácí frgály a jak jinak, než že dopadly na výbornou! Pro milovníky masových specialit jsme objednali sekanou, pečené koleno a jitrnici. V nabídce nechyběl bílý ani červený burčák, a tak každý si vybral podle své chuti. Klienti si bohaté pohoštění velmi pochvalovali, ale hlavní pochvala patřila panu Staňkovi, který nám i tentokrát zahrál na harmoniku a rozezpíval celé osazenstvo. Netrvalo dlouho a někteří rozhýbali své boky na parketu. Akce se nám hezky vydařila, budeme na tyto chvíle vzpomínat s úsměvem na tváři.



Burčákobraní 8. 10. 2025



Jak trávíme čas na Liščině?

Staráme se o zahrádku, slepičky a sklízíme úrodu.



Jak trávíme čas na Liščině?

Aktivně cvičíme!



Jak trávíme čas na Liščině?



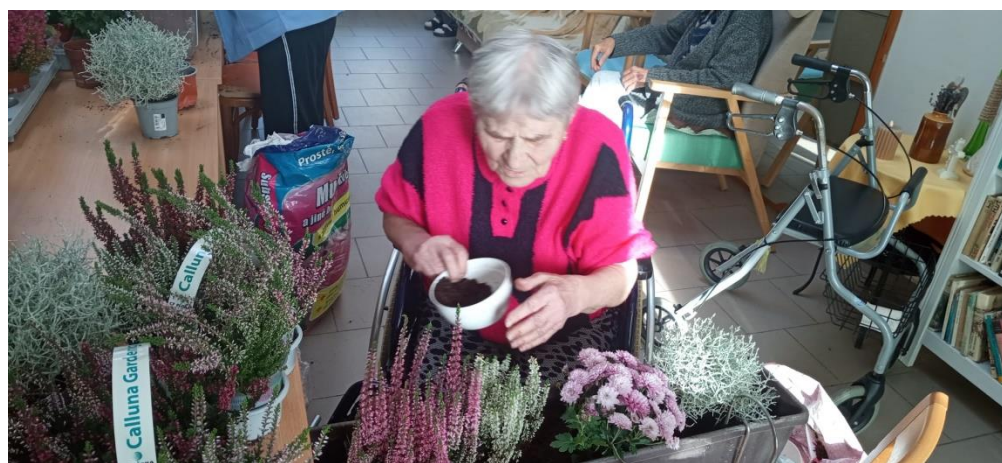
Jak trávíme čas na Liščině?

V chladných dnech využíváme pro zábavu virtuální realitu nebo se mazlíme s kocourem terapeutem.



Jak trávíme čas na Liščině?

U nás se nepřestává pracovat, tentokrát se klienti pustili do sázení vřesů.



Sázení vřesů

U této příležitosti si pojdme říct o této rostlině nějaké zajímavosti, o kterých jste možná ještě neslyšeli. Vřes bývá v lidové tradici označován jako symbol *vzpomínek*, připomíná nám totiž uplynulou sezónu. Rozkvétá v srpnu až září. Spolupracuje s houbami, které za nepříznivých podmínek zajišťují dostatek vláhy a živin. Zajímavostí je, že ve středověku byl vřes namísto chmele používán jako přísada při vaření piva, ale proto, že tyto pomocné houby mohly být halucinogenní či toxické, muselo být užívání vřesů pod přísnou kontrolou.

Pod touhle okrasnou rostlinou se skrývá mnoho pozitivních účinků pro lidské tělo. Působí protizánětlivě, dezinfikuje močové cesty. Pomáhá při zánětu ledvin, močového měchýře, zároveň také rozpouští močové kameny. Bývá podáván při poruchách spánku, respiračních obtížích a nachlazení. Ve Skotsku je vřes národním symbolem a jeho med je považován za národní poklad.



<https://www.vpjested.cz/medik-mini-vresovy-60-g-1390/?srsltid=AfmBOoq0Hir2eB7bFA-PoRvlllexYA0x4gft73kmrufzG3y1jrrMyzpu>

<https://www.bylinkyprovsechny.cz/byliny-kere-stromy/kere/226-vres-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani-vyuziti>

<https://www.priroda.cz/clanek/vres-obecny-okrasa-koste-prisada-do-piva-a-lek-v-jednom/>

Relaxační cvičení a SNOEZELEN

Dne 23. října 2025 byl ideální den na pořádnou relaxaci. Na Liščině se klienti sešli ve společenské místnosti, pohodlně ulehli do svých křesel a postupně zrelaxovali každyčkový kout svého těla. Započalo se dýchacím cvičením. Jednoduché pozastavení během dne a zaměření se na svůj dech může vést ke zlepšení celkové pohody.

Pokračovalo se metodou SNOEZELEN, která využívá upravené prostředí, hudbu, mluvené slovo a různé předměty k relaxaci a stimulaci smyslů. Klienti si zavřeli oči, poslouchali relaxační hudbu nejdříve z prostředí lesa a poté i moře. Zapojili svůj hmat, kde se dotýkali lesních materiálů a poslouchali zvuky moře z lastur. Všichni se snažili si představovat místo, ve kterém se právě nachází. Když se v rámci této relaxace klienti ocitli u moře, hodně z nich si představovalo, že se nachází v Jugoslávii, společně povzpomínali na návštěvu této země.



Relaxační cvičení a SNOEZELEN



Fotoprezentace „nového“ Domova Korýtko 21. 10. 2025

V úterý 27. 10. 2025 proběhla s panem ředitelem Domova Korýtko Mgr. Janem Seidlerem v tělocvičně v objektu na Hladnovské, fotoprezentace „nového“ Domova Korýtko v Zábřehu, která byla určená pro uživatele služby a zaměstnance. Na fotografiích jsme mohli shlédnout, jak pokračuje rekonstrukce a jaký kus práce je tam již odvedený. Uživatelé měli možnost se doptat na to, co je zajímavá a je jasné, že je zajímavý finance a to, kolik asi budou v novém Domově platit a také je zajímavé, jaké pokoje tam budou a zda tam bude služba Domov se zvláštním režimem.



Potravinová sbírka

I letos se zaměstnanci Domova Korýtko zapojili do potravinové sbírky a za peníze, které se vybraly, pan provozní nakoupil trvanlivé potraviny. Bylo toho neuvěřitelných 186 kg.



DĚKUJEME

za Váš příspěvek do potravinové sbírky, která se konala v roce 2025 při příležitosti Mezinárodního dne za vymýcení chudoby.



Ve výši: 186 Kg



Vaším příspěvkem pomáháte Potravinové bance v Ostravě podpořit lidi v nouzi.



Naše organizace byla podpořena dotacemi z Ministerstva zemědělství a z rozpočtů statutárního města Ostravy a Moravskoslezského kraje.

OSTRAVA!!!

Oslava narozenin 18. 10. 2025

V sobotu 18. 10. 2025 uživatelka oddělení C2 paní Maruška oslavila v kruhu rodiny kulaté jubileum 80 let. Oslavě předcházely přípravy, paní Maruška si nechala nabarvit a ostříhat vlasy a s pomocí PSS se převlékla do krásných šatů. Nachystali jsme se talířky, skleničky, příbory ..., vše, co by se mohlo na oslavu hodit a vyzdobili KM v komunitě „D“. Šikovné PSS upekly paní Marušce dort.



Pečený čaj a výzdoba na Halloween

Uživatelé si s pomocí aktivizační pracovnice připravili pečený čaj a na Halloween si krásně vyzdobili oddělení.



Exkurze studentů z Ostravské univerzity

V pátek 31. 10. 2025 se Domov zaplnil studenty Ostravské univerzity, kteří přišli na exkurzi. Tentokrát to byli studenti Sociální fakulty oboru zdravotně – sociální pracovník. Studenti si poslechli prezentaci o Domově Korýtko, shlédli krátký film o Domově a poté měli možnost si prohlédnout jednotlivá oddělení. Po prohlídce Domova nám napsali krásné zpětné vazby, uvedu aspoň jednu za všechny. Doufám, že vás potěší, protože si myslím, že studentka hezky vystihla naši práci, kterou pro uživatele děláme.

„Příjemné prostředí podle filmu. Krásné aktivity i chování personálu ke klientům. Moc se mi líbí, že se snažíte všem vyjít vstříc s tím, koho, co baví a na co byl zvyklý. Zvířátka jsou úžasné pro zvednutí nálady. Taky moc pěkná prezentace od paní, má příjemný a klidný hlas. Nádherné mi přijde, že i klienti, kteří leží v posteli s nemohou jen tak vstát, tak dělají aktivity jako ostatní, akorát jen v posteli, např. vaření. Jsem příjemně překvapená. Váš Domov se mi zatím líbil nejvíce ze všech, kde jsme byli.“



Výstava ptactva 27. 10. 2025

V pondělí 27. 10. 2025 za námi do Domova Korýtko do tělocvičny do objektu na Hladnovské přijel RNDr. Bc. Jaromír Vachutka z Velké Bystřice s ekologicko-chovatelským programem. Přivezl s sebou různé druhy ptactva, potěšit jsme se mohli pohledem na papoušky, andulky, zebříčky, chůvičky, hrdličky, tukana a další. Některé jsme si mohli vzít na ruku. Bylo vidět, že pan Vachutka tuto práci dělá s nesmírnou láskou, dokázal byl o ní hovořit hodiny a hodiny, popovídal nám, co mají rádi dobrého k jídlu, jak dlouho je chová, jak se dají ochočit a k tomu nám vždy pustil kousek zajímavé prezentace.



Kuželkový turnaj s uživateli DZR v Odrách

Říjnový měsíc byl pro uživatele služby DZR, ve znamení výletů, soutěží, pečení, zavařování a charitativní činnosti.

3. 10. 2025 se naše klientky ze služby DZR zúčastnily již tradičního kuželkového turnaje v Domově Odry. Naše hráčky se poprvé zapojili do této sportovní disciplíny. Šťěstí začátečnicka nám přálo. Naše sportovkyně shazovaly jednu kuželku za druhou, jako by patřily k profesionálnímu týmu. **Podařilo se nám získat 1. místo jako celý tým.** Gratulujeme! Byl to velmi příjemný den.



Charitativní akce pro Ondrášek

V průběhu října se klienti služby DZR činili. Měli jsme hojnou úrodu, proto se zavařovalo, abychom měli dostatečné zásoby na zimu. A nejen to! Naše švestková povidla a dýňové kompoty, jsme darovaly k internetovému prodeji. Tímto jsme podpořily Mobilní hospic Ondrášek, který tyto výrobky prodá. Peníze pak využije pro svou činnost. Jsme rádi, že jsme mohli pomoci!



Hudba léčí, hezky zvesela

Abychom zahnaly podzimní splíny a naladili se na veselou notu, pozvali jsem si na středisko DZR pana Honzu. A že to umíme pořádně rozjet, už vědí nejen naši uživatelé, jejich rodiny, ale i zaměstnanci Innogy ☺. Podívejte se, jak hudba kouzlí úsměvy... Díky finanční podpoře firmy Innogy, jsme o něco veselejší....



Krásy podzimu

Říjnové dny nám nabídly krásné teplé dny, které jsme rádi trávili venku. Obyvatelé služby DZR vyjeli do přírody a na výlety. Na zimu je potřeba si udělat určitou tukovou zásobu, aby nám nebyla zima!



Aktivity na oddělení C1

Přednáška ke Dni vzniku samostatného Československého státu
Společně jsme se sešli v kulturní místnosti a vzpomínali na časy minulé, čas rychle utíkal

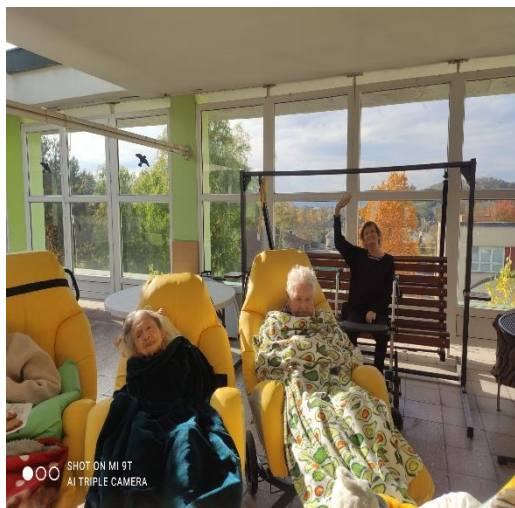


Dušičky, pečení Svatomartinských rohlíčků, pečení koláče, nakládání zelí, sušení ovoce



Bramborové placky na terase

Po letošní sklizni brambor jsme se rozhodli ukončit sezonu na terase smažením bramborových placků, které jsou oblíbenou pochutinou uživatelů služby. Každý kdo mohl přiložil ruku k dílu a počasí nám také přálo. Všem přítomným moc chutnalo a už se těší do „nového domova“ na naši vlastní terasu kde si vždy s chutí placky uděláme...



Syndrom vyhoření a jeho prevence

Syndrom vyhoření může přijít nečekaně a lidé jim nezdávka bývají zaskočení.

Příznaky

- Emoční vyčerpání, celková únava.
- Pokles výkonu, pokles pracovního nadšení.
- Ztráta zájmu o prováděné úkoly a nezáměr o výsledek.
- Deprese a úzkost.
- Poruchy paměti a soustředění.
- Poruchy spánku.
- Nespokojenost sama se sebou a snížení sebedůvěry.
- Zhoršení mezilidských vztahů.
- Tendence k opakovanému užívání psychoaktivních látek.
- Potíže se zažíváním, s dýcháním, sexualitou, vysoký krevní tlak...

Tipy, jak se vyhnout syndromu vyhoření

- Zdravý životní styl a vyhýbání se stresu.
- Nepodceňujte se, ale ani nepřeceňujte.
- Naučte se říkat NE. Nesnažte se za každou cenu vyhovět všem.
- **Budte otevřeni novým výzvám**, které vás opravdu mohou posunout dál, a to tím směrem, který je vám sympatický a se kterým se dokážete ztotožnit. Učte se od zkušených, inspirujte se, motivujte se.
- **Pomáhejte druhým jen do určité míry.** Opět platí, že vy nejste jediní, kdo může spasit svět anebo vyřešit daný problém.
- **Stanovte si priority** a těmi se řiďte. **Dokud nedokončíte jeden úkol, nepouštějte se do dalšího.**

Syndrom vyhoření a jeho prevence

- Věřte ostatním. **Úkolujte, delegujte a důvěřujte.**
- Ohlédněte se zpět, co se povedlo a co ne. **Pochvalte se** za úspěchy, neúspěchy zanalyzujte, připravte si argumentaci a poučte se z chyb.
- Buďte otevření jak ke svému nadřízenému, tak k sobě, ale i ke svým podřízeným. **Cokoli, co se vám nelíbí, dejte asertivně najevo.**
- Pokud vám něco není jasné, nejste si jistí, jak máte postupovat, ptejte se.
- **Odpočívejte.** Nezapomínejte na pravidelnou dovolenou, nenechte se ochudit o pauzu na oběd, nechávejte si volné večery nebo víkendy a věnujte se také sami sobě.
- **Někdy je na místě i změna povolání.**

Pamatujte, že syndrom vyhoření vzniká v našich hlavách. Pokud se sami přesvědčíte, že vaše práce, vztahy a záliby mají smysl, vyhoření předejdete. Pokud se to nepovede hned, najděte si jinou práci, jiné vztahy a jiné záliby. **Využijte své právo cítit se v životě šťastně a spokojeně.**



Poznáváme památky UNESCO



V tomto a příštím díle se zaměříme na nehmotné kulturní dědictví UNESCO, které je neméně důležité než to hmotné. Toto dědictví představuje tradice, zvyky či řemesla, které se předávají z generace na generaci a tím se udržují naživu. Právě ochrana UNESCO zajišťuje, aby tomu tak zůstalo i v budoucnu.

Postupně se dozvíme zajímavosti o:

- Jízdy králů
- Masopustu
- Slovákém verbuňku
- Sokolství
- Vorařství
- Foukaných vánočních ozdobách
- Loutkářství
- Modrotisk
- Ruční výrobě skla

Dnes si představíme prvních pět.

Jízda králů je lidový obyčej doposud neznámého původu, spojený většinou s tradičním křesťanským svátkem. V České republice se udržuje už jen na Slovácku a na Hané, ačkoliv dříve se tradice dodržovala na více místech.

Jízda králů má tradicí ustálený průběh obřadního průvodu, dobu konání i aktéry, která dříve připadala na pohyblivé svatodušní pondělí. V současnosti se koná v pevně stanových termínech, obvykle v neděli, poslední víkend v květnu.

V čele skupiny jedou obvykle vyvolávači, za nimi pobočníci s tasenými šavlemi, kteří mezi sebou vedou krále, za nimi následují další vyvolávači a ostatní jezdci. Král je malý, dosud nedospělý chlapec s růží v ústech. Král a pobočníci jsou oblečeni v ženském oděvu, ostatní v obřadním oděvu mužském.



Celá družina projíždí obec na ozdobených koních, zastavují se u domů a jezdci pronášejí k obyvatelům krátké veršované provolání pochvalného nebo žertovného charakteru. Za svůj výkon jsou odměňováni především peněžitými dary, které jim dárci vkládají do pokladničky nebo do jejich vysokých bot.



Zdroj: https://www.unesco-czech.cz/jizda-kralu/predstaveni/#page_start

Masopust na Hlinecku je doložen popisy masopustních masek a obchůzek z konce 19. století, v některých vesnicích se konají spontánně po několik generací v téměř neměnné podobě do dnešních dnů. Jedná se o vesnice Hamry, Studnice nebo Vorovou. Masopustní masky mají svojí tradiční podobu a funkci, za masky se většinou převlékají muži. Pouze v několika vesnicích, kde se nedodrhuje tradiční uspořádání, se objevují v maskách i ženy, případně děti. To například v Blatnu a Studnici.



Památky UNESCO



Masopustní průvod vede strakatý se ženuškou o obcházejí celou vesnici podle předem daného pořadí. U každého domu popřejí štěstí, zdraví a nechají zahrát hospodáři písně podle jeho přání. Většina obyvatel připraví tradiční pohoštění, především koblihy a alkohol, ale také peněžitou odměnu a aktivně se celého dění zúčastňuje. Obchůzka je ukončena obřadem porážení kobyly (jedné z masek) a večer se koná taneční zábava.



Slovácký verbuňk patří mezi mužské tance skočného charakteru. Je tancem improvizovaným, který není vázán přesnými choreografickými pravidly. Jeho neodmyslitelnou součástí je předzpěv taneční písně. Vyskytuje se v jihovýchodní části Moravy, v oblasti Slovácka. Vzhledem k jeho lokálním specifikům lze rozlišovat sedm regionálních typů. Verbuňk je součástí přirozených tanečních příležitostí (hody, zábavy), existuje však také v pódiové formě.



Památky UNESCO



Sokolnictví je jedním z nejstarších vztahů mezi dravcem a člověkem, které trvá více než 4 000 let. Je to tradiční aktivita lovu pomocí cvičených dravých ptáků v přirozeném prostředí. Sokol a jeho kořist se vyvíjeli společně po miliony let jejich vzájemné spoluexistence. Sokol je přizpůsoben lovu kořisti a kořist vyvinula mnoho způsobů, jak mu uniknout. Sokolství je považováno za hluboce empatickou aktivitu a sokolníci chápou, že jejich dravci i lovená zvěř musí být zachována pro další staletí.



Památky UNESCO



Vorařství je starobylá tradice spojená se stavbou vorů a jejich plavením po řekách. I když voroplavba jako komerční doprava v souvislosti se stavbou přehrad zanikla, tradice spojené s ní jsou stále živé a předávané mladších generacím.

Tradice vorařství se datuje již od 11.století. Jde nejenom o řemeslné postupy při stavbě voru, ale i o znalosti spojené s jeho navigací po řece, a v neposlední řadě i o specifickou kulturu s touto tradicí spojenou, osobité zvyky a vorařskou slovesnost otisknutou do plaveckých písní a plaveckého slangu.



Památky UNESCO - závěr

Z „našeho“ pomyslného seznamu nehmotných kulturních památek si můžeme odškrtnout hned pět položek. V příštím vydání si něco řekneme o dalších čtyřech.



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

Památky UNESCO – kvíz

1. V čem je oblečen král a pobočníci při jízdě králů?

- a) V ženském oděvu
- b) V mužském oděvu

2. Kdo vede masopustní průvod?

- a) Kobyla
- b) Strakatý se ženuškou
- c) hospodář

3. Co je to slovácký verbuňk?

- a) Příloha k jídlu
- b) Svátek tance
- c) Mužský tanec skočného charakteru

4. Od kterého století se datuje tradice vorařství?

Grafická úprava, editace, příspěvky: tým pracovníků
Fotografie z Domova Korýtko: zaměstnanci Domova Korýtko

Řešení:

Kvíz:

1. **a)** V ženském oděvu.
2. **b)** Strakatý se ženuškou
3. **c)** Mužský tanec skočného charakteru
4. **Od 11. století.**