

Domov důchodců Ústí nad Orlicí
Cihlářská 761, 562 01 Ústí nad Orlicí

MĚSÍČNÍK

DOMOVA DŮCHODCŮ
Ústí nad Orlicí



9. ČÍSLO/ ZÁŘÍ 2025
PO PŘEČTENÍ, PROSÍM, PŘEDEJTE DALŠÍMU
OBYVATELI!

MILÉ ČTENÁŘKY, MILÍ ČTENÁŘI,

Po letních měsících přichází září. Dětem začínají po zasloužených prázdninách opět školní povinnosti.

Září je měsíc babího léta, čas sklizně a prvních příprav na zimu.

Listy stromů se začínají vybarvovat, kvete vřes.

Slunečné a teplé dny střídá déšť a rána jsou někdy už chladná.

Přesto můžeme doufat, že nás přece jenom čeká krásné babí léto a sluníčko se na nás bude usmívat a hrát nás svými paprsky.

V tomto měsíčníku zavzpomínáme na Hanu Zagorovou, zjistíme, kdy se začaly psát dopisy a jaký byl jejich význam a prohlédneme si Klášterní zahrady v Litomyšli. Chybět nebude ani oblíbený trénink paměti a ohlédneme se za létem.

Krásné září Vám přejí

Dana Matoušková a Eva Plíková – Vaše sociální pracovnice



CO NÁS ČEKÁ V ZÁŘÍ

Ve středu 3. 9. 2025 (podle počasí)

BRAMBORÁČKY U TENISTŮ - Dopolední příprava + odpolední smažení a ochutnávání. Nenechte si to ujít. Bližší info o termínu u aktivizačních pracovníků a rozhlasem ☺

ve čtvrtek 11. 9. 2025 od 14.30 hod.

SPORTOVKY - Zveme Vás na tradiční sportovní hry, které pro nás letos připravily rehabilitační pracovníky a zdatní cvičenci ☺ Odpolednem nás také bude provázet skupina Nahonem.

v týdnu od 15. 9. do 19. 9. 2025

SOPOTNICKÁ DECHOVKA — Nenechte si ujít vystoupení plné energie v podání sopotnického hudebního tělesa. Doufáme, že vystoupení, které Vám od léta slibujeme, skutečně dopadne.

v úterý 16. 9. 2025 od 13.30 hod. v tělocvičně/venku

MUZIKOTERAPIE - Oblíbené lidové písničky si notujeme s oblíbenou Věrkou ☺ Přijďte se přidat. Místo konání bude upřesněno v úterý podle počasí.

v úterý 30. 9. 2025 od 9.00 hod. do 17 hod.

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ — Předpokládáme zvýšenou koncentraci osob po Domově, předem děkujeme za pochopení. Každou půlhodinu budou komentované prohlídky.

3. 10. a 4. 10. 2025 se konají volby do poslanecké

sněmovny – Obyvatelé, kteří nemají na adrese Domova nahlášen trvalý pobyt a mají zájem volit, se mohou nahlásit do tzv. zvláštního seznamu voličů. V případě zájmu o zápis do zvláštního seznamu se obraťte na sociální nebo aktivizační pracovníce nejpozději do 15. 9. 2025.

Od 15. 9. 2025 začínají pravidelné pohybové programy vždy od 8.30 hod.:

Po – skupinové cvičení se Šarlotou

Út – skupinové cvičení s Mart'ou

St – skupinové cvičení se Šárkou pro obyvatele budovy A

Čt – wellness pro obyvatele budovy B

Pá – wellness pro obyvatele budovy A

9. 9. 2025 - TERAPEUTKA Bc. Lucie Stehlíková –

poskytuje podporu všem, kdo se cítí v životní krizi; hledají úlevu od svých psychických potíží; mají nevyřešené rodinné problémy; aj. V případě zájmu o setkání s ní, kontaktujte aktivizační pracovníce, které Vám schůzku domluví.

Z důvodu pracovní vytíženosti k nám bude p. Stehlíková docházet **1x za 3 týdny**.

PRANOSTIKY NA ZÁŘÍ

ZÁŘÍ je devátý měsíc gregoriánského kalendáře a má 30 dní. Kolem 23. září začíná na severní polokouli podzim. Původ slova září nemá se zářením nic společného.



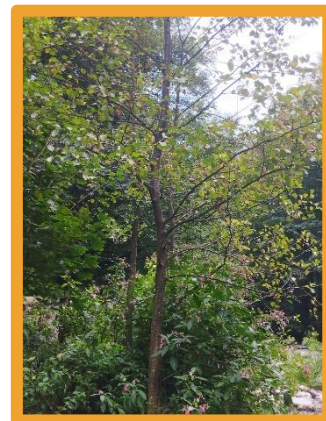
Staročeské označení tohoto měsíce je zářuj, což znamená „za říje“. V září začíná období podzimní sklizně. Kromě ovoce a brambor dozrává také vinná réva a chmel. Proto se v lidové tradici českých zemích odehrávají v tomto měsíci tzv. sklizňové slavnosti – vinobraní. 28. září je den sv. Václava. Dnes den státního svátku, do nedávné minulosti den, kdy se v hornatých krajích sváděl dobytek z letních pastvin do vsí k přezimování. V některých oblastech také končila roční služba čeledi a zároveň se uzavíraly



smlouvy s hospodáři na příští rok. Na Plzeňsku si čeleď ze svých řad volila chudého krále a královnu, kteří pak se svými "dvořany" obcházeli ves a se zpěvem prosili o dary (vejce, pečivo).

Večer se pak v místní hospodě konala z výslužky hostina.

- ❖ Teplé září – dobře se ovoci i vínu daří.
- ❖ V září mnoho požárů bývá, proto se obloha rdívá.
- ❖ Záříjový déšť polím potrava, záříjové spršky pro víno otrava.
- ❖ Záříjová slota – hrstka deště, fůra bláta.
- ❖ Bouřka v září – sníh v prosinci.
- ❖ Divoké husy na odletu – konec i babímu létu.
- ❖ Jaké počasí v září, tak se i březnu vydaří.
- ❖ Noc-li chladná před Michalem, tuhá zima přijde cvalet.
- ❖ Září, na léto jde stáří.
- ❖ Na svatého Jeronýma stěhuje se k nám zima.



VÝZNAM JMEN

Marie

Jméno MARIE znamená milovaná Bohem nebo moře hořkosti a je to jméno původem hebrejské a egyptské. Svátek připadá na **12. září**.

Václav

Jméno VÁCLAV znamená více slavný a je to jméno původem slovanské. Svátek připadá na **28. září**.

Michal

Jméno MICHAL znamená podobný Bohu, jako Bůh a je to jméno původem hebrejské. Svátek připadá na **29. září**.

LETOŠNÍ VÝLET NAŠEHO DOMOVA SE OPĚT VYDAŘIL

Vypravili jsme se do nedalekého nového zámku v Kostelci nad Orlicí. Jistě je nám sympatický stejný dodatek k městu – nad Orlicí. Rozdíl tady ale přece jen je. Ústí je nad Tichou Orlicí a Kostelec nad Divokou, i když se už od Doudleb její voda klidní. Obě Orlice se spolu setkávají až v Albrechticích nad Orlicí. Tichá pramení u nás na svahu hory Jeřáb v Hanušovické vrchovině a Divoká částečně v Polsku, teče po státní hranici.

V příspěvku spojuji vyprávění účastníků letošního výletu a vzpomínky z jedné cesty do Kostelce, kdy jsem ještě chodila a nebyla na vozíku v Domově.

Zámek mě zaujal v televizi v době krátce po jeho navrácení šlechtickému rodu Kinských. Tehdy žil ještě otec současného majitele zámku, prohlíželi spolu zdevastované místnosti s podlahami místy do hloubky prohnilými. Obdivovala jsem je, že se pouštějí do tak náročných oprav, ale dokázali to!

Vlastníkem zrekonstruovaného rodového sídla je hrabě František Kinský. Mohli jste se s ním seznámit v televizním pořadu „Modrá

krev“, uváděl velice zajímavě jednotlivé díly a přibližoval divákům osobnosti, které znal.

Není to dlouho, kdy v našem městě probíhaly dvě soutěže s mezinárodní účastí na památku zdejších výjimečných talentovaných rodáků: houslisty Jaroslava Kociana a violoncellisty Bohuše Herana. Hrabě Kinský obě soutěže dlouhodobě podporuje a nejúspěšnější účastníky soutěží zve k sobě do zámku na slavnostní koncert v prostorách zrcadlového sálu. Letos pozval i několik členů odborné poroty. V průběhu roku pořádá také koncerty našich nejlepších interpretů a různé výstavy.

Vrátím se k domovskému výletu. Silniční trasa je všem známá, přesto si všimnete na konci Horních Libchav hospůdky „Na Habřince“, místa kam jsme před lety výletovali. Brzy jsme na kopci u zrušené hospody „Na Bídě“, ta byla v mládí střediskem setkávání těch, kteří jsou zde i mezi námi. Proto se o tom zmiňuji, odehrávaly se tam nejlepší zábavy a plesy z okolí. V Sopotnici může na pravé straně nahoře zaujmout starý kostelíček se zvonící. Dlouhé kované zábradlí s osvětlením podél schodiště a vstupní bránu vytvořil umělecký kovář František Bečka. My zde máme od něj na bazénku fontánu s vážkou.

Blížíme se k Potštejnu. Nechce se věřit, že zřícenina hradu pochází z doby Karla IV a píše se, že Potštejn osobně navštívil. Na hradě je obnovena kaple, používá se ke svatbám a kulturním účelům. U kostela je pěkně opravený zámek s výstavní zahradou

– zve k návštěvě. Nová silnice míjí kdysi slavný krajkářský Vamberk, zůstalo jen muzeum krajky. Kolem zámku v Doudlebach se dostáváme do Kostelce nad Orlicí.

Na jeho začátku je vlevo dlouhý hřbitov s kostelem se dvěma věžemi, zasvěcený sv. Anně. Jedna zajímavost se váže k našemu rodákovi Quido Kocianovi. Vytvořil z bílého mramoru sochu „Anděl se zlomeným křídlem“ v téměř životní velikosti a jejím vyjádřením předčil dalece tvorbu své doby. Umístěna je na hrobce lékaře Alberta (v polovině vstupní zdi). Dlouho jsme se domnívali, že se jedná o zakladatele někdejšího žambereckého plicního sanatoria. Později jsme zjistili, že ten je pochován na ústředním hřbitově ve Vídni. Kostelecký MUDr. Albert byl jeho úspěšný a městem oblíbený bratr. Krátce za hřbitovem míjíme „starý zámek“. Nepůsobí zámecky, připomíná více patrový dům. Je také v majetku Kinských, ale nevím, k jakému účelu slouží?

„Nový zámek“ v Kostelci nad Orlicí je kompletně obnoven, včetně nově upravené zahrady. Okrasný bazén pamatuji ještě bez stříkajícího vodotrysku. Vchod je dnes nad ním v čelní stěně mezi majestátně působícím



sloupovím, boční se používá v př. potřeby, jsou tam schody dolů, ale i výtah, jak jste při návštěvě poznali.

Původně pamatuji v zámku jen prostory k výstavám obrazů. Dnes jsou místnosti vybavené renovovaným nábytkem převážně v biedermeiru. Představeny jsou sbírky obrazů, porcelánu, skla i cínového nádobí. Zrcadlový sál je upraven k pořádání nejen koncertů, ale i svateb. Bohatá je překrásná patrová knihovna, ta Vás velice zaujala. Z oken některých místností je pěkný výhled do parku. Zámek provádějí hrabě František Kinský nebo jeho snacha Hana Kinská. O historii rodu byl uveden obsažný článek v našem Měsíčníku č. 6, měli jste tak možnost se na výlet dobře připravit.



Rodina Kinských má také malý penzion v srdci Dolní Moravy – U Aloise. Je vhodný pro ubytování rodin s dětmi a skupiny přátel. Je to starší typ jednopatrové budovy, původně tam byla škola. Dá se předpokládat, že byl vrácen s majetkem v restituci.

Jak jsem se již zmínila, zámek pamatuji ještě nezařízený. Za vstupem nás vítala kvetoucí louka a malá kavárnička. Dnes je zde větší, s možností posezení venku, chráněném stříškou proti dešti.

Její využití bylo příjemným osvěžením před zakončením výletu a nástupu do autobusu.

Napíši ještě, jak si pamatuji Kostelec nad Orlicí před léty ze svého posledního výletu. Prošla jsem tehdy dlouhé náměstí, jsou tam pěkné domy s obchody, stará radnice a škola. Po levé straně alej vzrostlých stromů a mezi nimi se skoro ztrácí novogotická socha sv. Trojice. Na horní straně náměstí je Mariánský sloup, hodně podobný našemu v Ústí. Když pokračujete vpravo nahoru nad náměstí, objevíte ještě jedno menší s kostelem sv. Jiří. Autobus měl tenkrát zastávku na větším náměstí, pohodlně jsem se dostala domů.

Návštěvy zámků Doudleby, Kostelec a Častolovice jsou oblíbenou trasou zájemců pro svoji dostupnost po silnici i vlakem. Od Nového zámku v Kostelci vede dokonce pěší cesta až do Častolovic. Kostelec má ještě jednu zvláštnost. Pod zámeckým parkem směrem k trati a řece se nachází na jaře místo, kde roste nadměrné množství bledulek, nazývají je „Bleduliště“. Ti, kteří mohou ještě sami výletovat, mají možnost se tam podívat.

Čas rychle utíká a můžeme se těšit, jaký výlet nám naše vedení připraví další rok.

Děkujeme všem doprovodným účastníkům za pomoc a péči při těchto náročných akcích domova.

V klidu jsme prožívali větší část letošního proměnlivého léta. Horké dny nebyly moc příjemné. V době dovolených má většina

z nás mnoho návštěv a to dává možnost dalšího radostného užívání času. Nikdy bychom neměli zapomínat na ty mezi námi, kteří zůstávají osamoceni. Nic nám nebrání v tom, abychom jim poskytli úsměv a přátelské popovídání.

Za Domov důchodců
obyvatelka Marie Sikorová

SVĚTOVÝ DEN PSANÍ DOPISŮ

Světový den psaní dopisů se od roku 2014 celosvětově slaví

1. září. Tento den byl založen jako připomínka důležitosti psaní dopisů a výzva k oživení umění psát rukou. V dnešní digitální době, kdy je komunikace často omezena na rychlé textové zprávy, e-maily nebo sociální média, Světový den psaní dopisů připomíná kouzlo osobních, ručně psaných dopisů.

Psaní dopisů je považováno za silnou formu vyjadřování našich myšlenek a emocí. Ve srovnání s jinými formami komunikace umožňuje psaní dopisů poskytnout hlubší a detailnější projev svých pocitů. Každý dopis je jedinečný a odlišuje se svým stylem, výběrem slov i celkovou prezentací, čímž odráží osobnost autora. Proto tento den zdůrazňuje důležitost zachování tohoto

tradičního způsobu komunikace, který poskytuje unikátní nahlédnutí do lidské psychiky a emocí.

Na druhé straně moderní technologie jako je e-mail nebo zprávy na sociálních médiích, měly velký vliv na praxi psaní dopisů. Online komunikační nástroje se staly dominantními v naší každodenní komunikaci kvůli své rychlosti, efektivitě a pohodlí. Tento vývoj však vedl k poklesu praxe psaní dopisů, protože mnoho lidí už nevidí potřebu věnovat čas a úsilí psaní rukou.

Světový den psaní dopisů představuje příležitost oživit tento zvyk a odkázat na jejich význam. Je to den, kdy můžeme znovuobjevit radost ze psaní rukou a projevit své úvahy, pocity a cenné okamžiky na papíře.

MEZINÁRODNÍ DEN MALOVÁNÍ MANDAL

Mezinárodní den malování mandal je světově uznávaná událost, která se slaví 20. září. Tato akce slouží jako oslava kreativity a míru. Nabízí příležitost pro všechny milovníky umění a tvůrčí myšlení – jak pro děti, tak pro dospělé – k výrobě a sdílení mandal.

Mandala je slovo pocházející ze sanskrtu, prastarého, dnes již mrtvého jazyka používaného v buddhismu a hinduismu, a znamená kruh nebo centrum. Mandaly jsou geometrické kruhové

diagramy reprezentující vesmír v hinduistické a buddhistické symbolice. Jako umělecká forma jsou mandaly známé pro svůj estetický význam a meditativní hodnotu.

Slavení Mezinárodního dne malování mandal má několik významů. Nejenže uznává a vychvaluje krásu a komplexnost mandal, ale také propaguje hodnoty jako je kreativita, pohoda, klid a duchovní růst. Malování mandal je považováno za terapeutické, protože podporuje relaxaci, soustředění a vědomí okamžiku. Lidé všech věkových skupin mohou tvořit mandaly jako způsob sebevyjádření a jako prostředek pro meditaci a uvědomění si vlastního já.

Mezinárodní den malování mandal je spojen s mnoha aktivitami. Například účastníci mohou vytvořit svou vlastní mandalu pomocí různých uměleckých materiálů, jako jsou barvy, tužky, pastelky nebo korálky. Mohou také pořádat workshopy nebo ukázky malování mandal.

HANA ZAGOROVÁ

Hana Zagorová se narodila 6. září 1946 v Petřkovicích a zemřela 26. srpna 2022 v Praze. Byla česká zpěvačka, textařka, herečka a moderátorka. Patřila k nejznámějším českým zpěvačkám. Během své pěvecké kariéry se stala druhou nejúspěšnější držitelkou

ocenění Zlatý slavík v kategorii zpěvačka v historii, když získala devět Slavíků v řadě v letech 1977–1985. Nazpívala přes 900 písní, je držitelkou mnoha platinových a zlatých desek. Za hudbu a zpěv získala mnoho cen a uznání, za 10 120 000 prodaných alb obdržela v roce 2014 diamantovou desku Supraphonu, stala se tak nejprodávanější tuzemskou zpěvačkou všech dob. Ve stejném roce byla uvedena do síně slávy hudebních cen Anděl. Ve Zlatém slavíku se umisťovala pravidelně, po celou dobu své téměř šedesátileté kariéry, mezi prvními deseti nejoblíbenějšími zpěvačkami. Koncertovala téměř po celé Evropě, střední a severní Americe, střední Asii.

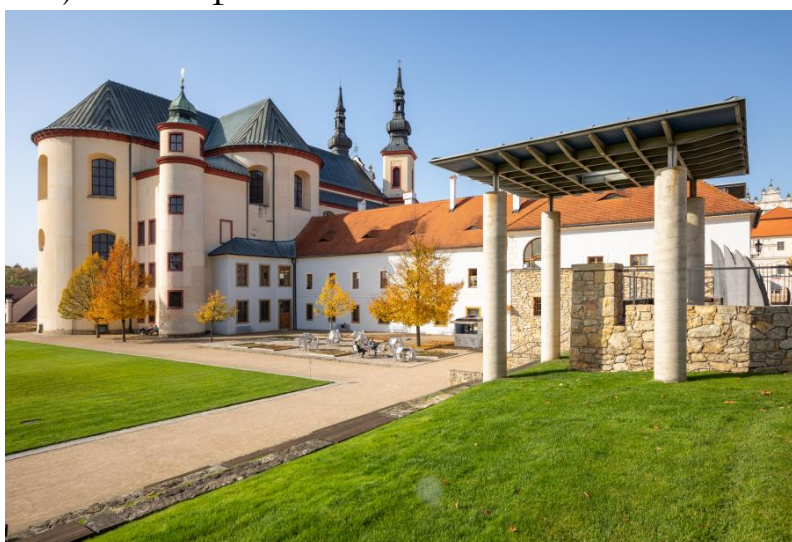
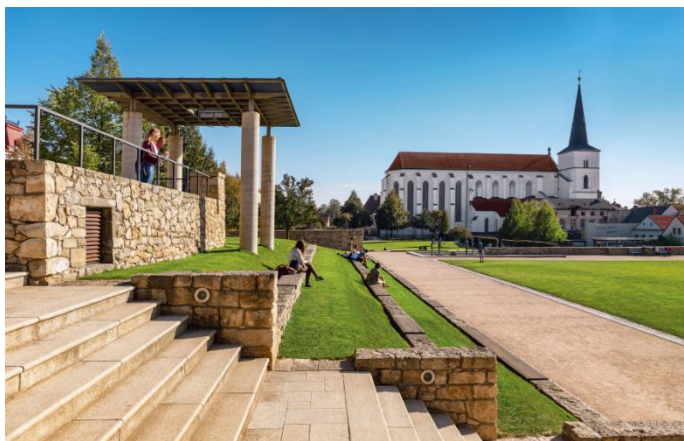
V září 2016 slavila své sedmdesáté narozeniny koncertem ve vyprodané Lucerně, záznam z koncertu zaznamenala Česká televize, na koncertě pokřtila novinkové album *O lásce*, hned první týden v prodeji se album stalo nejprodávanějším pro daný týden, získalo status Zlatá deska, stejně tak, jako o dva roky později s albem *Já nemám strach*.

Nahrávala nová alba, na kterých spolupracovala s mladou generací autorů. Se zpěvačkou je spojen hovorový termín „nedělej Zagorku“.

V roce 2020 vydala své poslední album *Konečně společně* se svým manželem Štefanem Margitou.

25 LET KLÁŠTERNÍCH ZAHRAD V LITOMYŠLI

Ve dnech 12. a 13. září si v Litomyšli připomenou 25. výročí vzniku oblíbených klášterních zahrad. Jde o nádherný městský park, který se nachází nedaleko zámeckého areálu a je obklopen dvěma



litomyšlskými kostely. Zahrady vznikly v roce 2000 podle projektu Zdeňka Sendlera, Radko Květa a Václava Babky.

Prohlédnout si zde můžete sochy Olbrama a Jasana Zoubkových. Ze zahrad je i krásný výhled na městské panorama a zároveň je odsud pár kroků k piaristickému kostelu.



TRÉNUJEME PAMĚŤ

Začíná nový školní rok a děti usednou opět do školních lavic. Než se začnete pohoršovat nad jejich (ne)vědomostmi, zkuste si udělat kvíz, co všechno si ze školy pamatujete vy. Ať už jde o vybavení, nebo pravidla.

1. Co je meotar? Dnes ho ve školách uvidíme jen velmi zřídka, protože byl nahrazen modernějšími technologiemi.

- a) Označoval se tak jednoduchý počítač, který dříve pomáhal s výukou
- b) Nazýval se tak projektor, který sloužil k promítání materiálů na zeď či plátno
- c) Říkalo se tak starým hučícím zářivkám ve školách

2. Při tělocviku jste mohli nebo ještě můžete narazit například na koně. Které zvíře se s ním nachází skoro v každé tělocvičně jakožto cvičební pomůcka?

- a) Koza
- b) Ovce
- c) Kráva

3. Jak se říkalo bílým cvičkám s gumou přes nárt?

- a) Kamilky
- b) Melicharky
- c) Jarmilky

4. U tělocviku ještě zůstaneme. V době socialismu byly povinné stejné cvičební úbory, jak pro chlapce, tak pro

děvčata. Jednalo se o bílé tričko a barevné trenýrky. Jakou měly barvu?

- ☐ a) Dívčí modrou a chlapecké oranžovou
- ☐ b) Dívčí červenou a chlapecké modrou
- ☐ c) Dívčí modrou a chlapecké červenou

5. Mnozí žáci používali či stále používají podložku do sešitu, která usnadňovala psaní do nelinkovaných sešitů. Jak se jí říká?

- ☐ a) Ulejvák
- ☐ b) Lenocho
- ☐ c) Průklepák

6. Jakou psací potřebu využívali chlapci ve školách jako tzv. „flusačku“, do které vkládali mimo jiné kuličky z papíru a stříleli po spolužácích?

- ☐ a) Verzatilku
- ☐ b) Kuličkové pero
- ☐ c) Čínské pero

7. Od kterého školního roku se stala ruština povinným předmětem na školách, které lze pokládat za ekvivalent dnešních základních?

- ☐ a) 1945/1946
- ☐ b) 1948/1949
- ☐ c) 1968/1969

8. Pokud dnes přijdete o přestávkách do tříd, uvidíte většinu dětí s mobilními telefony. V 80. letech ale byly hitem plastové výlisky různých barev, které se sbíraly a s nimi děti hrály všelijaké hry nebo je mezi sebou měnily. Jak se jmenují?

- ☐ a) Céčka
- ☐ b) Déčka
- ☐ c) Téčka

9. Povinná školní docházka má délku trvání devět let. Během druhé poloviny 20. století se počet roků několikrát měnil, byla osmiletá a nějakou chvíli dokonce i desetiletá. Ve kterém roce se naposledy ustanovilo její trvání na devět let?

- ☐ a) 1993
- ☐ b) 1996
- ☐ c) 2000

10. Při nákupu obyčejných tužek v běžných obchodech se setkáváme s označením 1, 2 a 3, ty jsou nejpoužívanější mezi školáky. Dvě z nich jsou určeny na psaní a jen jedna z nich je tzv. „rýsovací“ tužkou, která to je?

- ☐ a) 1
- ☐ b) 2
- ☐ c) 3

Správné odpovědi: 1b, 2a, 3c, 4c, 5b, 6a, 7b, 8a, 9b, 10c.

SMĚJEME SE

Chlapec doma ukazuje žákovskou a tatínek jen koulí očima:

„Koukej na ty známky z matematiky, to je katastrofa!“

Chlapec jen pokrčí rameny a tatínek pokračuje:

„Já jsem si to spočítal a vychází ti průměr 5,8! To by mě zajímalo, po kom jsi tak hloupý!“

„Tati, pan ředitel mě pochválil.“

„No, a co ti řekl,“

„Že jsem pěkné kvítko.“



Když kadeřník udělá chybu, je to nový styl.

Když krejčí udělá chybu, je to nová móda.

Když vědec udělá chybu, je to nový vynález.

Když učitel udělá chybu, je to nová teorie.

Když žák udělá chybu, je to za 5!

Učitelka češtiny zkouší u tabule Pepíčka.

„Jaký je to čas, když řeknu: Jsem krásná?“

„No určitě minulý!“



Pan učitel zadává ve škole slohovou práci na téma: „Co bych dělal, kdybych byl majitel velké firmy. Všichni se pustí do práce, jen Pepíček nic. Učitel se ptá: „Proč nic nepíšeš?“ Pepíček odpoví“ „Čekám na sekretářku!“



JAK JSME SE MĚLI V LÉTĚ



Měli jsme se báječně. Těšili jsme se ze slunečních paprsků. Hráli jsme různé hry a protahovali svá těla v tělocvičně.





Pomáhali jsme
na údržbě a
v kuchyni, hráli
šipky a bingo.



Pečovali jsme
o zahrádku a
chodili na
kafíčko.



Panovała u nás prostě **letní pohoda** ☺

Zdroje:

https://www.litomysl.cz/atraktivita/klasterni_zahrady

<https://www.alik.cz/v/skola>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Z%C3%A1%C5%99%C3%AD>

<https://www.pranostika.cz/zari.html>

<http://jmena.najdise.cz/vyznam-jmena-vaclav>

<https://www.penize.cz/kalendar/mezinarodni-dny/den-malovani-mandal>

https://cs.wikipedia.org/wiki/Hana_Zagorov%C3%A1

<https://www.penize.cz/kalendar/mezinarodni-dny/svetovy-den-psani-dopisu>

<https://www.enviweb.cz/122870>

<https://www.seznamzpravy.cz/clanek/magazin-zivotni-styl-retro-kviz-skola-284386>