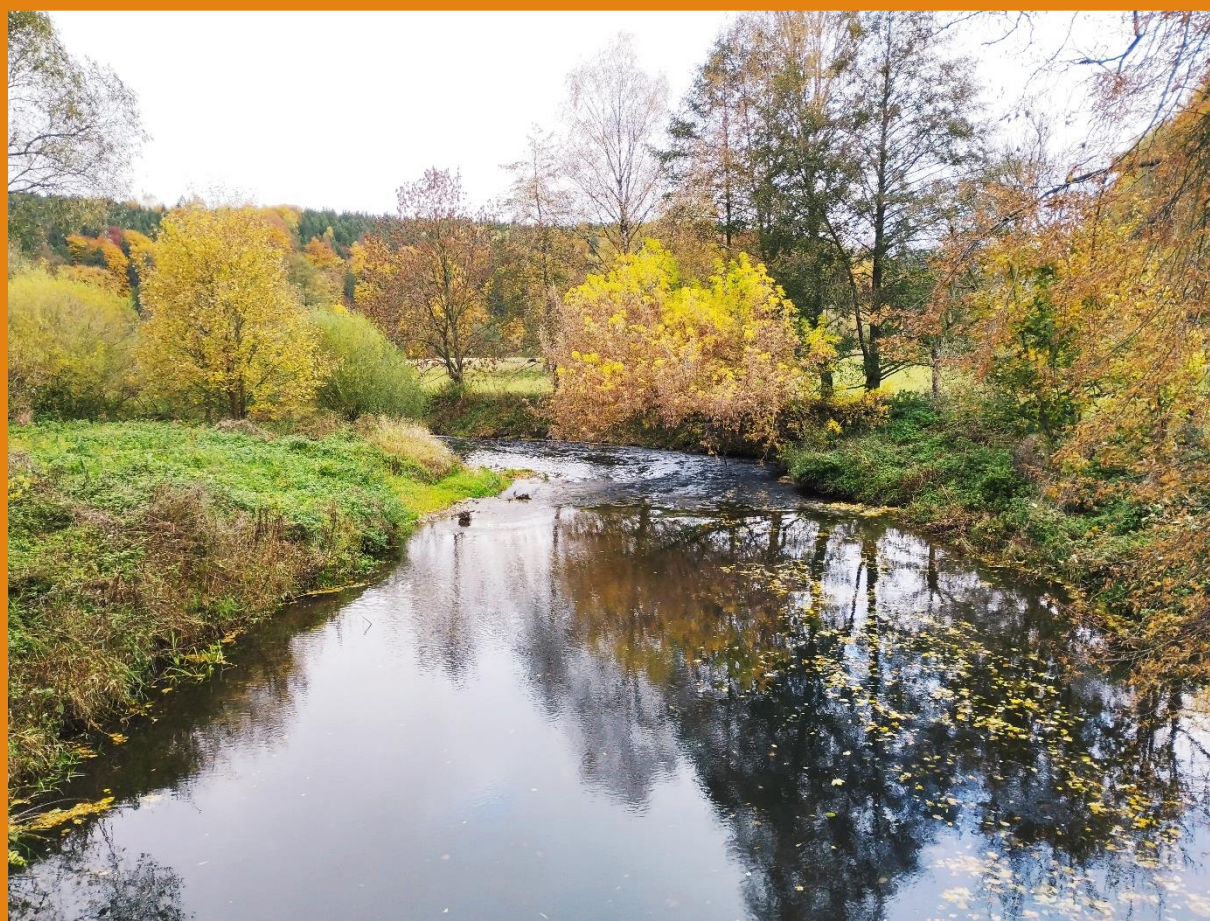


Domov důchodců Ústí nad Orlicí
Cihlářská 761, 562 01 Ústí nad Orlicí

MĚSÍČNÍK

DOMOVA DŮCHODCŮ
Ústí nad Orlicí



11. ČÍSLO/ LISTOPAD 2025
PO PŘEČTENÍ, PROSÍM, PŘEDEJTE DALŠÍMU
OBYVATELI!

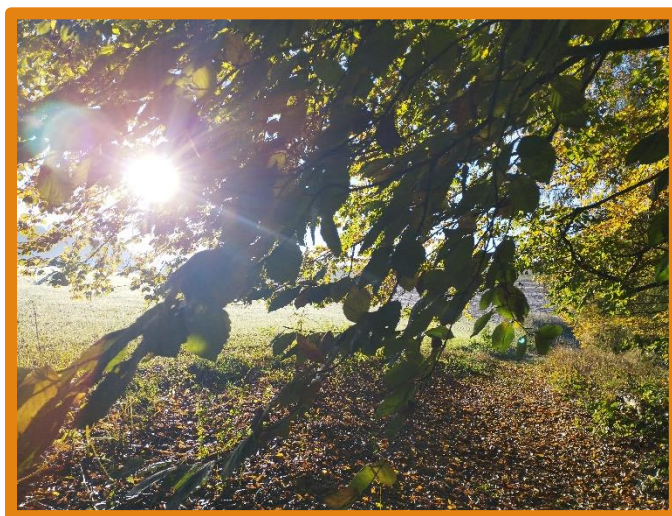
MILÉ ČTENÁŘKY, MILÍ ČTENÁŘI,

O měsíci listopadu se říká, že není úplně příjemný měsíc.

I pranostika si stěžuje: „*Listopad z mlhy, jinovatky, deště, sněhu, sucha a bláta před zimou k zimě chvátá*“. Venku je ošklivo, často prší a fouká vítr, bývá mlha a sychravo. Sluníčko není skoro vidět, pokud ano, skoro vůbec nehřeje a schovává se za mraky. Však se také říká, že „*listopadová mlha zhasíná slunce*.“ Nedá se nic dělat, už si musíme navléknout teplé bundy, čepice a boty. I zvířátka se chystají na zimu, někteří ptáci odlétají do teplých krajín a třeba takoví ježci chodí sem a tam a hledají nějaké pěkné místečko, kam se mohli uložit k zimnímu spánku.

V listopadovém Měsíčníku si můžete přečíst například o zimním spánku zvířat, o tom, jak to bylo se svatým Martinem, a zavzpomínáme na oblíbený seriál Chalupáři.

Krásné podzimní dny
Vám přeje Dana
Matoušková a Eva
Plívová – Vaše sociální
pracovnice.



CO NÁS ČEKÁ V LISTOPADU

v úterý 4. 11. 2025 dopoledne

SETKÁNÍ S TERAPEUTKOU - Individuální setkání s psychoterapeutkou paní Stehlíkovou. Zájemci se mohou hlásit u aktivizačních či sociálních pracovníků.

ve středu 5. 11. a 19. 11. 2025 od 13. 30 hod.

BIBLICKÁ HODINKA – Setkání s panem farářem Ladislavem Havelkou z Českobratrské církve evangelické. Setkání proběhne ve společenské místnosti na 2. patře.

v pátek 7. 11. a 14. 11. 2025 od 9. 30 hod.

VÁNOČNÍ TVOŘENÍ – Zveme Vás na vyrábění vánočních skřítků metodou drhnutí (tzv. makramé). Sejdeme se v jídelně v 1. patře budovy B.

ve středu 12. 11. 2025 od 13.30 hod.

SVATOMARTINSKÁ KAVÁRNIČKA – Zveme Vás na kavárničku se sklenkou svatomartinského vína a se svatomartinskými rohlíčky k zakousnutí. Dopoledne

Vás zveme na přípravu rohlíčků. V jídelně v 1. patře budovy B.

v úterý 18. 11. 2025 od 13. 30 hod.

MUZIKOTERAPIE – Hudební odpoledne s Věrkou. V tělocvičně ve 4. patře.

ve středu 19. 11. 2025 od 13. 00 hod.

SENIOR KINO – Zveme Vás do Roškotova divadla na promítání filmu DUCHOŇ. Hudební životopisný film o Karolu Duchoňovi, jednomu z nejvýraznějších slovenských hlasů. Odcházíme po 13 hod., zájemci o dopravu autem hlase se u aktivizačních pracovníků.

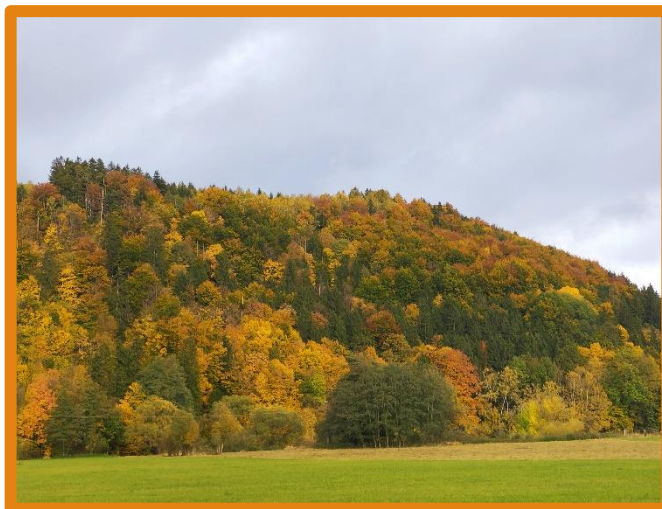
v úterý 25. 11. 2025 od 13. 30 hod.

OCHUTNÁVKA Z KUCHYNĚ – Nenechte si ujít ochutnávku pokrmů z kuchyně. Budete mít možnost rozhodnout, která jídla již příště nezařazovat do jídelníčku, a která by naopak mohla být častěji. Těšíme se na Vás a Vaše chutě a podněty v jídelně v 1. patře budovy B.

PRANOSTIKY NA LISTOPAD

*Pranostika dobře ví, jaké
bude počasí*

- ❖ V listopadu hřmí - sedlák vesnou sní.
- ❖ Listopadové hřmění pšenici ve zlato mění.



- ❖ Když ještě v listopadu hřmívá, úrodný rok nato bývá.
- ❖ Padá-li listí v listopadu, jistě brzy přijde led, ale dlouho nepobude.
- ❖ Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se přikrádá.
- ❖ Když se v listopadu hvězdy třpytí, mrazy se brzo uchytí.
- ❖ Studený listopad - zelený leden.
- ❖ Listopadové sněžení neškodí vůbec osení.

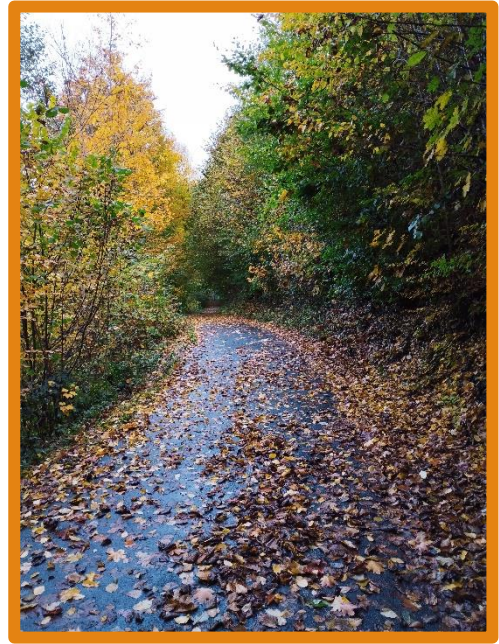
LISTOPAD

Listopad je jedenáctý měsíc gregoriánského kalendáře v roce. Má 30 dní. Listopad začíná stejným dnem v týdnu jako březen. Název je odvozen od padání listí, které je v toto roční období ve středoevropských přírodních podmínkách typické.

V římském kalendáři byl listopad devátým měsícem (proto se jmenuje v jiných jazycích *november*, podle *novem* = devět).

V roce 153 př. n. l. byly přidány ještě další dva měsíce.

V církevním kalendáři, podle toho, na který den připadá Štědrý den, advent začíná poslední neděli v listopadu nebo první neděli prosince.



KTERÁ ZVÍŘATA V ZIMĚ SPÍ?

S přicházejícím podzimem nastávají chladná rána a příroda je plná různých zralých plodů. Pro některá zvířata je to signál, aby se začala připravovat na dlouhé období chladu a nedostatku potravy. Některé druhy zvířat přečkávají zimní období v tzv. zimním spánku.



PROČ JE ZIMNÍ SPÁNEK PRO ZVÍŘATA VÝHODNÝ?

Zimní spánek odborně zvaný hibernace, není jen tak obyčejné zdřímnutí. Pro zvířata, která v zimě spí, jde o zvláštní stav, kdy jejich tělo funguje jinak. Sníží se jejich tělesná teplota, zpomalí se metabolismus a také všechny důležité životní funkce. Během období zimního spánku klesá dechová a tepová frekvence na minimum. Zvířata tak ušetří velké množství energie.

Zimní spánek je jeden ze způsobů, který umožňuje zvířatům přežít období, kdy mají omezený přístup k potravě. Když je potrava vzácná a je velmi chladno, mohou zvířata

s pomocí zimního spánku ušetřit mnoho energie a přečkat těžké časy, než se zase oteplí.

V České republice se můžeme setkat s mnoha zvířaty, která v zimě spí. Jde např. o medvěda, jezevce, plcha, netopýry, ježky, křečka, sviště a různé druhy obojživelníků nebo plazů. Také většina druhů hmyzu tráví zimu ve stavu strnulosti. U hmyzu bychom ale mohli debatovat o tom, zda jde o spánek v pravém slova smyslu.

Opravdovým přeborníkem na zimní spánek je netopýr. Zimní spánek u netopýrů je fascinujícím příkladem přizpůsobení se chladným zimním podmínkám. Netopýr má v zimě tělesnou teplotu okolo 2 °C. Díky tomu může jejich srdce bít pomaleji a zpomalí se i dech. Při nejhlubším zimním spánku se může počet tepů srdce netopýra snížit až na 4 tepy za minutu, a tak netopýrovi stačí nadechnout se každou minutu pouze 5x. Díky tomu ušetří obrovské množství energie.

Netopýři jsou savci, kteří jsou známí svou schopností létat. V našich končinách se netopýři živí většinou hmyzem. Během zimních měsíců je ale hmyzu nedostatek a létání je velmi náročné na energii. Příroda tak musela najít způsob, jak to udělat, aby netopýři v našich podmínkách přežili zimu bez potravy. A řešením je právě zimní spánek. Během podzimu si netopýři najdou vhodný úkryt jako je třeba

jeskyně, půda domu nebo třeba dutý strom. Jakmile nastanou vhodné podmínky, uloží se do vybraného úkrytu do zimního spánku.

Několikrát za zimu se netopýři částečně probudí, aby zkontrolovali, zda je prostředí kolem nich k přezimování stále to nejvhodnější. Pokud to tak není, mohou se třeba kousek posunout. Takové částečné probuzení je přirozené a netopýry nijak neohrožuje.

Velký problém je, když jsou netopýři ze svého spánku vyrušeni např. lidmi, kteří navštíví jeskyni, kde netopýři zimují. Netopýři se mohou úplně probudit, čímž ztratí velké množství energie a nemusí se pak dožít konce zimy. Nejnebezpečnější je rozdělávání ohňů v jeskyních a pod skalními převisy. Teplo a kouř probudí netopýry spolehlivě, ti pak často z úkrytu vyletí a venku umrznou nebo zahynou hladu.

Také medvědi v zimě spí. Během podzimu využívají



bohatou nabídku různých lesních plodů a snaží se co nejvíce vykrmit. Jakmile nashromáždí dostatek tuku, uchýlí se do úkrytu, který se nazývá brloh a

zde stráví svůj zimní spánek.

Zimní spánek u medvědů je trochu jiný než u netopýrů a ježků. Tělesná teplota medvědů se sníží pouze o několik stupňů a také dechová frekvence se příliš nezmění. Hibernace medvědů je spíše podobná hlubokému spánku, během kterého jsou medvědi stále schopni reagovat na své okolí a mohou se snadno probudit. Když je v zimě tepleji, probudí se a snaží se najít nějakou potravu. Během teplých zim tak můžeme i v zimě najít venku medvědí stopy. Jakmile se opět ochladí, uloží se opět do zimního spánku. Když přijdou teplejší dny a zimní období končí, začnou být medvědi opět aktivní. Proces probouzení je postupný. Medvědům může nějakou dobu trvat, než jsou opět plně aktivní a začnou znovu normálně lovit.

SVATÝ MARTIN VYPRAVUJE

Jmenuji se svatý Martin a dnes vám budu vyprávět svůj příběh. Dozvíte se, proč se můj svátek slaví vínem a pečenou husou, a kde se vzaly svatomartinské rohlíčky. Ale začneme pěkně od začátku.

Když jsem přemýšlel, čím jednou budu, tatínek trval na tom, že musím být voják jako on. Chtěl jsem mu udělat radost, tak se ze mně stal bojovník. Měl jsem zbroj, červený plášť, koně a ... to bylo vlastně všechno. Moc toho nebylo, ale nikdy mě nenapadlo si stěžovat.

Jak jsem brzy poznal, když jsem se vracel do města, našli se lidé, kteří měli ještě méně než já. Hned u městské brány jsem potkal stařečka jen v roztrhaných kalhotách. Klepal se zimou jako osika. Díval se na mě a natáhl ke mně ruku. Žebrák chtěl peníze.

„Nemám, co bych ti dal,“ povídám mu, ale tu jsem dostal nápad.

Seskočil jsem z koně, tasil meč a převal svůj plášť na dva kusy. Vždyť byl dost velký, aby posloužil nám oběma.

Té noci se mi zdál sen. Zjevil se v něm Ježíš v půlce mého pláště. „Děkuji ti, svatý Martine, ty který konáš dobro.“

Druhý den jsem se vydal domů. Už nechci být voják, nechci s nikým bojovat. Já chci lidem pomáhat. To je důvod, proč jsem na světě. Když jsem projížděl vesnicí, potkal jsem několik dětí. Měly hlad a prosily o jídlo. V tu chvíli můj kůň pohodil hlavou a zvedl nohu. Napadlo mě, že si něco vrazil do kopyta. Podíval jsem se mu na nohu, ale jeho podkova mi zůstala v ruce.

„Na, podrž to, prosím tě,“ otočil jsem se na holčičku v hnědé sukýnce.

„Děkuji, pane! Je vynikající!“

Cože? Ona mi snědla podkovu? Zvedl jsem hlavu. Nejedla podkovu. Podkova se v jejích ručkách proměnila na rohlíček. Podíval jsem se znovu na koňskou nohu. Podkova se na ní znovu objevila. A tak jsem podkovami nakrmil děti. Měly takovou radost, stejně jako já, že jsem jim mohl pomoci.

Brzy se to moje konání dobrých skutků mezi lidmi rozkřiklo. Rozhodli se, že mě udělají svatým. Blázni, vždyť jen dělám to, co je správné. Dělám to rád a nic za to nechci. Není důvod, dělat ze mě svatého. S díky jsem odmítl, ale ti lidé naléhali ještě víc. Že prý mě klidně i na tu slavnost, kde mě vysvětlí, odvedou. No to ne, já se vám schovám, pomyslel jsem si. Ale nikde zrovna nic, za co by se šlo úkryt. Jediné, co bylo poblíž, byla ohrada s husami.

„Tiše, holky,“ chlácholil jsem husy, když jsem se mezi nimi plazil po břiše. „Já si tu mezi vás na chvíli lehnu, jo? Tak prosím, buďte tiše, ať mě ti lidé nenajdou.“ Jenže co čert nechtěl, husy se hlasitě rozkejhaly. Tím mě prozradily a chtě nechtě jsem se tedy stal svatým.

Dožil jsem se prý 81 let. A dodnes se na mě pamatuje vínem, protože jsem umřel v místech, kde se hojně pěstovalo víno.

A ještě jsem vám neřekl, jak to bylo s mým běloušem. Já vlastně měl dříve hnědáka. Bělouše si šetřím jen na svůj svátek, když padá 11. listopadu sníh. Protože pak se říká, že Martin přijel na bílém koni. Ale letos ho třeba nechám ve stáji a sněžit nebudu. Ale přeji vám hodně sněhu v zimě, ať si užijete koulovačky, sáňkování a lyžování.

Tak zase za rok se na vás budu těšit.

S pozdravem váš svatý Martin

CHALUPÁŘI

23. listopadu 1975 se odvysílal první díl seriálu Chalupáři.

Česká vášeň pro chataření a chalupaření dostala dárek v podobě seriálu Chalupáři režiséra Františka Filipa s Josefem Kemrem a Jiřím Sovákem v hlavních rolích. Premiéra prvního dílu patří mezi nejsledovanější premiéry v historii československých seriálů: sledovalo ji 93 % populace ve věku od 15 do 70 let. Děj se odehrává převážně ve vesnici Třešňová, kterou si zahrála středočeská obec Višňová, úvodní píseň „Když máš v chalupě orchestrion“ nazpíval Waldemar Matuška.

Důchodová dobrodružství socialistických Chalupářů jsou v kontextu tvorby Československé televize obzvlášť vybroušeným klenotem. Seriál každé léto obsazuje hlavní vysílací časy se stejnou pravidelností, s jakou o Vánocích navštěvuje české domácnosti Mrazík. Komedialní sérii Františka Filipa z roku 1975 reprízovaly české televize za posledních deset let celkem devětkrát, z toho čtyřikrát – nejnověji jako součást letošního prázdninového schématu – samotná veřejnoprávní ČT. Popularita Chalupářů u diváků i programových vedoucích je zarážející zejména proto, že těžko najdeme výstižnější symbol normalizačního bezčasí.

Východisko seriálu, jehož poselství předává divákům v prvním díle postava esenbáka („venku jsou od sebe sice lidi trochu dál, ale přesto k sobě mají nějak blíž“), je dobře známé asi každému, kdo se v posledních padesáti letech ocitl u televize. K rodině cynického taxikáře Aloise Krbce (Josef Vinklář) se stěhuje jeho neurotický tchán, bývalý revizor Evžen Huml (Jiří Sovák). Místo pokusu o společné soužití Krbec vychytralým trikem stěhuje Humla na venkov do vesničky Třešňová, kde nerudnému invalidnímu důchodci nezbude než sžít se s dobromyslným vrstevníkem Bohoušem Císařem (Josef Kemr).

Postupem času se Huml seznamuje s bizarním koloritem života na vesnici, který spíš než Formanovo Hoří, má panenko připomíná kýčovitý papundekl Zdeňka Trošky, a spolu s diváky odhaluje velkou pravdu: že i když se v životě v socialismu někdy setkáváme se strastmi, lidé – od ochotně melouchařících zaměstnanců JZD po shovívavé funkcionáře komunistické strany – se vždy nakonec dohodnou a všechno dobře dopadne.

PAUŠÁLNĚ JSME DOBRÝ

Chalupáři jsou v tomhle ohledu mnohem zrádnější než otevřeně prostranické produkce Československé televize, jako byl třeba Okres na severu. Zatímco z příběhu moudrého a spravedlivého tajemníka okresního výboru

KSČ Pláteníka číší primitivní pokus o oslavu normalizační ideologie, Chalupáři zdánlivě pouze existují v jejím rámci. Při bližším pohledu je však jejich poslání zjevné. Přimět diváky, aby zapomněli na každodenní realitu, a za ochotné asistence populárních herců je uchlácholit iluzí pohodového socialistického života. Dobová témata – od pražské asanace a přidělování bytů přes hodnocení práce stranické organizace a anonymní udávání po vzpomínky na zakládání JZD – nenápadně prosakují každým dílem a ve vražedně pomalém tempu seriálu se proplétají s osudy kladných hrdinů. Vyznění Chalupářů trefně shrnuje bodrý předseda obecního výboru: „To se ví, sem tam se mezi náma najde potvora, ale paušálně jsme dobrý!“

Chalupáři nejsou charakterističtí jen urputnou snahou komunistického režimu nabarvit narůžovo všudypřítomnou šed', ale i vykreslením ženských postav, podobných jiným normalizačním televizním maminám, uklízečkám a švadlenám. Je tu žena taxikáře Krbce Jarča nebo objekt milostného zájmu širokého okolí, vesnická femme fatale Dáša Fuchsová (Jiřina Bohdalová), kterou seriál lakonicky popisuje „42 let, rozvedená, zachovalá“. Pozoruhodná je v dobovém přístupu k ženám především linie manželky místního autobusáka Tondy Čiháka (Vladimír Menšík). Čihák se svou ženou Aničku (Gabriela Vránová) okatě snaží

podvést, když v autobusu cestou na vesnický výjezd do Prahy svádí před jejíma očima náhodnou cestující. Rozesmutnělá Čiháková se se svým trápením svěří Humlovi s Císařem – a ti s ní absolvují celodenní kolečko od kadeřnice k obchodům s oblečením, aby byla „krásná pro svého Toníčka“. Když se na konci dne shledává se svým manželem, začne ji okamžitě podezřívat, že má milence, a na Humlovy výtky, že on přece dělá to samé, opáčí, že „to je přece zákon přírody, že mužskej si namlouvá ženskou“.

SOCIALISMUS V REPRÍZÁCH

Ideální produkt státní televize sedmdesátých let dával smysl v době Husákova režimu, jeho nadšené reprízování čtvrtstoletí po sametové revoluci je však jen obtížně pochopitelné. Chalupářům navíc léto co léto chybí jakékoliv zasazení do kontextu, o jaké se ČT pokusila naposledy při repríze 30 případů majora Zemana a které by mladou generaci – a koneckonců i starší, kteří u seriálu vzpomínají na radostné mládí – uvedlo do dobové reality. Vysílání seriálu by dnes šlo bez problémů doplnit o vylíčení všeobjímající náruče obecních výborů, vysvětlení role ženy v socialistické společnosti i popis proměny života na venkově pod diktátem plánovaného hospodářství.

TRÉNUJEME PAMĚŤ

1. Co je takzvané **retko**?

- a) jízdní kolo
- b) cigareta
- c) lístek na vlak
- d) polštář

2. Čemu se říkalo **škamna**?

- a) školní lavici
- b) rákosce
- c) šikaně
- d) domácímu úkolu

3. Komu se za minulého režimu říkalo **dederón**?

- a) bezdomovci
- b) prodejci bonů
- c) zasloužilému umělci
- d) občanovi NDR (Německá demokratická republika)

4. Kterému zařízení se říkalo **apatyka**?

- a) lékárně
- b) hospodě
- c) pohotovosti
- d) škole

5. Co nebo kdo byl **Pérák**?

- a) pružinový gauč
- b) politik první republiky
- c) druh kamen na brikety
- d) fiktivní válečný hrdina

6. Čemu se říkalo **moudí**?

- a) šourku
- b) popelu
- c) náledí
- d) lesní cestě

7. Co jsou to **veřeje**?

- a) vykřičené domy
- b) zákusky
- c) zárubně, lidově futra
- d) vysokoškolské koleje

8. Co označuje slovo **rigol**?

- a) pivo
- b) příkop
- c) pleš
- d) povolávací příkaz

9. Co jsou to **onuce**?

- a) ranní erekce
- b) boty
- c) kus látky nahrazující ponožky
- d) obtížný hmyz

10. Co se dříve označovalo jako **grunt**?

- a) polévka
- b) kabát
- c) trest
- d) statek

Správné odpovědi naleznete na zadní straně Měsíčníku.

SMĚJEME SE

„No jak se jmenovala žena, kvůli které se ve starém Řecku vedla slavná bitva?“, ptá se učitelka Heleny.

„Nevím.“

„No přece jako ty.“

„Cože? Kropáčková?“



Při hodině tělocviku si žáci
lehají na záda a napodobují jízdu na kole.

"Pavlíku, proč necvičíš s ostatními?"

"Zrovna jedu z kopce."



Jirkovi se v žákovské knížce objeví poznámka: „Váš syn nemá žádné znalosti.“

Otec přepíše: „Proto chodí do školy!“



Ve školce si povídají tři chlapečci o tom, jak přišli na svět.

„Mne přinesl čáp," svěřuje se první.

„Mne zase vrána," objasňuje tajemství svého zrození druhý.

„Hmm my jsme chudí," pokrčí rameny třetí. "Náš táta si všechno musí udělat sám."

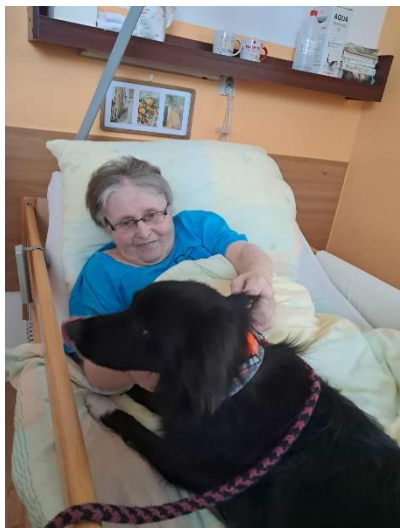


JAK JSME SE MĚLI V ŘÍJNU



Trávili jsme čas
venku.
Těšili jsme se také
s Jenny a
Kulíškem.





Vyráběli jsme
z různých materiálů,
hráli různorodé
společenské hry a
uspořádali jsme
štrůdlovou
kavárničku.







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

Zdroje:

<https://www.pohadkozem.cz/svaty-martin-vypravuje/>

<https://www.mojepsychologie.cz/vedomostni-kviz-pro-seniory-zapomenuta-slova>

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

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Listopad>

PRANOSTIKY ROKEM KROK ZA KROKEM, Albatros Praha, 2006, Z. Kovaříková, Viola, Lyčková, ISBN 80-00-01989-2

https://image.pmgstatic.com/files/images/creator/photos/000/268/268438_eaab31.jpg

<https://www.kudyznudy.cz/aktuality/vyznamne-dny-nasi-historie-co-se-stalo-v-listopadu>

[chalupari-nejmilovanejsi-symbol-normalizace-ktery-ceska-televize-uctiva-dodnes-5962361](https://www.kudyznudy.cz/aktuality/vyznamne-dny-nasi-historie-co-se-stalo-v-listopadu)