

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

# MĚSÍČNÍK

DOMOVA DŮCHODCŮ  
ÚSTÍ NAD ORLICÍ



**3. číslo / BŘEZEN 2026**

**PO PŘEČTENÍ, PROSÍM, PŘEDEJTE DALŠÍMU  
OBYVATELI!**

# MILÉ ČTENÁŘKY, MILÍ ČTENÁŘI,

Prvním jarním měsícem je březen. Příliš teplo sice ještě nebývá a občas se nám zima připomene mrazem. Dny se prodlužují a sem tam nám jaro pošle milý pozdrav – krásný slunečný den s modrou oblohou. Sluníčko má větší sílu a dodá nám tolik potřebnou energii a dobrou náladu. Svými paprsky vytahuje ze země sněženky a bledule.

V lese vyrážejí drobné sasanky. Každé jaro se vracejí z teplých krajín čápi, většinou na stejné místo. Lidé věří, že čáp na komíně přináší štěstí. Žabí kvákání od rybníka znamená, že čáp sežene dostatek potravy pro svou družku, která může začít snášet vajíčka, až o něco později dorazí z teplých krajín.

V tomto Měsíčníku si můžete přečíst o tom, kdy a kde se slaví svátek Sv. Patrika, ohlédneme se za olympijskými hrami a připomeneme si blahodárné účinky chia semínek.

Krásné jarní dny a úsměv na tváři Vám přeji

*Dana Matoušková a Eva Plívová*

*Vaše sociální pracovnice*

# CO NÁS ČEKÁ V BŘEZNU

**V úterý 3. 3. a 31. 3. dopoledne –**

**SETKÁNÍ S TERAPEUTKOU –** individuální

setkání na pokojích s terapeutkou paní Lucií Stehlíkovou. Zájemci se mohou hlásit u aktivizačních nebo sociálních pracovníků.

**Ve středu 4. 3. a 18. 3. od 13.30 hod. –**

**BIBLICKÁ HODINKA –** bohoslužba se koná ve společenské místnosti ve 2. patře budovy B.

**Ve středu 4. 3. od 9.30 hod. –**

**CANISTERAPIE PRO OBYVATELE**

**BUDOVY A –** přijďte se potěšit s psí kamarádkou Jenny.

**Ve čtvrtek 5. 3. od 13.00 hod. –**

**MALOVÁNÍ VAJÍČEK –** Přijďte si vyzkoušet netradiční malování kraslic s paní Sršňovou. Sejdeme se v jídelně v 1. patře budovy B.

**V úterý 10. 3. od 13.30 hod. –**

**MUZIKOTERAPIE B** – přijďte si zazpívat a zahrát na hudební nástroje s Věrkou. V tělocvičně ve 4. patře budovy B. Určeno pro obyvatele budovy B.

**V úterý 17. 3. od 14.30 hod. –**

**POHÁDKOVÝ PLES** – Zveme Vás na tradiční domovský ples – tentokrát **Pohádkový**. Nenechte si ujít setkání s různými pohádkovými bytostmi. K poslechu a tanci nám zahraje pan Šalda. Sejdeme se v jídelně v 1. patře budovy B.

**Ve středu 18. 3. od 9.30 hod. –**

**CANISTERAPIE PRO OBYVATELE**

**BUDOVY B** – Individuální setkání na pokojích s psí kamarádkou Jenny. Zájemci se mohou hlásit u aktivizačních pracovníků.

**V úterý 24. 3. od 13.00 hod. –**

**MUZIKOTERAPIE A** – přijďte si zazpívat a zahrát na hudební nástroje s Věrkou. V tělocvičně

ve 4. patře budovy B. Určeno pro obyvatele budovy A.

**Ve čtvrtek 26. 3. od 13.30 hod. –**

**VELIKONOČNÍ KAVÁRNIČKA** - Nenechte si ujít společné velikonoční posezení v jídelně v 1. patře budovy B.

**V úterý 31. 3. od 9.30 hod. – NORSKO –**

Cestujeme po Norsku s manžely Poulíkovými. Sejdeme se v jídelně v 1. patře budovy B.

**V úterý 31. 3. od 13.00 hod. –**

**SPOLEČNĚ A CHUTNĚ** – Zveme Vás na další setkání u společného stolu, u kterého budete mít možnost rozhodnout o tom, zdali nabízené pokrmy zařadit či nezařadit do jídelníčku v Domově. Na co můžete své chuťové pohárky připravit, vám zatím neprozradíme, ale sejdeme se v jídelně v 1. patře budovy B.

**PRAVIDELNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY  
VŽDY OD 8.30 HOD. V TĚLOCVIČNĚ**

**PONDĚLÍ – skupinové cvičení se Šarlotou**

**ÚTERÝ – skupinové cvičení s Martou**

**STŘEDA – skupinové cvičení se Šárkou pro  
obyvatele budovy A**

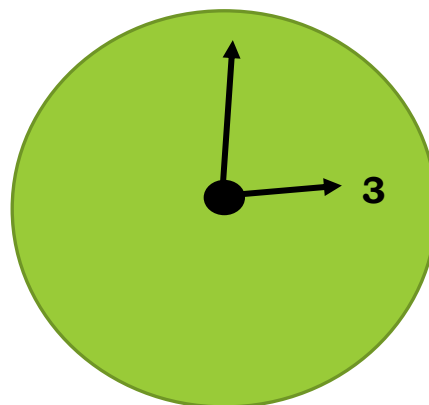
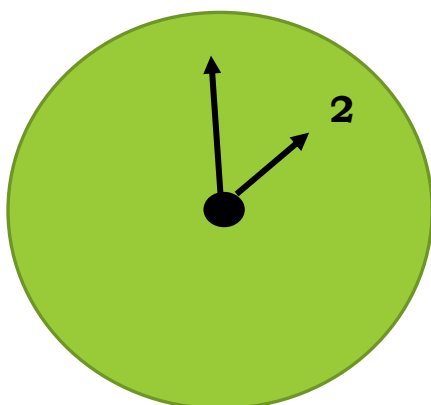
**ČTVRTEK – wellness pro obyvatele budovy B**

**PÁTEK – wellness pro obyvatele budovy A**

**Každou sobotu od 14.30 hod. se zde také koná**

**Mše svatá.**

**POZOR ZMĚNA ČASU**



Ze soboty 28. 3. na neděli 29. 3. posuneme ručičky  
na hodinkách o hodinu dopředu. Ve dvě na tři.



# PRANOSTIKY NA BŘEZEN

- Březen, za kamna vlezem.
- Březnový sníh škodí polím.
- Suchý březen, mokrý máj – bude humno jako ráj.
- Hřímání března měsíce znamená veselý a úrodný rok.
- Když v březnu hřmí, ve stodolách se tmí.
- Březnové slunce má krátké ruce.
- Březen bez vody – duben bez trávy.
- Jestli březen kožich stáhl – duben rád by po něm sáhl.
- Studený marec, mokrý máj - bude humno jako ráj.
- V březnu prach – jistý hrách.

**Březen** je podle gregoriánského kalendáře třetí měsíc v roce. Má 31 dní. Český název měsíce se odvozuje od březosti samic zvířat. Druhý výklad odkazuje na rašení bříz. V mnoha evropských jazycích je název měsíce (anglicky *March*, německy *März*, slovensky *Marec*) odvozen od latinského *Martius*, což bylo pojmenování podle mytologického Marta, boha války a zemědělství. V tento měsíc se

také bojeschopní římsští občané scházeli se za hradbami Říma na Martově poli. Po zimě začínalo období příhodné pro vedení bojů a trvalo do října.

V římském kalendáři byl březien původně prvním měsícem v roce, neboť zima byla obdobím bez



měsíců. V roce 713 př. n. l. římský král Numa Pompilius do kalendáře začlenil i leden s únorem jako poslední dva měsíce roku. Na počátku

roku (1. a 15. března) volil římský lid dva konzuly.

V roce 153 př. n. l. museli být konzulové z vojenských důvodů zvoleni o dva měsíce dříve a počátek roku se proto posunul na 1. leden.

Březien začíná vždy stejným dnem v týdnu jako listopad a v nepřestupný rok jako únor.

Astrologicky je Slunce asi první dvě třetiny března ve znamení Ryb a zbytek měsíce ve znamení Berana.

V astronomických termínech začíná v souhvězdí Vodnáře a končí v souhvězdí Ryb. Mezi 19. a 21. březnem nastává na severní polokouli jarní



rovnodennost. Slunce při svém zdánlivém ročním pohybu protíná světový rovník a přechází z jižní polokoule na severní. Končí astronomická zima a začíná jaro. Na severním pólu poprvé v roce vyjde Slunce, končí polární noc a začíná polární den. Na jižním pólu je to naopak.



Ve většině evropských zemích včetně České republiky se poslední březnovou nedělí mění zimní čas na letní. V Česku se tak ráno ve 2.00 hodiny středoevropského času přechází na 3.00 hodiny středoevropského letního času.



# DEN SVATÉHO PATRIKA

Den svatého Patrika neboli St. Patrick's Day každým rokem připadá na 17. března. Jde o irský národní svátek, který se slaví na počest svatého Patrika - patrona Irska nejen na území Irska. Oslavy tohoto významného dne irská komunita rozšířila i po celém světě. K čemu se Den svatého Patrika 17. března konkrétně vztahuje?

## **Den svatého Patrika je nejen v Irsku státním svátkem**

Den svatého Patrika, který každoročně 17. března oslavuje irskou kulturu a tradice, je v Irsku státním svátkem. Lidé mají v tento den volno z práce i ze školy a oslavují Den svatého Patrika společně se svou rodinou, přáteli a blízkými.

17. březen, na který spadá Den svatého Patrika, je rovněž státním svátkem v Severním Irsku (tj. části Spojeného království), na ostrově Montserrat a v kanadské provincii Newfoundland a Labrador. Oslavy Dne svatého Patrika jsou oblíbené i v jiných zemích světa, ačkoliv již zde nemají status státního svátku. Den svatého Patrika se po Irsku nejvíce slaví ve Velké

Británii, Kanadě, USA a Austrálii, kde mimo jiné žije i početná irská komunita.

Den svatého Patrika byl původně křesťanským svátkem, neboť ve své podstatě uctívá patrona Irska, svatého Patrika. S rozvojem globalizace a turistického ruchu však oslavy Dne svatého Patrika zlidověly. Dnes na ně můžeme nahlížet spíše jako na festivaly, které oslavují irskou kulturu.

### **Jak se slaví Den svatého Patrika 17. března**

Den svatého Patrika lidé slaví zejména všeobecným veselím, hudbou, tancem a popíjením irského piva značky Guinness, která je nesmírně populární také v zahraničí. Na počest svatého Patrika se ve městech konají průvody, hraje živá hudba a až do rána je v městských ulicích velmi veselo.

Při oslavách Dne svatého Patrika nesmí chybět také ochutnávky irského jídla a pití. Za sváteční jídlo je přitom považováno hlavně hovězí se zelím. Oslavy Dne svatého Patrika se neobejdou také bez irské whisky.

K popíjení irské whisky se váže také jedna irská tradice. Jak při ní postupovat? Na dno sklenice dejte trojlístek, whiskey následně vypijte, trojlístek ze

sklenice vyndejte a poté hodte pro štěstí přes své levé rameno.

### **Trojlístek: Jeden ze symbolů Dne svatého Patrika**

Jedním ze symbolů svátku svatého Patrika je právě irský zelený trojlístek. Původně však nemá spojení s irskou whiskey, ale váže se k němu duchovní podstata. Staré irské písemnosti uvádějí, že prostřednictvím trojlístku jetele vysvětloval svatý Patrik pohanům svatou trojici, tedy Otce, Syna a Ducha svatého.

Zvláště Irové, kteří 17. března slaví Den svatého Patrika, nosí u příležitosti tohoto dne trojlístky namalované na obličeji. Trojlístky mají často jako odznak připnuté na klopě.

Barvou Dne svatého Patrika nebyla původně zelená. Ke svátku svatého Patrika se váže zelená barva. Ovšem nebylo to tak od samého začátku. Ke Dni svatého Patrika dříve patřila modrá barva. Svatý Patrik byl v minulosti vyobrazován v modrém rouchu, na irském erbu za 16. století rovněž najdeme zlatou harfu na modrém pozadí.

Dnešní zelená barva se ve spojení se svatým Patrikem používá od 18. století a je spojována s hnutím za

nezávislost Irska. Právě zelená se stala v 18. století symbolem irského nacionalismu v dobách prvních nepokojů proti britské nadvládě. Jelikož má Irsko historické pojmenování smaragdový ostrov, výběr zelené barvy byl na místě. Zelená je navíc jednou ze tří barev na trojbarevné vlajce Irska.

S ohledem na zelenou barvu, která má skrytý symbolický význam, se tak na Den svatého Patrika 17. března s oblibou ve velkém pije zelené pivo. V tento den uvidíte rovněž v britském Londýně nasvícené do zelena vyhlídkové kolo Londýnské oko (London Eye). Na svátek svatého Patrika dále zezelená Šikmá věž v italské Pise nebo se v americkém Chicagu na několik hodin zbarví řeka do zelena. Tato svatopatrikovská tradice se Chicagu zrodila již v roce 1962.





# CHIA SEMÍNKA

Jsou to drobná, nutričně velmi bohatá semena šalvěje hispánské (*Salvia hispanica*), původem ze Střední Ameriky, která byla klíčovou potravinou již pro Aztéky a Maye. Díky vysokému obsahu omega-3 mastných kyselin, vlákniny, bílkovin, antioxidantů a minerálů (vápník, hořčík) jsou považována za superpotravinu, která dodává energii a podporuje hydrataci.

## **Klíčové vlastnosti a použití:**

- **Vlastnosti:** Jsou šedo-černá (nebo bílá), mají neutrální až jemně oříškovou chuť a dokážou navázat tekutinu (až 12násobek své váhy), čímž vytvářejí gel.
- **Použití v kuchyni:** Skvělá do pudinků, smoothie, jogurtů, kaší, salátů nebo na pečení (např. jako náhrada vajec).
- **Zdravotní benefity:** Podporují trávení, zdraví srdce, pomáhají regulovat hladinu cukru v krvi a jsou bezlepková.



- **Doporučení:** Doporučená denní dávka je cca 15–25 g (1–2 polévkové lžíce) a je důležité je konzumovat s dostatkem tekutin.
- **Skladování:** Díky vysokému obsahu antioxidantů vydrží dlouho v suchu a temnu.

Chia semínka jsou ideální pro zdravý životní styl, sportovce,

I přes svou malou velikost totiž dokáží ve vašem těle velké věci. Jsou velmi bohatá na **antioxidanty**, **omega-3 nenasycené mastné kyseliny**, **bílkoviny**, **železo**, **draslík** nebo **fosfor**. Kromě toho obsahují obrovské množství vlákniny. V porovnání s čočkou nebo ovesnými vločkami jí mají více než dvojnásobek. Obdobně dobře si vedou také hodnoty **vápníku**. Z chia semínek jich vaše tělo získá více než z mléka.



Na dobrotách z chia semínek jsme si pochutnali i na dalším setkání Spolu a chutně.

# OHLÉDNUTÍ ZA OLYMPIJSKÝMI HRAMI

Zimní olympijské hry probíhaly od 6. do 22. února 2026. Rozdalo se dohromady 116 sad olympijských kovů. Nejvíce medailí získalo Norsko, které si z Itálie odváží celkem 41 cenných kovů, z toho 18 zlatých. Česko se ziskem 5 medailí (dvou zlatých, dvou stříbrných a jedné bronzové) obsadilo v pořadí zemi 16. místo.

## MEDAILOVÉ POŘADÍ STÁTŮ

| Země |                       | Zlato | Stříbro | Bronz | Celkem |
|------|-----------------------|-------|---------|-------|--------|
| 1.   | Norsko                | 18    | 12      | 11    | 41     |
| 2.   | Spojené státy         | 12    | 12      | 9     | 33     |
| 3.   | Nizozemské království | 10    | 7       | 3     | 20     |
| 4.   | Itálie                | 10    | 6       | 14    | 30     |
| 5.   | Německo               | 8     | 10      | 8     | 26     |
| 6.   | Francie               | 8     | 9       | 6     | 23     |
| 7.   | Švédsko               | 8     | 6       | 4     | 18     |
| 8.   | Švýcarsko             | 6     | 9       | 8     | 23     |
| 9.   | Rakousko              | 5     | 8       | 5     | 18     |
| 10.  | Japonsko              | 5     | 7       | 12    | 24     |
| 16.  | Česko                 | 2     | 2       | 1     | 5      |

## České medaile na ZOH 2026

### **Zlato:**

- **Zuzana Maděrová:** Snowbording – Paralelní obří slalom
- **Metoděj Jílek:** Rychlobruslení – 10000 m

### **Stříbro:**

- **Metoděj Jílek:** Rychlobruslení – 5000 m
- **Eva Adamczyková:** Snowboarding – Snowboardcross

### **Bronz**

- **Tereza Voborníková:** Biatlon – 12,5 km s hromadným startem

---

### **Zuzana Maděrová**

Je česká snowboardistka, která se narodila 20. září 2003 v Liberci. Její specialitou je paralelní obří slalom. ČR reprezentovala již ZOH v Pekingu 2022, kde si užila svou premiéru pod pěti kruhy a obsadila 23. místo. V následujícím roce přivezla bronz z juniorského mistrovství světa. Na letošní olympiádě v Miláně a Cortině získala v paralelním obřím slalomu zlatou medaili, ve finálové jízdě

porazila Rakušanku Payerovou, přemožitelku Ester Ledecké ve čtvrt finále.

### **Metoděj Jílek**

Je velký talent českého rychlobruslení, který se narodil 11. června 2006. V květnu 2025 odmaturoval na gymnáziu, nyní studuje na vysoké škole obor kondiční trenér. Mluví anglicky a španělsky. Dbá na stravu, nikdy neochutnal alkohol.

Dříve sbíral úspěchy v in-line bruslení, ale daří se mu i po přechodu na led. Po řadě medailí v juniorských kategoriích získal bronz na mistrovství světa 2025. Šlo o premiérový cenný kov i mezi dospělými na trati 10 000 metrů. Na letošních OH v Miláně a Cortině získal nejprve stříbrnou medaili na trati 5 000 metrů a přidal i vysněné zlato na dvojnásobné vzdálenosti.

### **Eva Adamczyková (za svobodna Samková):**

Je česká snowboardistka, trojnásobná olympijská medailistka a dvojnásobná mistryně světa ve snowboardcrossu. Po vážném zranění a mateřské pauze se vrátila mezi vrcholové sportovkyně a

kvalifikovala se na olympijské hry v Miláně a Cortině. Po zlatu ze Soči (2014) a bronzové medaili z Pchjongčchangu (2018) získala v Itálii bronz a má tak kompletní sbírku medailí.

Narodila se 28. dubna 1993. Snowboardingu se věnuje od svých patnácti let. V září 2022 se vdala za herce Marka Adamczyka, se kterým má syna Kryštofa.

### **Tereza Voborníková**

Je česká biatlonistka, která na letošních OH získala v závodě s hromadným startem bronzovou medaili.

Narodila se 31. května 2000 ve Vrchlabí a biatlonu se věnuje od roku 2014. Je juniorskou mistryní světa ve sprintu a stíhacím závodě z roku 2022. Úspěchu se dočkala na Mistrovství světa v biatlonu 2025, kde byla členkou stříbrné smíšené štafety společně s Jessikou Jislovou, Michalem Krčmářem a Vítězslavem Hornigem. Ve světovém poháru 2025/2026 v Novém Městě na Moravě získala bronz opět ve smíšené štafetě. Nejlepšího individuálního výsledku dosáhla v sezóně 2023/2024 ve vytrvalostním závodě v Holmenkollenu, kdy skončila na pátém místě. Jejím partnerem je Mikuláš Karlík.



# SMĚJEME SE

Blondýnka hraje „Chcete být milionářem“ a na poslední otázku si vybere posledního žolíka a volá přítelkyni, též blondýnce: "Ahoj Marto, tady Katka, hraju Milionáře a poslední - milionová - otázka je: Který z těchto ptáků si nestaví hnízdo? Orel, vlaštovka, kukačka nebo bažant?" Marta na beton tvrdí, že kukačka a Katka vyhraje milión. Když to



večer zapíjejí, ptá se Katka: "Marto, jak sis mohla být tak jistá?" A ta ji poučí: "Přece každý ví, že kukačky bydlí v hodinách..."

.....

Vystoupí dvě blondýnky z auta a zabouchnou si vevnitř klíč. Jedna se zkouší dostat dovnitř pilníkem a druhá rukama. Vtom začne hřmít a jedna říká: "Ježiši Petro, začíná pršet a my jsme nezatáhly střechu!"



.....

"Pepíčku, pročpak jsi přišel pozdě do školy?" "Protože jedna paní ztratila tisícikorunu." "A tys jí pomáhal hledat, víš?" "Ne, stál jsem na bankovce a čekal, až odejde."



.....

"Tati, potřebuji opravit peněženku." "A co s ní je?" "Nejsou v ní peníze."



# TRÉNUJEME PAMĚŤ



## KVÍZ - DOPLŇTE ANO/NE

1. Mezinárodní den žen se tradičně slaví třetí březnovou nedělí. \_\_\_\_\_
2. MDŽ se každoročně slaví 8. března. \_\_\_\_\_
3. MDŽ vzniklo jako den oslav módy a krásy. \_\_\_\_\_
4. Původ MDŽ sahá do Spojených států amerických. \_\_\_\_\_
5. Dříve byl tradičním darem k MDŽ karafiát. \_\_\_\_\_
6. MDŽ je ve všech zemích světa státním svátkem a dnem volna. \_\_\_\_\_
7. V některých zemích se na MDŽ pořádají demonstrace za zlepšení práv žen. \_\_\_\_\_
8. MDŽ a Den matek se slaví ve stejný den. \_\_\_\_\_
9. MDŽ se slaví pouze v Evropě. \_\_\_\_\_
10. MDŽ je svátek, který byl původně spojen s protesty za práva žen. \_\_\_\_\_
11. MDŽ je uznáván OSN jako Mezinárodní den žen až od roku 1990. \_\_\_\_\_
12. Ve všech zemích je MDŽ uznáván jako den, kdy ženy nepracují. \_\_\_\_\_
13. Je zvykem, že muži v ČR dávají ženám ke dni MDŽ květinu nebo bonboniéru. \_\_\_\_\_
14. MDŽ bylo v Česku dříve spojeno i s kulturními vystoupeními ve fabrikách a školách. \_\_\_\_\_
15. MDŽ je uznáván OSN jako Mezinárodní den žen od roku 1975. \_\_\_\_\_





# JAK JSME SE MĚLI V ÚNORU







Zpívali jsme  
s Věrkou, cvičili  
jsme, chodili  
jsme na kafičko a  
hráli jsme různé  
hry. Tvořili jsme  
keramické misky  
na velikonoční  
osení.







Uskutečnily se křtiny, těšili jsme se s Jenny a s Kuliškem. Pletli jsme, malovali a četli.

Oslavili jsme narozeniny s vínem a tancem.

Vyrazili jsme na nákupy a fandili jsme při fotbalovém utkání.





## Zdroje:

[https://www.darkoviny.cz/blog/den-svateho-patrika/?srsrltid=AfmBOooZG\\_2cdgHhaTeVjaQDPWc8mc6QItZHrEpX8WtdSfbOSNjuK7HB](https://www.darkoviny.cz/blog/den-svateho-patrika/?srsrltid=AfmBOooZG_2cdgHhaTeVjaQDPWc8mc6QItZHrEpX8WtdSfbOSNjuK7HB)  
[https://cs.wikipedia.org/wiki/Metod%C4%9Bj\\_J%C3%ADlek](https://cs.wikipedia.org/wiki/Metod%C4%9Bj_J%C3%ADlek)  
<https://www.seznamzpravy.cz/tag/zuzana-maderova-120117>  
<https://www.seznamzpravy.cz/tag/metodej-jilek-119862>  
<https://www.seznamzpravy.cz/tag/eva-adamczykova-77377>  
<https://www.seznamzpravy.cz/tag/tereza-vobornikova-100636>  
[https://cs.wikipedia.org/wiki/Tereza\\_Voborn%C3%ADkov%C3%A1](https://cs.wikipedia.org/wiki/Tereza_Voborn%C3%ADkov%C3%A1)  
<http://www.pranostika.cz/mesic-brezen.html>  
<https://cs.wikipedia.org/wiki/B%C5%99ezen>  
[https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0alv%C4%9Bj\\_hisp%C3%A1nsk%C3%A1](https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0alv%C4%9Bj_hisp%C3%A1nsk%C3%A1)  
<https://ntx.cz/vtipy/o-detech/2/>

