

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

# MĚSÍČNÍK

DOMOVA DŮCHODCŮ  
ÚSTÍ NAD ORLICÍ



**5. číslo / ČERVEN 2026**

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

# MILÉ ČTENÁŘKY, MILÍ ČTENÁŘI,

Po měsíci lásky přichází červen. Počasí nám koncem května dopřávalo hodně sluníčka a tepla, skoro jako v létě. Doufejme, že to tak bude i v červnu, i když nějaký ten déšť by se čas od času taky hodil. Příroda vodu potřebuje stejně jako naše květkami osázené zahrádky. Jsou krásně barevné a dělají nám radost. Posezení u fontánky je za sluníčka také příjemné. Červen je posledním školním měsícem, dětem začnou prázdniny, na které se jistě těší už teď.

V Měsíčníku si můžete přečíst o životech kočky, o jahodách, o Hedeči, potrénujeme paměť a poohlédneme se za uplynulým měsícem.



Sluníčkové dny Vám přeji  
*Dana Matoušková a Eva Plívová, Vaše sociální  
pracovnice*

# CO NÁS ČEKÁ V ČERVNU

**V pondělí 1. 6. od 9.00 hod – DEN SE ZÁCHRANNÝMI SLOŽKAMI NA PLOVÁRNĚ** – zveme Vás na setkání s hasiči, vojáky či vodními záchranáři a jejich technikou. Doprovod zajištěn aktivizačními a sociálními pracovníci.

**Každou středu dopoledne – SETKÁNÍ S TERAPEUTKOU** – individuální setkání na pokojích s terapeutkou paní Lucií Stehlíkovou. Zájemci se mohou hlásit u aktivizačních nebo sociálních pracovníků.

**Ve středu 3. 6. od 9.45 hod. – CANISTERAPIE PRO OBYVATELE BUDOVY A** – Setkání s psí kamarádkou Jenny.

**Ve středu 3. 6. a 17. 6. od 13.30 hod. – BIBLICKÁ HODINKA** – bohoslužba se koná ve společenské místnosti ve 2. patře budovy B.

**Ve čtvrtek 4. 6. od 13. 00 hod. – VÝLET NA POUTNÍ MÍSTO HEDEČ** – Zveme Vás na výlet na nedaleké poutní místo Hedeč u Králík. Pojedeme bezbariérovým autobusem, posedíme v místní restauraci. Zájemci se mohou hlásit u aktivizačních pracovníků.

**V úterý 9. 6. od 13.30 hod. – SETKÁNÍ S KONÍKY** – Zveme Vás na setkání s oblíbenými poníky Poky a Pony z hřebčína Karlen. Sejdeme se venku u fontány.

**V úterý 16. 6. 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.

**Ve středu 17. 6. od 9.45 hod. – CANISTERAPIE PRO OBYVATELE BUDOVY B** – Individuální setkání na pokojích s psí kamarádkou Jenny. Zájemci se mohou hlásit u aktivizačních pracovníků.

**Ve středu 17. 6. od 14.00 hod. –**

**KLAVÍRISTÉ ZE ZUŠ** – Přijďte si poslechnout klavírní melodie v podání nadějných klavíristů ze ZUŠ ÚnO pod vedením paní učitelky Kamily Řezáčové. Sejdeme se v jídelně v 1. patře budovy B.

**V úterý 23. 6. 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 25. 6. – DEN NÁMOŘNÍKŮ –**

Nenechte si ujít den plný vodních hrátek a námořnického smíchu. Akce se koná pouze za příznivého počasí venku u fontány.

**V úterý 30. 6. od 13.15 hod. – SPOLU 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. Co dobrého na nás čeká je zatím překvapením, ale máte se na co těšit.

**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.**

# ČERVEN

**Jméno měsíce června** se vysvětlovalo různě, počínaje červenáním jahod a ovoce v tomto měsíci, přes červy, kteří tohoto měsíce působí škody na stromech a ovoci a konečně červeností růže šípkové, která v této době nejbujněji kvete.



Ačkoliv původ pojmenování června není dodnes zcela jistý, nejpravděpodobnější souvisí s hmyzem červcem, který se v minulosti užíval k barvení látek.

## ČERVNOVÉ PRANOSTIKY

- Medardova kápě-čtyřicet dní kape.
- Když na Medarda prší, voda břehy vrší.
- Když na Medarda prší, těžko se seno suší.
- Sv. Tonička mívá uplakaná očička.



- Pohoda na sv. Víta-to dobrota na žita.
- *Na sv. Víta na jedné straně se tmí, na druhé svítá.*
- *Na sv. Aloise poseč louku, neboj se!*
- *Na sv. Jana otvírá se létu brána.*
- Na Petra a Pavla den jasný a čistý, rok úrodný bude jistý.
- Prší-li na sv. Petra Pavla, bude mnoho myší.
- Jestli se Filip a Jakub zasměje, jistě se hnedle také čočka zaseje.
- Déšť svaté Žofie švestky ubije.
- Před Filipem deštík noční úrodu nám věští roční.
- Pankrácova nepohoda – vinohradům výhoda.



# JABKANCE

Jabkance jsou tradiční staročeské sladké bramborové placky plněné tvarohem. Ačkoliv název svádí k myšlence, že se jedná o jablka, s ovocem nemají nic společného. Jméno je odvozeno od historického pojmenování brambor (tzv. zemní jabka).

**Původ:** Jde o typickou regionální specialitu z Českotřebovska, Podorlicka a Orlických hor.

**Suroviny:** Těsto se připravuje z vařených brambor, které se smíchají s hrubou moukou. Placky se po upečení štědře plní nasládlým tvarohem.

**Servírování:** Pečou se nasucho (tradičně přímo na kamnech) a podávají se sypané moučkovým cukrem, skořicí a často ještě maštěné rozpuštěným máslem.

**Tradice:** S tímto pokrmem je spjata známá akce Jabkancová pouť, která se koná každoročně na podzim v České Třebové.

Pokud byste pátrali po původu tohoto sousloví, zjistíte, že je podle článku v časopise Naše řeč

odvozeno od **německého slova Erdäpfel**, jímž se na některých místech Německa, v Rakousku nebo Švýcarsku označují brambory. V určitých částech naší vlasti se pak používal doslovný překlad do češtiny, tedy **zemská jablka**, v okolí Prahy se bramborám říkalo zkomoleninou **erteple**. A kde se vzalo moravské pojmenování zemák, si už asi domyslíte. Zemská jablka se bramborám neříkalo jen u nás nebo v německy mluvících zemích, ale i **ve Francii**, jak dokládá spojení **pomme de terre**.

Na jabkancích jsme si pochutnali v rámci květnového Spolu a chutně!



# OBDOBÍ JAHOD JE TADY

Při vyslovení slova jahoda se mnohým z nás začnou sbíhat sliny. A není se čemu divit – jahody jsou skutečně lahodné. Možná překvapí, že jsou dokonce i velmi zdravé. Obsahují totiž velké množství látek, které prospívají zdraví. Zaujalo vás to? Pak čtěte dále a dozvíte se více. Příjemné čtení.

## Jahodník

Je rozšířen zejména v Evropě, v Asii a v Americe. Samozřejmě existují nejen vyšlechtěné odrůdy,



jejichž plody konzumujeme, ale setkat se můžeme i s planě rostoucími jahodami. Možná překvapí, že historie jahod sahá

do daleké minulosti, údajně prý až do doby kamenné. A o jejich léčebných účincích věděl už slavný řecký lékař Hippokrates.

U nás zrají jahody nejčastěji během června a července.

## **Složení jahod**

Jahody jsou téměř z 90 % tvořeny vodou. Mají málo cukru, ale obsahují dostatek vlákniny a tříslovin. Z vitamínů v nich naleznete A, B, C a E, z minerálních látek pak draslík, mangan, fosfor, železo, hořčík, vápník a další.

## **Proč jahody jíst**

A proč jahody jíst? Podstatné je určitě to, že jahody mají výbornou chuť, které málokdo odolá. Druhým – neméně důležitým faktem – je to, že jahody mají pozitivní účinky na lidský organismus. K hlavním plusům patří:

- antioxidační účinek
- pročištějí zažívací ústrojí, zlepšují metabolismus
- pomáhají při léčbě onemocnění jater, revmatismu a při srdečních chorobách. Zlepšují proudění krve v arteriích, snižují krevní tlak.
- posilují imunitu
- odvodňují organismus; doporučují se při dně
- prevence arteriosklerózy
- pozitivní vliv na nervové buňky
- působí protizánětlivě, antibakteriálně

Tip: Díky nízkému obsahu cukru a naopak vysokému obsahu vody jsou vhodné při různých dietách.

### **Na co si dát pozor**

Je třeba vědět, že byť jsou jahody skutečně zdravé a chutné, nemůže je konzumovat každý. U některých lidí totiž způsobují alergickou reakci. Taktéž lidi trpící střevními onemocněními by si měli dát velký pozor (zrníčka mohou dráždit střeva).

### **Využití jahod**

#### **V kuchyni**

Jahody samozřejmě nejčastěji využíváme v kuchyni. Nakonec asi málokdo této červené pochoutce odolá. Kromě plodů se využívají i listy (příprava čaje).

Pro jahody platí, že



nejchutnější a nejzdravější jsou čerstvé. Nemohou se ale příliš dlouho skladovat, a tak se často

zpracovávají dále. Vyrábí se z nich džemy a marmelády, zavařují se, mrazí se.

Oblíbené jsou i jako jedna ze složek dezertů, moučníků, koktejlů či třeba zmrzlinových pohárů.

### **V kosmetice**

Jahody mají své místo i v kosmetice, například v podobě pleťové masky. Dobře hydratují pokožku. Používají se i



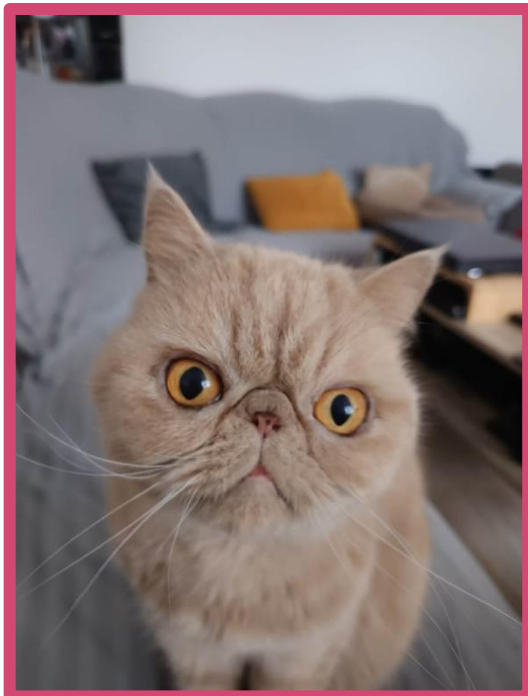
k bělení skvrn a pih. Působí také protizánětlivě.

## **MEZINÁRODNÍ DEN TRPASLÍKŮ - 21.6.**

Trpaslíci na zahradě. Část populace je má ráda a má s nimi vyzdobené své zahrady a část populace by si je nikdy nepořádila. Pravdou je, že trpaslíci jsou dlouho považováni jako symbol pomocníků, kteří nosí štěstí. Mezinárodní den trpaslíků založilo společenství pro ochranu zahradních trpaslíků.

# KOLIK ŽIVOTŮ MÁ KOČKA?

Kočka je mimořádné zvíře, uctívané od pradávna, někdy dokonce považované za magickou bytost.



Není divu, že se s kočkami pojí mnoho mýtů a pověr. Nejoblíbenější je mýtus o kočičích životech, kterých může být podle legendy až 9.

O kočkách koluje poměrně hodně mýtů. Černá kočka přináší smůlu, sen o bílé

kočce štěstí, kočka myjící se za ušima předznamenává nadcházející dešť, v Normandii vidět kočku z želvoviny slibuje nečekanou smrt a v Irsku se věří, že zabít kočku přináší 17. let neštěstí. Pokud jde o kočku samotnou, dva nejoblíbenější mýty jsou, že kočka vždy dopadne na všechny čtyři a že má 7 nebo dokonce 9 životů.

Stejně jako u většiny mýtů a legend je obtížné najít jediný spolehlivý zdroj, ale tato pověra může mít

svůj původ ve starověkém Egyptě, kde byly kočky považovány za božstva. Souvislost s 9 životy kočky



mohla být způsobena tím, že bůh Atum Ra - reprezentovaný v podobě kočky - byl symbolizován číslem devět. Mýtus o 7 životech také silně souvisí s numerologií - 7 je magické, šťastné číslo - a štěstí musí

rozhodně doprovázet kočky, které se často vyhýbají pádu chůzí po úzkých plotech nebo římsách.

Kočky bohužel i přes svou velkou obratnost nepadají vždy na všechny čtyři a také trpí vážnými zraněními souvisejícími s pádem z velké výšky. Proto je nutné balkony zabezpečit sítěmi, okna zase bezpečnostními mřížemi, aby se kočka nezasekla v otevřeném okně nebo nevyskočila z balkonu.

# HEDEČ

## poutní místo a bod našeho výletu

Mariánské poutní místo Hora Matky Boží se nachází nad městem Králíky nedaleko státní hranice s Polskem, pod Kralickým Sněžníkem. První zmínka o dnes pětitisícovém městě Králíky se váže k roku 1367. Nad městem na hoře o výšce 760 m n. m., která se dříve nazývala „Lysá Hora“, králický rodák Tobias Jan Becker, svatovítský kanovník, a později královéhradecký biskup, založil monumentální poutní komplex. Založení tohoto místa, bylo splněním slibu, který složil, když byl ještě malým chlapcem. V době třicetileté války přicházely na horu děti z Králík a okolí, tvořily procesí, modlily se a zpívaly mariánské písně.

Poutní komplex se začal stavět roku 1696, ale podle některých svědectví již zde dříve stávala svatyně. Lidé na stavbě pracovali velmi obětavě, nosili cihly a kameny a všechny práce vykonávali ručně, bez nároku na peněžní odměnu. Za čtyři roky, dne 21. 8. 1700 byl kostel posvěcen a na hlavním oltáři

umístěn Milostný obraz Panny Marie Sněžné. Od té doby se hora začala nazývat „Hora Matky Boží“.

Milostný obraz Panny Marie Sněžné, plastiky a křížová cesta

V kostele na hlavním oltáři je Milostný obraz Panny Marie Sněžné, který je srdcem tohoto poutního místa a předmětem velké úcty. Dříve než byl darován tomuto poutnímu místu, byl jeho vlastníkem Tobias Jan Becker, který jej dostal jako student od hraběnky Putzardové ze Slatiňan u Chrudimi, v době, kdy byl vychovatelem jejich vnuků. Uviděl u ní obraz, který byl kopií malby z baziliky Santa Maria Maggiore v Římě. Ten ho natolik fascinoval, že se ze všech sil snažil ho získat. Hraběnka ze začátku odmítala mu jej darovat, ale nakonec mu jej s těžkým srdcem věnovala.

Mohutné dřevěné polychromované plastiky z 18. století, které původně stávaly na křížové cestě z Králíků do Hedče, jsou umístěny v kostele sv. Mikuláše ve Vraclavi.

## **Nová expozice o historii poutního místa**

Expozice otevřená od léta 2024 je součástí prohlídkového okruhu, který se nachází v ambitech. Ve třech místnostech přibližuje historii Hory Matky Boží od vzniku poutního místa až do současnosti. Popisuje významné kapitoly z dějin poutního místa, jako je vlastní založení kostela a kláštera, poutní tradice napříč staletími, ničivý požár v roce 1846, činnost řádu servitů a redemptoristů, deset let fungování centralizačního kláštera v 50. letech 20. stol., působení sester Neposkvrněného početí Panny Marie (nyní Františkánky Marie Immaculaty) v klášteře od roku 1960 do roku 2002. Uvedená témata doprovází nejen bohatá obrazová dokumentace archivních materiálů či dobových fotografií, ale také více než čtyři desítky exponátů s datací od poloviny 18. století do současnosti. Předměty historicky spjaté s poutním místem pochází z majetku Duchovní správy poutního kostela, ze sbírek Městského muzea Králíky a z majetku Františkánek Marie Immaculaty. Expozici je možné navštívit v otevírací době prohlídkové okruhu v ambitech.

## **Cesta k poutnímu místu Králík**

Z Králík až ke klášteru vede svatá cesta, lemovaná alejí. Původní servity roku 1883 vystřídal řád redemptoristů, v roce 1950-1960 klášter sloužil jako vězení pro kněze. Z mariánského kopce je krásný výhled na Králíky, Suchý vrch a Kralický Sněžník. Již více než tři sta let sem přicházejí poutníci. Od roku 2021 zde mají nové zázemí v podobě Poutního domu.

**Řád redemptoristů** (oficiálně Kongregace Nejsvětějšího Vykupitele, zkratka CSsR) je katolická řeholní kongregace založená roku 1732 svatým Alfonsem Mariou de' Liguori. Jejich hlavním posláním je hlásat evangelium chudým a opuštěným prostřednictvím lidových misí a duchovní správy.

Tak nezapomeňte – odjíždíme bezbariérovým autobusem **ve čtvrtek 4. 6. 2026 ve 13 hod.**

# VÝLET

Mojmír Dryml, obyvatel Domova

Klára přišla na pokoj, vstávej, už je ráno,  
sluníčko už svítí do oken, bude hezký den.

Vyskočil jsem z postele jako jelen z mlází,  
když jde ráno na pastvu, laně ho provází.

Přinesla mi do konvičky čerstvou ranní čajdu,  
pozval jsem ji za to na výlet na čajdu.

V lese bylo krásně, ale čajda malá,  
koukaly mi nohy z okna, Klára se mi smála.

Jen ty se mi nesměj, tohle není sranda,  
já mám nohy delší, ty jsi o to menší.

Sedli jsme si před čajdu, pod zelený smrček,  
do hebkého mechu, v trávě cvrkal cvrček,  
nad hlavou nám zpíval svou písničku ptáček.

Dostali jsme na výlet lahodnou svačinku,  
pod stromečkem zavoněla pomazánka v aspiku.  
Chutnala nám úžasně, mlaskali jsme dvojhlasně.

Klára vrní blahem, jak kočička v pelíšku,  
hrud' se jí dme jako vlny na moři,  
je to vidět na tričku.

Hormony se v těle bouří, až se z hlavy kouří.

Srdce bije jako zvon, stoupá krevní tlak,  
dej si pozor, už jsi starší, ať netrefí tě šlak.

Už už se zdálo v té heboučkové trávě,  
že to bude hezká chvílka, ba dokonce idylka,  
že je ruka v rukávě.

Náhle nastal prudký zvrát, jak elektrický zkrat.

Bylo po idylce. Problém nastal na její prdýlce.  
Začala se vrtět, že nemůže sedět, začala ji svědět.  
Jsem školený zdravotník, zjistím, kde ten problém  
vznik.

Vypátrám to jistě, v kterém je to místě.

Přistoupil jsem k vyšetření, čekalo mě překvapení.

Do její buclaté hýždě, přisálo se klíště.

Diagnóza stanovena, operace nutná, klíště musí  
ven, než vypustí do těla jedovatý hlen.

Jak zkušený operatér, žádný čučkař, natož amatér.

Provedl jsem operaci a odvedl dobrou práci.

Z její baculaté hýždě, odstranil jsem to přisáté  
klíště.

Po důkladné dezinfekci, vyšetřeno okolí,  
zda je všechno v pořádku a nic nebolí.

Slunce zapadalo za vysoký kopec, začalo se šerit,  
výletu je konec. Musíme se do Domova vrátit.

Klára si šla odpíchnout, já na pokoj, na postel  
padnul.

Po takovém náročném dnu, úplně jsem zvadnul.

Dobrá rada nad zlato.

Když půjdete do přírody a nemáte repelent,  
nesedejte do trávy, může na vás číhat nebezpečný  
element.

Sedněte si v kavárničce, tam klíšťata nejsou,  
mají dobrou kávu, chlebíček i zákusek,  
Veronika s Denisou rády vám je donesou.

# SMĚJEME SE



Jaký je rozdíl mezi ženou a vichřicí?

Žádný. Když přichází, je krásná a milá. Když odchází, bere s sebou domy, auta, ...

---

„Vojíne! Neviděl jsem vás včera ráno na tréninku maskování!“

„Děkuji pane!“



Pan Novák je na návštěvě a po dobrém obědě se zeptá, zda si může zapálit.

„Ale ano, chovejte se jako doma!“

Pan Novák tedy se smutkem v očích típne cigaretu a jde do kuchyně mýt nádoby.



Najde blondýnka zrcadlo a podívá se do něj.

„Já tu holku odněkud znám!“

Zrcadlo vezme její kámoška blondýna a říká:

„Vždyť to jsem já!“



V jídelně: „Prosím tě, proč jíš tak rychle?“

„Jsme přeci v závodní jídelně!“

---



# TRÉNUJEME PAMĚŤ



1

Podle obrázků doplňte  
název filmu

6



11



3



11

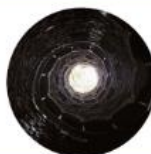


3

Podle obrázků doplňte  
název filmu



červen  
červenec  
srpen



4

Podle obrázků doplňte  
název filmu

# JAK JSME SE MĚLI V KVĚTNU





Navštívili nás Poky, Pony a Otík z hřebčína Karlen. Radost nám dělal i Kulíšek a Jenny.

Uspořádali jsme také bramborákové hody, a pravidelně jsme protahovali svá těla.

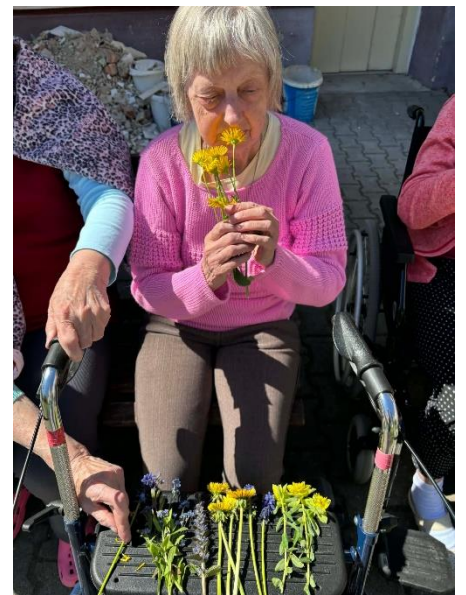
Letos poprvé jsme se účastnili v Pardubicích festivalu Pod duhovými křídly.



Uspořádali jsme další ročník oblíbeného Dne rodiny.

Navštěvovali jsme nedaleké zahradnictví a následně jsme osázeli mobilní zahrádky.

Trávili jsme čas na sluníčku a dopřály jsme si hezké holčičí odpoledne.





## Zdroje:

<https://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cerven>

<http://www.pranostika.cz/cerven.html>

<https://www.toprecepty.cz/clanky/2719-znate-jabkance-tyhle-sladke-placky-nemaji-s-jablkny-nic-spolecneho-jedna-ingredience-v-nich-ale-nesmi-chybet/>

<http://www.jarodic.cz/cz1/obdobi-jahod-je-tady.php>

<http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/mezinarodni-den-trpasliku-115/>

<http://www.jaksebydli.cz/2012/06/mezinarodni-den-trpasliku.html>

<https://fera24.cz/i-jak-dlouho-zije-kocka-zjistete-kde-se-vzal-mytus-o-9-zivotech-kocky.html>

<https://www.kudyznudy.cz/aktivita/poutni-areal-hora-matky-bozi-v-dolni-hedeci>

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=%C5%99%C3%A1d+redemptorist%C5%AF>

[www.bavsen.cz](http://www.bavsen.cz)

Správné odpovědi:

1

Šest medvědů s cibulkou  
Velbloud uchem jehly  
Tři vejce do skla

2

Jedenácté přikázání  
Sůl nad zlato  
Klapzubova jedenáctka

3

Hotel modrá hvězda  
Ohnivě léto  
Cesta do hlubin študákovy duše

4

Hudba z Marsu  
Vlčí jáma  
Král Šumavy