

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

MĚSÍČNÍK

**DOMOVA DŮCHODCŮ
Ústí nad Orlicí**



**10. číslo 2026
Po přečtení, prosím, předejte dalšímu obyvateli!**

Milé čtenářky, milí čtenáři,

Měsíc září utekl jako voda. Užívali jsme si pěkné počasí, které nám dovolilo trávit čas venku. Navštívili nás poníci Popy a Poky a neustále hladový oslík Otík, který nám s velkou chutí spásl víno, které roste v okolí Domova.

Při Sportovních hrách jsme s napětím čekali na vystoupení, které pro nás vytvořili pracovnice pohybové aktivizace spolu s uživatelkami Domova. Vystoupení bylo plné hezkých písniček a pohybu. Za svoje úsilí sklidili velký aplaus. Poté jsme pokračovali ve sportovních disciplínách (kop na branku, hod na basketbalový koš, hmatová krabice ...). Vysílení sportem jsme si s radostí znovu sedli a k poslechu nám zahrála skupina Nahonem a na závěr jsme si pochutnali na opečeném párku. Jedním slovem den se vydařil a budeme se těšit za rok znova.

Při animoterapii nás pravidelně navštěvuje pejsek Jenny a Cirda.

Poslechli jsme si dvě přednášky. Jedna byla o krásách Baltu a druhá o České republice. Vyprávění s fotografiemi se velmi líbilo a budeme v očekávání nových zajímavých přednášek.

V měsíci říjnu nás čeká také spousta zajímavých akcí. Budeme si přát, aby počasí k nám bylo přející a my mohli ještě chvíli posedět venku.

Aktivka Eva Martincová nám odešla na mateřskou dovolenou. S Evičkou jsme se rozloučili a popřáli ji do nové životní etapy hodně štěstí a pohody.

Na její místo nastoupí paní Lada Kosová. Naší nové kolegyni přejeme hodně elánu, dobré nálady, kterou bude rozdávat mezi nás.

Říjnový měsíčník pro Vás připravily Áňa a Lucka aktivizační pracovnice z budovy A.

Přejeme Vám hezké počtení a dobrou náladu.

CO NÁS ČEKÁ V ŘÍJNU

	6. 10. v 8.15 – ZŠ BRATŘÍ ČAPKŮ Dopoledne se žáky ZŠ – budou se hrát hry.	
	7. 10. v 9.00 – PSYCHOLOŽKA	
	7. 10. v 9.45 – CANISTERAPIE S JENNY	
	9. 10. od 14.00 – KOMUNÁLNÍ VOLBY	
	13. 10. v 13.30 – MUZIKOTERAPIE PRO B	
	14. 10. v 9.00 – PSYCHOLOŽKA	
	15. 10. od 13.30 – KAVÁRNIČKA KE DNI SENIORŮ „ŠTRÚDLOVÁ“	
	15. 10. od 9.15 – KULINÁŘSKÁ HODINKA NA BUDOVĚ B Budou se péct štrůdly.	
	16. 10. od 9.30 – KERAMIKA	
	20. 10. od 13.30 – MUZIKOTERAPIE PRO A	
	21. 10. v 9.30 – CANISTERAPIE S CYRDOU	
	21. 10. od 9.00 – PSYCHOLOŽKA	
	20. 10. od 13.30 – MUZIKOTERAPIE PRO BUDOVU A	
	23. 10. v 9.30 – VÝTVARNÁ DÍLNA (NA JÍDELNĚ)	

Těšíme se na vás!

Oslavenci v měsíci říjnu

Paní Marie Tobišová – 78 let

Pan Ladislav Brindzák – 79 let

Pan Jaroslav Jedlička – 80 let

Paní Věra Chejnovská – 82 let

Pan Karel Beneš – 83 let

Pan Miroslav Kacr – 84 let

Paní Hejlová Anna – 86 let

Paní Anna Čepová – 96 let

Hodně zdraví, neb je vzácné. Hodně štěstí, neb je krásné. Hodně lásky, neb je jí málo. Hodně všeho, co by za to stálo!

Oslavencům gratulujeme k významnému dni, a přejeme vše nejlepší hodně štěstí, zdraví a spokojenosti.

Říjnový měsíčník pro Vás připravily Áňa a Lucka aktivizační pracovnice z budovy A.

Přejeme Vám hezké počtení a dobrou náladu.

Pranostiky na říjen

Říjen je podle gregoriánského kalendáře desátý měsíc v roce.

Má 31 dní. Jeho český název se odvozuje od říje.

Říjen začíná stejným dnem v týdnu jako leden s výjimkou přestupného roku.

Ve většině evropských zemích včetně České republiky poslední říjnovou nedělí končí letní čas.

- Teplý říjen – studený listopad.
- Teplé září – říjen se mračí.
- Září víno vaří, a co nedovaří, říjen dopeče.
- Čím déle vlaštovky u nás v říjnu prodlévají, tím déle pěkné a jasné dny potrvají.
- Divoké husy na odletu – konec i babímu létu.
- Je-li říjen velmi zelený, bude zato leden hodně studený.
- V říjnu mráz a větry – leden, únor teplý.
- Spadne-li v říjnu listí, bude mokrá zima.
- V říjnu hodně žaludů a bukvic oznamuje zimy víc.
- Když se táhnou ptáci blízko k stavení, bude tuhá zima.
- Říjen a březen rovné jsou ve všem

Slavná osobnost narozená v *říjnu*

VÁCLAV HAVEL

Václav Havel (5. října 1936 Praha – 18. prosince 2011 Vlčice-Hrádeček) byl český dramatik, esejista, disident a kritik komunistického režimu, později politik a státník. Byl devátým a posledním prezidentem Československa a prvním prezidentem České republiky .

Václav Havel se narodil v Praze v podnikatelské a intelektuálské rodině Václava M. Havla a jeho manželky Boženy, rozené Vavrečkové . Měl mladšího bratra Ivana M. Havla . Byl vnukem československého diplomata Huga Vavrečky i stavitele paláce Lucerna Václava Havla. Jeho strýcem byl zakladatel AB Barrandov Miloš Havel.

Po ukončení základní školní docházky nemohl být přijat na střední školu dle svého výběru. Vyučil se chemickým

laborantem a večerně si dodělal maturitu. Na vysokou školu nebyl přijat.

Po skončení základní vojenské služby nastoupil jako divadelní technik do divadla ABC a poté přešel do divadla Na zábradlí. V tuto dobu napsal hry Rodinný večer a Zahradní slavnost. Tuto hru uvedlo divadlo Na zábradlí. V divadle začal pracovat jako asistent režie a zároveň dálkově vystudoval Divadelní fakultu múzických umění.

Po osmileté známosti se oženil s Olgou Šplíchalovou. Paní Olga mu stála oporou po celou dobu.

V roce 1967 – 1968 se stal jednou s ústředních postav dění. Protestoval proti okupační politice a cenzuře. Jeho snaha byla potlačena a tím pádem nemohl publikovat svoje díla.

V roce 1976 komunistický režim začal pronásledovat umělce z nezávislé rockové scény. Václav Havel se postavil na jejich obranu. V lednu 1977 se stal mluvčím Charty 77 a za to byl odsouzen do vězení.

Za doby normalizace psal divadelní hry, které se uváděly v zahraničí. Naposledy zatčen byl v říjnu 1989, brzy nato však byl propuštěn na svobodu.

Dne 17. listopadu 1989 začala rozeznáním studentské demonstrace tzv. sametová revoluce, která vedla ke konci čtyřicetileté vlády komunistického režimu v Československu. Václav Havel se 19. listopadu zúčastnil založení Občanského fóra. Poté byl zvolen československým prezidentem.

Po vzniku ČSFR byl také zvolen prezidentem. Po rozdělení ČSFR na Českou a Slovenskou republiku se stal prezidentem na dvě volební období.

V roce 1996 zemřela jeho první žena Olga. Následující rok se oženil s herečkou Dagmar Veškrnovou.

Václav Havel zemřel v neděli 18. prosince 2011 v 9.46 hodin na následky dlouhodobých zdravotních problémů. Zemřel obklopen svými blízkými.

„Zlu je nutno odporovat ihned, jakmile se objeví“

Václav Havel

Změna času z letního na zimní

24. 10. → 25. 10.

V noci ze soboty 24. 10.
na neděli 25. 10. se hodiny
posunou o 1 hodinu zpět.



3:00
letní čas



2:00
zimní čas

*Nezapomeňte si včas
přesunout hodiny.*



Mezinárodní den seniorů

Mezinárodní den seniorů se každoročně slaví 1. října.

Svátek se poprvé konal 1. října 1991. Svátek se slaví zvyšováním povědomí o problémech, které mají vliv na seniory, jako je stárnutí a zneužívání seniorů. Je to také den, kdy si lidé váží přínosů, které senioři pro společnost dělají.

Stárnutí je přirozenou součástí života, a proto je důležité se zaměřit na zdravý životní styl, který může pomoci zlepšit kvalitu života seniorů

Vyvážená strava: *Dieta bohatá na zeleninu, ovoce a zdravé tuky, může podpořit kognitivní funkce a pomoci zpomalit stárnutí mozku.*

Fyzická aktivita: *Pravidelná fyzická aktivita, jako jsou procházky nebo jemná cvičení, může pomoci udržet pohyblivost, sílu a zlepšit celkové zdraví.*

Kvalitní spánek: *Starší dospělí potřebují 7–9 hodin spánku denně, přičemž kvalita spánku je klíčová pro prevenci zdravotních problémů, jako je demence.*

PIETNÍ MÍSTO

Blíží se čas, kdy rozvěcíme světýlka, zapalujeme svíčky a vzpomínáme na své blízké, kteří už tu nejsou s námi.

Připravili jsme pro Vás smuteční a pietní místo, kde si můžete zavzpomínat a rozjímat.

Pietní místo se nachází venku v altánu před recepcí.

Znovu přišel čas zastavit se ve vzpomínkách vrátit se k našim blízkým, modlitbou s nimi pohovořit si, nad hrobem se spadlým listím. Samota nám svírá srdce, vzpomínky bolí, slzy se derou do očí, těžko se žije bez těch, které jsme milovali, vzpomínka v srdci nám mnohým nestačí. Chybí nám jejich dotyk, teplo domova, i když oni už svůj domov mají, necht' památka zesnulých je dnem pokoje, pro všechny, kteří ze srdce na své blízké vzpomínají.

HOROSKOP NA ZÁŘÍ

Beran 21.3. -20.4.

Berani, říjen přináší nejen podzimní počasí, ale možná i trochu melancholickou náladu. Myslete proto pozitivně a zkuste se naladit na pohodovou a známou skandinávskou hygge atmosféru. I ve škaredém počasí se můžete cítit skvěle. Přečtěte si novou knížku, vyzdobte si podzimně dům nebo vyražte na houby, pokud to počasí ještě dovolí. To všechno vás pozvedne nejenom psychicky, ale samozřejmě i fyzicky.

Býk 21.4. – 21.5.

Milí Býci, Merkur i Slunce se postaví do opozice s vaším znamením a přivedou lidi, kteří budou vidět svět úplně jinak než vy sami. Nehádejte se zbytečně, spíš si vyslechněte, co vám chtějí říct - překvapivě to může přinést i rozuzlení dlouho neřešeného tématu. Fyzicky se necítíte na sto procent, tak nepřidávejte žádné úkoly navíc. Konec října vás odmění klidnějším a příjemnějším obdobím plným úlevy.

Blíženec 22.5. – 21.6.

Slunce vám do 22. 10. dodává energii na oslavy a rodinná setkání. Od 25. 10. zase přichází Venuše v trigonu a vás čeká jeden nejharmoničtějších měsíců pro vztahy vůbec. Mars zajistí dostatek síly na společné aktivity, ať s partnerem, přáteli nebo celou rodinou. Jen pozor na hýčkání blízkých, které umí nenápadně vyprázdnit peněženku. Jinak si užijte měsíc, který vám bude přát na většině frontách.

Rak 22.6. – 21.7.

Raci, Slunce ve kvadratuře přinese do 22. 10. větší tlak a potřebu řešit věci, které už nelze odkládat, ale Merkur i Venuše v trigonu vám zpřístupní snadné pochopení situace nejen ve vztazích. Řešte nejdříve nepříjemné a pak si dopřejte zasloužený klid. Domácnost nebude nudná, čeká vás spontánní oslava nebo příjemné rodinné oznámení. Staré křivdy se rozpustí v rozhovoru, na který jste dlouho čekali.

Lev 23.7. – 22.8.

Komunikace teď bude připomínat minové pole, Merkur v kvadratuře umí z jedné neuvážené věty udělat velkou hádku, tak si rozmyslete, co napíšete nebo řeknete. Do 24. 10. přidá Venuše víc jiskření v citech, po tomto datu ale přichází úleva a harmonie. Mars ve vašem znamení vám dá sebevědomí, že nic není nemožné, a okolí si toho jistě všimne. Vydržte do konce měsíce, odměna na sebe nedá dlouho čekat.

Panna 23.8. – 22.9.

Tento měsíc bude podpořeno navazování nových kontaktů a Slunce od 23. 10. přinese příval energie i větší jistotu do všeho, co děláte. Venuše v sextilu vám také propůjčí přirozené charisma, díky kterému budete působit okouzlejícím dojmem na kdekoho kolem. Nespěchejte, pokud věci nejdou přesně podle plánu. Radostná oslava spojí širší rodinu a připomene vám, jak dobré je mít blízké lidi kolem sebe.

Váha 23.9. – 23.10.

Slunce momentálně svítí přímo ve vašem znamení do 22. 10. a dává vám pocit větší viditelnosti i energie, od 25. 10. se k němu přidá Venuše a s ní společenské akce i kreativní nápady. Mars v sextilu ale čeká na váš první krok a bez iniciativy se výsledky nedostaví. Využijte tuto přízeň hvězd na důležitá rozhodnutí v práci i financích. Měsíc, ve kterém budete přesně na správném místě ve správný čas.

Štír 24.10. – 22.11.

Štíři, Merkur dodá vašim slovům mimořádnou sílu a Venuše do 24. 10. probudí magnetismus a tajemné kouzlo, kterému těžko někdo odolá. Mars je ale v kvadratuře, a proto i nevinná věta může rozdmýchat konflikt, hlavně u milenců a manželů. Volte slova s rozvahou a nechte se raději unášet tou přitažlivou stránkou měsíce než tou konfliktní. Peníze se dají do pohybu díky vaší vlastní iniciativě a odvaze.

Střelec 23.11. – 21.12.

Milí Střelci, Slunce v sextilu vám do 22. 10. otevírá dveře k prosazení vlastních plánů a Mars v trigonu dodá odvahu i lehkost při zvládání pracovních i sportovních výzev. Od 25. 10. se přidá Venuše se smrští romantiky a společenských akcí, kterou si užijete plnými doušky. Jen málokdo odolá vašemu osobnímu kouzlu. Rodinná rozhodnutí dělejte společně, pak se vám vrátí v podobě klidu a domácí pohody.

Kozoroh 22.12. – 21.1.

Milí Kozorohové, Slunce v kvadratuře přinese do 22. 10. víc povinností a otestuje trpělivost, naštěstí Merkur i Venuše v sextilu podpoří komunikaci, obchod i lásku. Práce se pro mnohé z vás stane zdrojem radosti a nečekané setkání může přinést zajímavou příležitost. Doma pocítíte větší bezpečí a podporu od blízkých, i když se objeví rozdílný názor na peníze. Konec měsíce patří citovým rozhovorům.

Vodnář 22.1. – 20.2.

Tento měsíc si hlavně pohlídejte, kolik toho na sebe berete, hrozí přetížení a únava, na kterou byste neměli čekat, až přijde sama. Ve vztazích i penězích se může objevit nějaké nečekané napětí, hlavně kolem poloviny měsíce si dvakrát rozmyslete, co píšete do e-mailů a smluv. Mezi 15. a 17. 10. ale přijde nejlepší období pro lásku. Naplánujte si i společný odpočinek, blízcí ho ocení stejně jako vy.

Ryby 21.2. – 20.3.

Merkur vám nyní usnadní vyjádřit city i potřeby a Venuše v trigonu do 24. 10. rozproudí spontánnost i chuť flirtovat o něco víc než jindy. Domov se v říjnu stane skutečným místem odpočinku, kde si užijete i víc radostných chvil s dětmi nebo domácími mazlíčky. Práci přejí obory postavené na komunikaci a kreativitě, vaše nápady budou vyslyšeny i oceněny. Vsaďte na klidné večery a dlouhé procházky.

TRÉNINK PAMĚTI

1. Která řeka protéká Prahou?

- a) Morava
- b) Vltava
- c) Labe

2. Kdo napsal hudbu k opeře Prodaná nevěsta?

- a) Antonín Dvořák
- b) Leoš Janáček
- c) Bedřich Smetana

3. Kolik má rok měsíců?

- a) 10
- b) 12
- c) 14

4. Která planeta je nejbližší Slunci?

- a) Venuše
- b) Merkur
- c) Mars

5. Ve kterém roce skončila druhá světová válka v Evropě?

- a) 1944
- b) 1945
- c) 1946

6. Jaké je hlavní město Slovenska?

- a) Košice
- b) Brno
- c) Bratislava

7. Který český prezident měl přezdívku „Havel“

- a) Václav Klaus
- b) Václav Havel
- c) Miloš Zeman

8. Kolik nohou má pavouk?

- a) 6
- b) 8
- c) 10

9. Který svátek slavíme 28. října?

- a) Svátek práce
- b) Den vzniku samostatného československého státu
- c) Den vítězství

10. Jak se jmenuje nejvyšší hora České republiky?

- a) Praděd
- b) Lysá hora
- c) Sněžka

Vyhodnocení

0–5 bodů: Nevadí, tentokrát to nevyšlo podle představ. Možná jste měli náročný den nebo vás některé otázky zaskočily.

Důležité je, že jste to zkusili! Příště to určitě bude lepší – a mezitím si můžete osvěžit paměť třeba procházkou do knihovny.

6–8 bodů: Skvělý výsledek! Máte solidní všeobecný přehled a většina otázek pro vás nebyla žádný problém. Pár drobností vám možná uniklo, ale to se stane každému. Gratulujeme, patříte mezi ty, kterým to opravdu pálí!

9–10 bodů: Výborně, jste skutečný mistr! Vaše znalosti jsou obdivuhodné a tento kvíz jste zvládli na jedničku. Můžete být na sebe právem pyšní – důkaz, že moudrost přichází s léty. Sdílejte svůj úspěch s přáteli a vyzvěte je k souboji!

Správné odpovědi

1b, 2c, 3b, 4b, 5b, 6c, 7b, 8b, 9b, 10c

Smějeme se

Malý Pepíček si se zájmem prohlíží svého nového bratra a ptá se maminky. „On přišel z nebe, že?“ „Ano, Pepíčku.“ „No, ani se nedivím, že ho odtamtud vyhodili.“

Pepíček se chlubí kamarádům: „O hodině jsem řekl tak dobrý vtip, že pozvali moje rodiče, aby si ho poslechli taky.“

*Pán sedí v kupé ve vlaku: „Paní, řekněte laskavě svému synovi, ať mě přestane napodobovat.“
Matka: „Pepíčku, přestaň ze sebe dělat blbečka!“*

Pepíček dostane poznámku, protože spal v hodině. Táta: „Proč spíš při hodině?“ Pepíček: „To ve mně dřime talent!“

Matikářka: „Umíte rozpůlit úsečku?“ Pepíček: „Jasně, k čemu jsou nůžky...“

Hádanky

*Do šatu mě nabíráš, pak přede mnou zavíráš, v teple pro mne
slzí oči, vše se za mnou venku točí, беру z hlavy klobouky,
nepouštěj mne do mouky.*

*Já jsem letec, a když mohu, vyletím si na oblohu, vysoko až do
oblak... Hádej, kdo jsem? Přece...*

*Dva černí berani venku se prohání. Jen do sebe růžkem strčí,
hned z nich voda proudem crčí.*

*Neřeknu ti i když vím, co zem snáší na podzim. Kokodáká
slepička: země snáší vajíčka!*

Vítr, drak, mrak, brambory.

České rekordy

Nejdelší vlasy děti do 12-ti let

Dorota Šlechtová z Liberce (nar. 5. 5. 2015) se může ve svých 10 letech, 6 měsících a 22 dnech pochlubit nejdelšími vlasy v kategorii do dvanácti let. Délka jejích přirozeně rostoucích vlasů dosáhla v den registrace 135 cm.

Vlasy nebyly nikdy stříhané. Klasické mytí trvá 20 minut a další hodinu zabere sušení a další úprava.

Údaj byl zaregistrován do České databanky rekordů Agentury Dobrý den dne 27. listopadu 2025 v Pelhřimově.

Nejvíce přečtených knih za školní rok ve 2. třídě – kolektiv

Žáci 2. třídy domácího vzdělávacího centra Na Paloučku v Hostivicích ve složení Kristýnka, Emička, Ellinka, Klaudinka, Jonášek, Jáchymek a paní učitelka Káča dokázali v průběhu školního roku 2024/2025 přečíst celkem 172 knih, které si sami vybrali podle svých možností.

Knihy četli v rámci Čtecí výzvy, kterou vyhlásila ve třídě paní učitelka. Ke každé přečtené knížce navíc musel žák vždy vyplnit čtenářskou kartu o tom, jak se mu kniha líbila.

Co nám přineslo září

Sportovní hry





Navštívili nás poníci a kozlík.



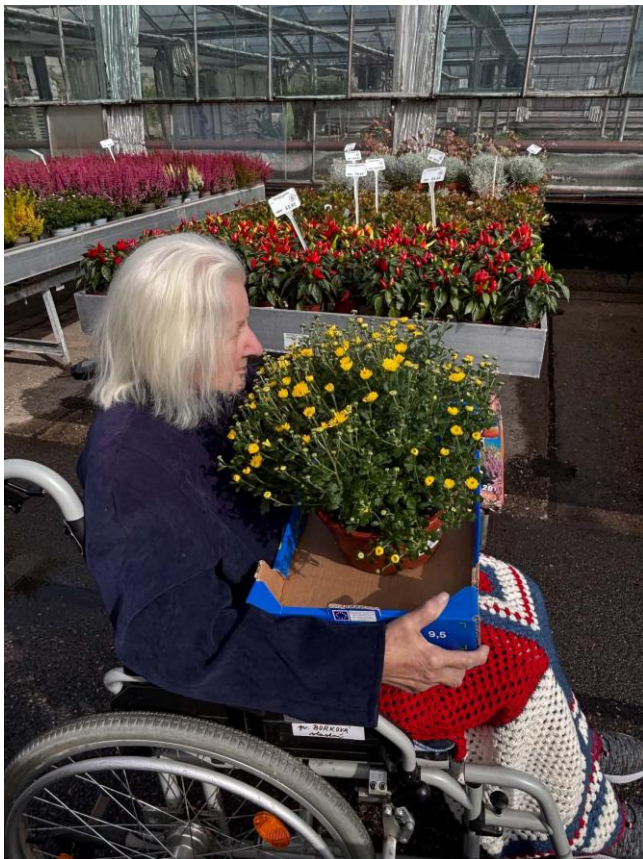
Oslavili jsme narozeniny.



Jeli jsme na výlet do města.



Navštívili jsme zahradnictví.



Zdroje:

<https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%98%C3%ADjen>
https://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%A1clav_Havel
https://www.sedesatka.cz/rubriky/zajimavosti/textova-a-obrazkova-prani-k-narozeninam-pro-zeny-i-muze_326.html
<https://www.fajntip.cz/clanky/kviz-pro-prirozene-chytre-seniory-kdo-da-10-z-10-tomu-to-pali-i-v-duchodu-20260221-9324.html>
https://cs.wikipedia.org/wiki/Mezin%C3%A1rodn%C3%AD_den_senior%C5%AF
<https://www.doteky-bylin.cz/mezinarodni-den-senioru--oslavujeme-starsi-generaci/>
<https://www.alik.cz/v/pepicek>
<https://mozkolam.cz/slovni-hlavolamy/hadanky/podzimni-hadanky-pro-deti-ii/>
<https://www.dobryden.cz/deti-nejdelsi-vlasy-deti-do-12-let/>
<https://www.dobryden.cz/nejvice-prectenych-knih-za-skolni-rok-ve-2-tride-kolektiv/>
<https://www.horoskopy.cz/clanek/horoskop-znameni-zverokruhu-beran-mesic-559>
<https://www.horoskopy.cz/clanek/horoskop-znameni-zverokruhu-byk-mesic-560>
<https://www.horoskopy.cz/clanek/horoskop-znameni-zverokruhu-blizenci-mesic-561>
<https://www.horoskopy.cz/clanek/horoskop-znameni-zverokruhu-rak-mesic-562>
<https://www.horoskopy.cz/clanek/horoskop-znameni-zverokruhu-lev-mesic-563>
<https://www.horoskopy.cz/clanek/horoskop-znameni-zverokruhu-panna-mesic-564>
<https://www.horoskopy.cz/clanek/horoskop-znameni-zverokruhu-vahy-mesic-565>
<https://www.horoskopy.cz/clanek/horoskop-znameni-zverokruhu-stir-dnes-542>
<https://www.horoskopy.cz/clanek/horoskop-znameni-zverokruhu-strelec-mesic-567>
<https://www.horoskopy.cz/clanek/horoskop-znameni-zverokruhu-kozoroh-mesic-568>
<https://www.horoskopy.cz/clanek/horoskop-znameni-zverokruhu-vodnar-mesic-569>
<https://www.horoskopy.cz/clanek/horoskop-znameni-zverokruhu-ryby-dnes-546>