

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

MĚSÍČNÍK

**DOMOVA DŮCHODCŮ
Ústí nad Orlicí**



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

Milé čtenářky, milí čtenáři,

po krásném, velmi teplém létě začíná měsíc září.

Září je první podzimní měsíc. V tomto čase dozrává ovoce na stromech, je po žních a stěhovaví ptáci začínají odlétat do teplých krajin. V lese začínají růst houby a příroda se začíná připravovat na chladnější měsíce roku.

Dětem skončily prázdniny a znovu zasednou do školních lavic. U nás v Domově se vrací pravidelný řád aktivit, wellness a cvičení.

Poděkování

S létem u nás v Domově končí paní kadeřnice *Šimková*. Děkujeme ji za čas, který nám věnovala, její ochotu vyjít nám vstříc. Děkujeme ji za její trpělivost a do dalšího pracovního nasazení ji přejeme mnoho úspěchů a radosti z práce.

Zároveň zde přivítáme novou paní kadeřnici *Lukešovou*, které přejeme mnoho radosti z práce zde v DD.

V srpnu ukončila pracovní poměr paní *Dana Matoušková*. Všichni jste ji znali jako tu paní z kanceláře, která Vám

pomohla spoustu věcí zařídit. Její empatie a vstřícnost Vám dala možnost vyřešit jakýkoliv problém. Její nápady a chuť zkoušet nové věci, nám otevřely dveře k různým akcím (poníci zde v DD, Ježíškova vnoučata, projekt Konzum a další).

Tímto ji děkujeme, že jsme měli možnost s ní spolupracovat a přejeme jí do dalšího profesního života mnoho štěstí a spoustu dobrých nápadů.

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

Přejeme Vám hezké počtení a dobrou náladu.

CO NÁS ČEKÁ V ZÁŘÍ



VE STŘEDU 2. 9. 2026 OD 9.45

CANISTERAPIE S JENNY



V PONDĚLÍ 7. 9. 2026 OD 14.00

TRADIČNÍ SPORTOVNÍ HRY



VE STŘEDU 9. 9. 2026 OD 9.00

SETKÁNÍ S TERAPEUTKOU

od 9.00 individuálně na pokoji



V PONDĚLÍ 14. 9. 2026 OD 8.00

KADEŘNICE



VE STŘEDU 16. 9. 2026 OD 9.45

CANISTERAPIE



V ÚTERÝ 22. 9. 2026 OD 9.30

PŘEDNÁŠKA O POBŘEŽÍ BALTU



VE STŘEDU 23. 9. 2026 OD 9.00

SETKÁNÍ S TERAPEUTKOU



VE ČTVRTEK 24. 9. 2026 V 13.30

PONÍCÍ POPY A POKY A KOZEL OTÍK



V ÚTERÝ 29. 9. 2026 OD 13.15

SPOLU A CHUTNĚ NA JÍDELNĚ



VE STŘEDU 30. 9. 2026

OD 9.00 – CESTOPISNÁ PŘEDNÁŠKA OD MANŽELŮ POULÍKOVÝCH

OD 9.30 – SETKÁNÍ S TERAPEUTKOU

OD 9.45 – CANISTERAPIE S JENNY



Bramborové hody proběhnou v měsíci září podle počasí.

Pranostiky na září

Září je podle gregoriánského kalendáře devátý měsíc v roce. Má 30 dní. Stejně jako u října v češtině jeho název pochází od říje. Září je proto obdobím, kdy se zvěř páří a vydává typické zvuky – řve.

Teplé září – dobře se ovoci i vínu daří.

Bouřka v září – sníh v prosinci.

Bouřky v září – na jaře mnoho sněhu.

Touží-li září po rose, bude v říjnu bláta po ose.

Jaké počasí v září, tak se i březnu vydaří.

Divoké husy na odletu – konec i babímu létu.

Podzim na strakaté kobyle jezdí.

Podzim bohatý na mlhu věští v zimě mnoho sněhu.

Září, na léto jde stáří.

Slavná osobnost narozená *v září*

EMIL ZÁTOPEK

Emil Zátopek (19. září 1922 Kopřivnice – 21.

listopadu 2000 Praha) byl český a československý atlet, čtyřnásobný olympijský vítěz ve vytrvalostním běhu, manžel oštěpařky a olympijské vítězky Dany Zátopkové.

Stal se prvním člověkem na světě, který uběhl trať 10 km pod 29 minut a trať 20 km pod jednu hodinu. Celkem vytvořil třináct světových rekordů na kilometrových a pět na mílových tratích. Jde o jednoho z největších atletů všech dob. Nejvíce ale proslul během olympijských her 1952 v Helsinkách, kde vyhrál běh na 5 km , 10 km , i maratón , který tehdy běžel poprvé v životě. V každé z těchto disciplín tehdy zároveň ustavil nový olympijský rekord. Tento „trojboj“ se dodnes žádnému vytrvalci nepodařilo zopakovat a atleti experti pochybují, že se ještě někomu, kdy podaří. Byl znám svým upracovaným stylem běhu, doprovázeným křečovitými grimasami.

„Jednoho dne ukázal závodní trenér, který byl mimochodem velmi přísný, na čtyři chlapce včetně mě a řekl, že půjdeme na běžecké závody. Protestoval jsem, že jsem moc slabý a nemám na běhání kondičku, ale trenér mě poslal na prohlídku a doktor řekl, že jsem naprosto zdravý. A tak jsem musel závodit. Když jsem se rozběhl, cítil jsem, že chci vyhrát, ale skončil jsem až druhý. A tak to celé začalo,“ vzpomínal později Zátopek, jak v roce 1941 doběhl druhý při běhu Zlínem. Od toho okamžiku se o běh začal vážně zajímat.

Jeho běžecký styl byl velmi charakteristický a hodně se lišil od toho, co se v tehdejší době považovalo za účinný styl. Otáčel hlavou, obličej měl pokrivený námahou, čemuž vděčí za přezdívku *Emil Hrozný*. Když se ho lidé ptali na jeho umučený výraz ve tváři, prý odpověděl: *„To víte, není to gymnastika nebo krasobruslení.“* Trénoval za každého počasí, i když sněžilo, a na sobě měl často těžké vojenské kanady namísto speciálních běžeckých bot. Tvrdil, že při závodě tak získá pocit lehkých nohou. Měl i speciální tréninkovou pomůcku. Běžel se svojí manželkou na zádech.

Vystudoval vojenskou akademii v Hranicích. Svatba s manželkou Danou se konala 24. října 1948 v Uherském

Hradišti. Po svatbě bydleli v Praze v domě U Půjčovny 8, během šedesátých a sedmdesátých let si postavili manželé Zátopkovi domek v Praze-Tróji. Od manželky získal Emil Zátopek přezdívku Ťopek.

Zátopkova manželka Dana (narozená ve stejný den a rok jako její manžel) byla také výbornou atletkou, věnovala se hodu oštěpem. Vyhrála zlatou medaili na LOH 1952, a to jen několik okamžiků po jeho vítězství na 5 km trati, a také stříbro na LOH 1960. Mezi Emilem a Danou byl hravý vztah, když se Zátopek například pokoušel ukrojit si trochu z Danina vítězství a na tiskové konferenci prohlásil, že jeho vítězství v běhu na 5 km jeho ženu inspirovalo, Dana na to rozzlobeně reagovala slovy: „*Vážně? Tak dobře, jen běž a zkus inspirovat nějakou jinou a uvidíme, jestli taky hodí oštěp padesát metrů daleko!*”

HOROSKOP NA ZÁŘÍ

Beran 21.3. -20.4.

Berani, přicházející sychravější počasí vám moc nehraje do noty. Vy jste prostě děti slunce. Vyhovuje vám teplo, slunce a vycházky do přírody. Nyní se dostanou do popředí pochmurné nálady a celkově nebudete mít chuť tvořit něco nového, takže se vám tak trochu vytratí radost, ale ne zoufejte, jste přesně ten typ, který si to hezké umí najít úplně všude. Třeba v dekorování domova podle v hygge stylu.

Býk 21.4. – 21.5.

Podzim vám sedí celkem přirozeně, milujete útulno a jistotu, a přesně to teď hledáte i ve vztahu, práci i penězích. Merkur vám do 9. 9. pomůže rozlousknout věci, které vás trápily celé měsíce, a přinese jasnější uvažování i lepší rozhodování. Venuše od 10. 9. přinese trochu žárlivosti a potřebu jistoty. Věnujte víc pozornosti rodičům, zabydlete si domov a nechte podzim, ať vám dodá stabilitu a klid.

Blíženeček 22.5. – 21.6.

S nadcházejícím obdobím přichází zvýšená kritika k sobě i okolí, možná i pocit, že nic není dost dobré, hlavně do 22. 9. Od 10. 9. ale naskočí Merkurova inspirace k psaní, studiu a tvůrčí práci a slova vám půjdou snadno od úst i u obchodních schůzek a jednání. Nechte kritiku být jen palivem k lepšímu výsledku, ne důvodem ke stresu, a druhou půlku měsíce si užijte nový tvůrčí i pracovní vítr naplno.

Rak 22.6. – 21.7.

Raci, vy máte podzim v povaze, citlivost teď stoupá a chráníte si své blízké víc než kdy jindy, hlavně díky Marsu přímo ve vašem znamení. Merkur od 10. 9. přinese pár ostřejších slov a nedorozumění, Venuše naopak romantiku a jiskru, jaká dlouho nebyla, i u dlouholetých vztahů. Zabalte se do teplého svetru, zapalte svíčku a nechte se unášet tím, v čem jste doma nejlepší - hlubokými emocemi a péčí.

Lev 23.7. – 22.8.

Dokud slunce nenabere sílu po 23. 9., může vám trochu chybět jiskra a chuť pouštět se do nových plánů. Merkur od 10. 9. ale přinese zprávu nebo telefonát, který leccos změní, a Venuše zase svede k utrácení za luxus, na který teď není úplně vhodná chvíle. Vydržte do konce měsíce, kariéra i sebevědomí se vám vrátí přesně ve chvíli, kdy to nejvíc potřebujete, a stará kapitola se vrátí v novém světle.

Panna 23.8. – 22.9.

Panny, září je vaše silné období, protože Merkur ve vašem znamení vám první dny měsíce dodá klid, profesionalitu i jasnou mysl na důležitá jednání, schůzky a pohovory. Venuše od 10. 9. přidá sympatie okolí, Mars odvahu pustit se do něčeho úplně nového. Zatímco ostatní znamení podzim teprve přijímají, vy se v něm cítíte jako doma - tak si ho pořádně užijte a naplánujte si i domov podle svých představ.

Váha 23.9. – 23.10.

Začátek září patří ještě létu, Venuše ve vašem znamení přeje romantice, seznámení i usmíření a je nejromantičtějším obdobím roku, ideálním na zasnuby. Od 10. 9. přebírá vládu Merkur a s ním přesvědčivost, výhodné dohody i důležitá slova, kterým budou lidé naslouchat víc než jindy. Jen Mars může přiživit hádky kvůli maličkostem, tak si na konci měsíce dopřejte odpočinek, protože si ho zasloužíte.

Štír 24.10. – 22.11.

Podzim je váš přirozený živel, protože tajemství i hloubka vám sedí víc než rozpustilé letní měsíce. Venuše ve vašem znamení od 10. 9. rozzáří osobní kouzlo k nepoznání a přinese téměř magnetickou přitažlivost, Mars přidá odvahu jít si za svým, ať doma, nebo v podnikání. Ať už jde o práci, lásku nebo peníze, září vám otevírá dveře, které dlouho zůstávaly zavřené a opravdu stačí je jen odvázně otevřít.

Střelec 23.11. – 21.12.

Do konce léta vám ještě sluší lehkost a šarm díky Venuši, po 23. 9. se přidá sluneční energie a chuť pouštět věci do pohybu. Merkur od 10. 9. zlepší komunikaci i rozhodování, díky čemuž snáz zvládnete administrativu, právní záležitosti i úplně nové kontakty, které se později promění ve spolupráci. Podzim pro vás nebude útlum, ale spíš rozjezd, proto ho využijte naplno, než přijde zima a zpomalí tempo.

Kozoroh 22.12. – 21.1.

Disciplína a plánování jsou vaše silné stránky a přesně teď se vám budou hodit. Merkur od 10. 9. zpomalí některé vaše rozhodování a přinese pár nedorozumění v e-mailech i důležitých smlouvách, Venuše naopak dodá do vašich vztahů více harmonie. Nespěchejte, zkontrolujte si detaily ve fakturách a nechte si prostor na chyby, protože měsíc to nakonec ustojí dobře a přinese i ocenění za dlouhodobou práci.

Vodnář 22.1. – 20.2.

Vodnáři, do 23. 9. si možná chvíli nebudete jistí směrem a Venuše svede k impulzivním výdajům za luxus, pak ale přichází slunce ve vašem trigonu a s ním chuť se rozvíjet, cestovat i dělat důležitá rozhodnutí. Merkur od 10. 9. přeje podpisům, pohovorům i úředním záležitostem, hlavně v IT technologiích. Podzim je pro vás start nové kapitoly, ne definitivní konec léta, tak si ho nenechte zkazit.

Ryby 21.2. – 20.3.

Do 9. 9. buďte opatrnější v komunikaci, slova mohou znít jinak, než jak je doopravdy myslíte, hlavně v pracovních e-mailech a zprávách. Od 10. 9. přebírá vládu Venuše a s ní kouzlo, které lidi přitáhne k vaší společnosti víc než jindy, Mars zase dodá energii i chuť do pohybu a sportu. Podzim vám nabízí přesně to, co potřebujete a to je klid, blízkost druhých a nový vítr do plachet po zbytek roku.

TRÉNINK PAMĚTI

1. Co označovalo na vesnici slovo „necky“?

- a) koryto na krmení drůbeže
- b) shora otevřenou nádobu podlouhlého tvaru
- c) sud na kvašení zelí
- d) nádobu na mléko při dojení

2. Když hospodář řekl, že jde do „chléva“, kam mířil?

- a) do stodoly na obilí
- b) do kurníku
- c) do stáje pro hospodářská zvířata
- d) do sklepa na brambory

3. Co byla „putna“?

- a) proutěný koš nošený hlavně na zádech
- b) sud na mošt
- c) plátěný pytel na zrní
- d) kovová konev

4. Výraz „bidlo“ označoval na statku především co?

- a) dlouhou tyč nebo hůl používanou při práci
- b) lavici u stolu
- c) dřevěnou lopatu na obilí
- d) rám dveří

5. Co znamenalo, když někdo šel „na humna“?

- a) na obecní cestu
- b) na dvůr před stavením

- c) na pole nebo otevřený prostor za stodolou
- d) do lesa na dříví

6. K čemu sloužila „máselnice“?

- a) k uchovávání másla
- b) k výrobě másla stloukáním smetany
- c) k lisování másla
- d) k odměřování mléka

7. Co byla „ratejna“ ve starším venkovském prostředí?

- a) samostatná místnost pro čeled' nebo služebnictvo
- b) sklad sena
- c) kuřárna masa
- d) místnost pro tkaní látek

8. Slovo „kropáč“ označovalo jaký předmět?

- a) nádobu na obilí
- b) nástroj na sekání trávy
- c) nádobu nebo konvičku na kropení vodou
- d) dřevěné hrábě

9. Co si měl hospodář přinést, když někdo žádal „cep“?

- a) kovovou motyku
- b) nástroj na ruční mlácení obilí
- c) dřevěné vidle
- d) malý pluh

10. Výraz „špýchar“ (špejchar) označoval co?

- a) sklep na víno
- b) budovu určenou ke skladování obilí

- c) přístřešek pro povozy
- d) sušárnu ovoce

Správné odpovědi

1. b) shora otevřenou nádobu podlouhlého tvaru
2. c) do stáje pro hospodářská zvířata
3. a) proutěný koš nošený hlavně na zádech
4. a) dlouhou tyč nebo hůl používanou při práci
5. c) na pole nebo otevřený prostor za stodolou
6. b) k výrobě másla stloukáním smetany
7. a) samostatná místnost pro čeled' nebo služebnictvo
8. c) nádobu nebo konvičku na kropení vodou
9. b) nástroj na ruční mlácení obilí
10. b) budovu určenou ke skladování obilí

Vyhodnocení

9–10 správně: Venkovská mluva vám rozhodně není cizí.

6–8 správně: Máte slušný přehled, něco jste ještě zaslechli od starší generace.

3–5 správně: Některé výrazy už odvál čas.

0–2 správně: Městský slovník dnes zní úplně jinak než ten venkovský kdysi.

Smějeme se

Šéf přijme blondýnu jako uklízečku a hned ji uloží práci:
„Umyjte podlahu ve výtahu.“ „V tomhle patře nebo ve všech?“

Do obchodu vejde rozhněvaná blondýnka a oznamuje prodavačce:
„Přišla jsem reklamovat tuhle konzervu.“ „Ano, a co s ní je?“ „Píše se tu, že vydrží čtyři měsíce a já jsem ji snědla za pět minut.“

Baví se brunetka s blondýnkou:
„Můj syn hraje už pět let na klavír. Cože? A nebolí ho ruce?“

Blondýnka porodí dvojčata a na pokoji neustále pláče.
Přijde sestra a ptá se: "Proč pláčete?"
- "Když já nevíím, s kým mám to druhééé!"

Jak jsme se měli v létě

...oslavili jsme diamantovou svatbu



...hráli jsme hry





...pohladili jsme si zvířátko





... poseděli jsme venku i v kavárně

... poslechli jsme si hudební vystoupení



... projeli jsme se rikšou



... nalakovali jsme si nehty



Zdroje:

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

https://cs.wikipedia.org/wiki/Emil_Z%C3%A1topek

<https://www.horoskopy.cz/mesicni/ryby>

<https://www.horoskopy.cz/mesicni/vodnar>

<https://www.horoskopy.cz/mesicni/kozoroh>

<https://www.horoskopy.cz/mesicni/strelec>

<https://www.horoskopy.cz/mesicni/stir>

<https://www.horoskopy.cz/mesicni/vahy>

<https://www.horoskopy.cz/mesicni/panna>

<https://www.horoskopy.cz/mesicni/lev>

<https://www.horoskopy.cz/mesicni/rak>

<https://www.horoskopy.cz/blizenci>

<https://www.horoskopy.cz/mesicni/byk>

<https://www.horoskopy.cz/mesicni/beran>

<https://medium.seznam.cz/clanek/tomas-kviz-pro-seniory-10-slov-ktera-znaji-starsi-generace-z-vesnice-mladi-z-mest-v-nem-casto-pohori-244080>

<https://blog.hubatacernoska.cz/novinky/vtipy-o-blondynkach>