



# ZÁMEČNÍK

měsíčník sociální služby  
domov se zvláštním režimem Domov Dolní zámek  
náměstí Aloise Jiráska 44, 549 57 Teplice nad Metují



Milí čtenáři,

s příchodem jara vstupujeme do měsíce, který nám přináší nové naděje, radosti a zážitky. Duben je obdobím, kdy se příroda probouzí k životu a s ní i my sami začínáme vnímat nové možnosti a příležitosti. Pojdme se společně podívat na to, co nám přinesl minulý měsíc a co nás čeká v blízké budoucnosti.

Březen byl plný života a radosti, zaznamenali jsme několik významných událostí, které necháme zaznít i v našem dubnovém vydání. Masopust, tradiční štědrost plná zábavy a veselí (viz fotografie níže) nám ukázal, jak dokážeme oslavovat společně a sdílet radostné chvíle. Oslava Mezinárodního dne žen nám připomněla důležitost uznání a respektu vůči všem ženám, které jsou nedílnou součástí našeho života a společnosti. Velikonoční výstava Domova Dolní zámek pak nabídla pohled do tvůrčího světa našich klientů, kteří svými výrobky obohacují naši realitu a přinášejí do našeho života krásu a inspiraci.

A co nás čeká v dubnu? Blíží se svátky Velikonoc, čas radosti, naděje a obnovy. Velikonoce přinášejí do našich domovů vůni čerstvých květin, chuť domácího pečiva a radost z setkání s rodinou a přáteli. Přejeme vám, aby tento čas byl pro vás plný štěstí, lásky a harmonie.

V dubnovém vydání Zámečníku se můžete těšit na zajímavé články a tipy, které vám pomohou využít plně tento čas obnovy a nových začátků. Podívejte se s námi na aktuální události, inspirujte se příběhy lidí kolem nás a objevujte krásy života každý den.

Děkujeme vám, že nás sledujete a podporujete. Přejeme vám krásný duben plný štěstí, lásky a nových poznání.

S úctou vaše Redakce.



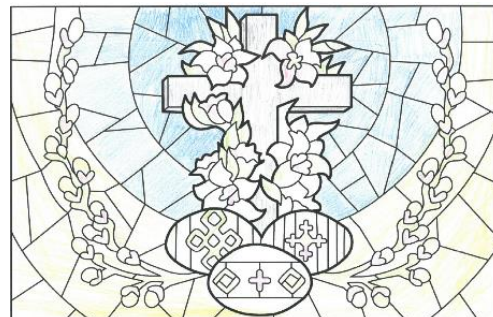
Ilustrace: pan Petr D. (april, čarodějnice), pan Josef .F. (velikonoční téma), Text: Gabča

**Duben** - název tohoto měsíce pochází od slova dub. Indiáni ho pojmenovali jako měsíc trav. Je to měsíc, který je rozverný, zkrátka aprílový. Hned prší, hned sněží, hned zase svítí slunce. Je to však také měsíc naděje, že věci nedobré přece někdy skončí a znovu přivítáme čas plný slunce, spokojenosti a radosti.

Duben, také nazýván kvůli nestálému počasí jako bláznivý měsíc.

Na to se váže také **Apríl – 1. duben**. Ten se traduje už od 16. století a je spojován s různými žertíky a také zlomyslnostmi. Tzv. dobromyslní lidé posílají třeba dobráky do obchodu, aby nakoupili ohýbák na cihly, bublinku do vodováhy, pět deka semtele a podobně.

V dávných dobách měli lidé v dubnu plné ruce práce. Aby měli po celý rok co jíst, museli během března a dubna **osázet a oset svá políčka** a začít se v hospodářství pěkně otáčet. Po zasetí doufali a někdy se i modlili za dostatek dešťů, které v dubnu všechna semínka velmi potřebují, aby mohla dobře **klíčit a růst**. Během dubna se k nám také **z teplých krajů vrací** vlaštovky, jiřičky, kukačky a rořýsi. Mnoho ptáků, jako například sýkorky, už sedí dokonce na vejíčkách, nebo si staví svá hnízda. I některým větším savcům se rodí mláďata. V dubnu **přichází na svět malí** bobři, kuny, liščata, vlčata nebo divoká prasátka.



Pozor – do dubna vstupujeme s posunutým časem! Nezapomeňte si pootočít ručičky 31. března o hodinu vpřed! Naše redaktorka Gabča zjistila, že na našem území se s **letním časem** poprvé začalo za Rakousko-Uherska, pak byl zrušen a následně zaveden znovu. Naposled byl letní čas zaveden v roce 1979 v rámci tehdejšího Československa - od té doby už se drží dodnes.

**30. dubna** spálíme čarodějnici a opečeme si



špekáčky. Tradičně se setkáme u ohniště za novostavbou. Nebudou chybět hry, soutěže, masky, zábava a hudba. V případě nepřízně počasí by se termín mohl ještě upravit, ale snad se už aprílové počasí ustálí a vyjde na jedničku.

Nezapomeňte, až vyrazíte ven, s sebou vzít deštník. I když sluneční paprsky prozařují oblohu, může se počasí rychle změnit, a deštník vám poskytne ochranu před nečekaným deštěm. Duben je plný překvapení a proměnlivého počasí, a tak je důležité být připraven. S deštníkem u sebe se můžete v klidu věnovat svým venkovním aktivitám a užít si přírodu i přes nepřízeň počasí.

## Slavíme

v dubnu slaví samí Berani a Býci. A těch máme ve službě opravdu hodně. Takže kdo slaví tentokrát?

- na Velikonoční pondělí a na Apríla pan Miroslav Grof své 47. narozeniny
- dne 8. dubna pan Josef Hloušek své 66. narozeniny
- dne 11. dubna náš redaktor, pan Jakub Špěfuch své 39. narozeniny
- dne 12. dubna paní Gabriela Zelinková své 38. narozeniny
- dne 29.4. tvůrce kvízů a externí redaktor, pan Jiří Štěpánek, své 64. narozeniny
- na Čarodějnice dne 30. dubna pan Stanislav Kodytek, své 37. narozeniny

Každý nový rok je příležitostí k novým začátkům a oslavě života. Přejeme vám, aby vaše narozeniny byly plné lásky, radosti a šťastných okamžiků. Ať vám následující životní etapa přinese pouze ty nejkrásnější zážitky a úsměvy. Všem moc gratulujeme!

24. dubna slaví svůj svátek Jiří (jak víme, to už vylézají hadi a štíři). Toto jméno nosí tři klienti naší služby a je to nejčastější jméno v ČR – nosí ho 296 090 lidí. Věkový průměr Jirků, Jiříků a Jiřanů je 50 let. Vše nejlepší!

## Věděli jste, že 4. dubna slavíme Mezinárodní den mrkve?

Redaktor: Gabča, ilustrace: pan Petr D.



Mezinárodní den mrkve se slaví po celém světě každoročně 4. dubna a vznikl v roce 2003. Jeho účelem je šíření povědomí o blahodárném účinku mrkve ☺

Historie divokých předků mrkve sahá na území dnešního Afganistánu. První mrkev, která spatřila světlo světa, byla fialová a hořká. Zpočátku se pěstovala pouze na lékařské účely. Naši předkové ji používali na usnadnění porodu. Postupem času vznikla mutací červené a bílé odrůdy dnes již známá oranžová mrkev. Vyšlechtili i Holanďané v 17. století a až za sto let se rozšířila opravdu po celé Evropě.

Mezi lidmi je rozšířené používání mrkve v kuchyni k přípravě jídel. V poslední době se začala používat také na pečení sladkých koláčů a dortů. Jeden z mnoha receptů na vláčný **mrkvový dort** vám můžeme nabídnout – budete potřebovat 250 ml hrneček:

**Těsto:**

4 hrnky mrkve (jemně nastrohat), 2 hrnky polohrubé mouky, 4 vejce, ¼ hrnku oleje, 1 hrnek najemno nastrohaných vlašských ořechů, 2 lžičky prášku do pečiva, ½ lžičky soli, 1 hrnek přírodního cukru, 1 lžičku skořice

**Krém:**

2 kelímky mascarpone – 500 g, 125 g změkklého másla, 1 kelímeček hustší zakysané smetany (asi 200g), 2 lžice medu

**Postup:**

Ušlehejte vejce s cukrem a olejem. Pak přidejte ostatní ingredience. Pečte v kulaté dortové formě (průměr 26 cm), asi na 180 stupňů, cca 30 minut. Vyzkoušíte špejli. Na krém smícháte také všechny ingredience. Nemusí být moc sladký, Než ho budete dávat na dort, nechte ho pořádně vychladit.



## Mezinárodní den památek a historických sídel slavíme 18. dubna

Pan J. Š. si pro Zámečnick připravil přehled státem uznaných kulturních památek v Teplicích nad Metují. Tento měsíc vám představíme dvě z nich, celkem jich je na území města Teplice nad Metují 15.

### KOSTEL PANNY MARIE POMOCNÉ S IVANITSKOU POUSTEVNOU

Uprostřed Teplic nad Metují se skrývá výjimečná památka – poustevna s poutním kostelem a rajskou zahradou. Jedná se o bývalou kongregaci bratrů poustevníků sv. Ivana, která existovala jen v 18. století a jen v Čechách. Tuto poustevnu v l. 1753 až 1754 založil a žil v ní nejvzdělanější poustevník v Čechách (byl doktorem medicíny a doktorem filosofie), navíc zároveň šlechtic, pocházející z Prahy a mající určitou spojitost s břevnovským i broumovským klášterem – Dr. Jan Maxmilián z Peytersbergu (Teplickou poustevnu obýval spolu s dalšími 2 poustevníky; po jejich smrti byla kongregace zrušena a až do 60. let 20. století zde bydlívali kostelníci - kostelnice, v 19. století zde žil ještě 1, celkem čtvrtý, poustevník). Památkově je místo chráněno od 10. března 1964.



### KOSTEL SV. VAVŘINCE

Barokní novostavba z roku 1724 na místě dřevěného kostela z 15. století. Kostel nechal postavit hrabě Jan Karel Straka z Nedabylic, tehdejší majitel hornoteplického panství. Kostel byl opraven v roce 1892. Jednoduchý jednolodní kostel s půlkruhově uzavřeným presbytářem. Nástrovní malby vznikly v roce 1730, přemalovány byly za opravy v 19. století. Většina zařízení je barokní, v kostele je však i část zařízení z původního dřevěného kostela. Hlavní vchod je osazen mohutnými dubovými dveřmi z roku 1918 s figurálními řezbami ze Starého a Nového zákona. Památkově chráněn je kostel od 10. března 1964.



## Bylinková zahrádka

Náš redaktor Kuba se rozhodl věnovat v rámci zahrádkářského klubu pěstování bylinek. Bylinkovou zahrádku začali upravovat zahrádkáři již v loňském roce, kdy vytvořili levandulový záhon a pěstovali bylinky na sirup, jako např. meduňku a také bylinky do zámecké kuchyně. Kuba má v plánu vypěstovat bylinky na čajové směsi či na sirupy. Společně s asistentkou paní Krtičkovou sepsal seznam bylin, které by rád zkoušel pěstovat, např. mateřídoušku, echinaceu, mátu, heřmánek, šalvěj, dobromysl, řimbabu, tymián, citronovou meduňku a kmín. O bylinky by se rád také postaral, proto je třeba, aby byl záhon pro něho dostatečně přístupný a bezpečný. Rozhodl se využít nabídky od vedoucí zahrádkářského klubu a bylinky pěstovat bylinky ve vyvýšených záhonech za Oddělením zvýšené péče (viz fotografie z loňského roku, kdy se tam pěstovaly okurky). V jednom záhonu by byly bylinky do zámecké kuchyně a ve druhém bylinky na sirupy nebo čajové směsi. Za sepsání děkujeme asistentce paní Krtičkové ☺



A když už jsme u těch bylinek, v Teplicích se konala v březnu zdravotní přednáška o bylinkách a mastičkách. A naše redaktorka Gabča se tam zašla podívat. Mluvilo se o tom, jaký mají bylinky a výrobky z nich účinek. Fungují např. na mazání při bolestech zad, na zmírnění bolestí svalů, na posílení imunity a také na detoxikaci. V rámci této přednášky byla možnost si některé přípravky také zakoupit. Hned na

místě všem pan Štenbaur vysvětlil účinky každého výrobku. Všechny mastičky a přípravky byly čistě přírodní. Škoda, že se nikdo z klientů nerozhodl ji také navštívit – byla velmi zajímavá a každý účastník si odnesl spoustu informací a nových rad.

## Jarní úklid

Jaro začíná po dlouhé zimě vonět ve vzduchu, užíváme si teplo prvních slunečních paprsků a těšíme se rozkvetlou přírodu. Nové roční období znamená kromě všech radostí také jarní úklid.

Jak ideálně naplánovat úklid krok za krokem, tady máme pár tipů:

- nesnažte se uklidit všechno najednou, chce to nejprve udělat plán,
- uklízejte postupně pokoj po pokoji (část po části),
- vyklidíte a umyjte zevnitř poličky, skříně a domácí spotřebiče,
- pusťte se do třídění věcí, které už nepotřebujete, už nefungují,
- uklidíte zimní oblečení a další věci a připravte si ty jarní,
- uklízejte postupně od stropu směrem k podlaze.

Každý máme zažitý z domova jiný postup. Nejdůležitější není mít umytá okna na Velikonoce, určitě je lepší mít s kým Velikonoce prožít. A PAK HLAVNĚ SE Z TOHO NEZBLÁZNIT! KRÁSNÉ PROŽITÍ VELIKONOC!

A takový Jarní úklid nemusí být spojený jen s vnitřními prostory. Tradičně školy a zájmové kluby či kroužky pořádají jarní úklid v přírodě, většinou spojený s Mezinárodním dnem Země (tj. 22. dubna). I naši klienti podnikli obdobou akcí a dne 18.3. uspořádaly PSS Resocializačního oddělení úklid pomníku v Javoru, který je věnován obětem 1. světové války.

"Vyřezávali jsme větve, stříhali keře, hrabali listí. Jako zajímavost jsme našli "kešku", vysvětlili jsme si, co je to geocaching." Výsledek práce se všem líbil, klienti si pochvalovali, jak pomník a okolí prokouklo. Po práci jsme si dali malou svačinu a udělali si výletní okruh Dědovem. Obdivovali jsme malebné chaloupky a došli jsme i na místní hřbitůvek.



## Jak mě táta „odnaučil“ kouřit

Redaktor: Kuba

To mi bylo asi 12 let, když mě jednou v zimě cestou do školy zatáhli kluci do parku pod most. Na cigárko před vyučováním. © Stihl jsem sotva pár tahů, když nás načapal táta. Sledoval nás z okna a asi mu bylo jasný, o co jde. Rozčlíl se a vymáchal mě v potoce. Pak mě chytil za límec a celého mokrého odtáhl do školy. Tam dostal pro změnu vynadáno zase on od učitelek, že jsem v takové zimě mokrá. A musel jsem se hned převléct. Z téhle odvykací lekce jsem onemocněl, ale kouřit jsem neprestal.

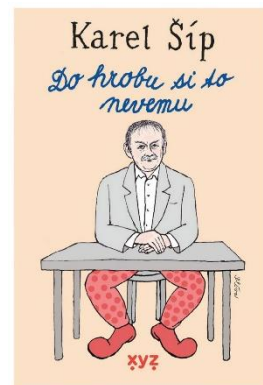
## Čtenářské okénko

Tento měsíc nám nabídl k přečtení pan Švejda, je to kniha plná vtipných historek. Jmenuje se „**Do hrobu si to nevemu**“, napsal Karel Šíp.

Karel Šíp popisuje své nápady, úvahy a vzpomínky. Najdeme zde povídku, ve které popisuje, jak poznal Karla Gotta, jaký má názor na přísání na Marsu. Všechny povídky jsou vtipné, tak jak je známe z vyprávění pana Šípa.

Pan Švejda zmiňuje povídku, která se mu nejvíce líbila a to je „Dítě svobody“. Čas narození Karla Šípa a jeho úvahy, co přimělo rodiče k tomu, aby si „naplánovali“ do válečného období dítě?

Knížka je vhodná pro všechny, co mají rádi vtip Karla Šípa a nemají rádi velké tlusté knihy. Určitě se pobavíte.



**Vtípek od pana J. Koblého - rád vypravuje vtipy o blondýnkách:**

**Co udělá blondýnka, když jí chcípne motor u auta? ... Zavolá pohřební službu :D**

## Teplicko adršpašské skály 2. část

Redaktor: J. Š.

Osídlování našeho území je patrné již v době pozdního paleolitu (40 000- 8000 př. n. l.). Z tohoto období byly na Adršpašsku nalezeny paleolitické nástroje např. pazourky. Některé z nálezů (např. keramiku) lze datovat do dob Keltů. Dle průzkumů amatérského archeologa, byla nalezena v naší lokalitě jakási obytná místa s krbem a jámou. Zlomky středověké keramiky ze 14-15století, i několik pravěkých střepů.

Nedostupný prales začali postupně osidlovat až ve 13. století Benediktini. Neprostopný prales byl výbornou přírodní hradbou. Bližší osídlení je doloženo do období 14 -15 století. Například v Bludišti byla nalezena keramika a ohniště. Zajímavostí je např. v roce 1922 nalezený zlatý Ladislavský dukát, zřejmě z r. 1421. Nebo nález z hradu Adršpach - železný meč se zlatým křížkem, ten se však následně ztratil.

Na území Teplicko-adršpašských skal se nachází pozůstatky několika hradů – Střmen, Skály a Adršpach. V zápisech je uváděn také hrad Belver nebo také Belveder, avšak není známo přesné místo, kde stál.

Skály odhalil až mohutný požár, který území Adršpašských skal odhalil. Turistický ruch zde započal v 18. století. Teplické skály odolávaly průniku místních i příchozích ještě déle. Venkovnímu světu je otevřel až lesní požár v r. 1824. Jednotlivé části skal byly zpřístupněny postupně v letech 1847-1868. Jako jeden z prvních se sem vydal básník Johann Wolfgang Goethe v r. 1770. Dalším významným návštěvníkem skal byl v r. 1723 hrabě František Antonín Špork, majitel nedalekého kukského panství. Již koncem minulého století vzrůstal turistický ruch. Začátky organizované průvodcovské služby v Adršpašském skalním městě spadají, do 50 let 18. st. Pracovali zde průvodci, podávalo se občerstvení, fungovala pošta a ve Skalním chrámu se vyhrávalo na flašinet a harmonium.

Skalní útvary jsou pojmenovány desítkami názvů, jen např. v Teplických skalách je jich na 70. Se skalami je neodmyslitelně spjata horolezectví. První zdolaná věž byla Skalní koruna v r. 1924.



14.3. jsme navštívili opět výstavní síň LokArt v Broumově, tentokrát výstavu "Tanečníci"

## Focení v DDz

Redaktor: pan Filip Koutník, pan Josef Hledík

Protože naši službu užívá i klient, který má celoživotní zkušenosti s fotografováním, a naskytla se další možnost ke koníčku se vrátit a nejen fotografovat, ale i fotky vyvolat, byli klienti Domova Dolní zámek osloveni, zda-li by se této akce chtěli zúčastnit a před objektiv se panu Hledíkovi postavit. Zájem o fotografování byl nad očekávání vysoký, přihlásilo se celkem 26 klientů. Focení probíhalo ve dvou termínech, v improvizovaném fotoateliéru ve společenské místnosti. Aparát jsem měl vlastní, fotili jsme kinofilmovou zrcadlovkou RICOH. Paní Malá zajistila zápujčku stativu, paní Šimková s paní Rušovou zajistily pracovní osvětlení (osvíceno bylo pomocí odrazu od promítacího plátna).

Nejdůležitější věcí je právě fotoaparát a v něm film. Neméně podstatné je také mít myšlenku – co chci fotit. Fotografie se dělají ve fotokomoře. V naprosté tmě se vyndá film z fotoaparátu, namotá na cívku, která se dá do světlotěsné nádoby vývojnice do té se nalije vývojka na přesně určený čas (směs chemických sloučenin), pak se propláchne vodou a vloží do ustalovače, následně se pověsí, aby uschly, to už lze na světle. Zvětšování fotografií probíhá v temné komoře, kde může svítit jen červené světlo. Suché filmy – negativy se dají do zvětšovačku, kde se negativ prosvítí na fotopapír, ten následně přijde do vývojky, kde se na něm objeví obrázek. Pak se fotka přemístí do misky s vodou, dál, pak do ustalovače, znovu opláchnout a pak se usuší v leštičce. Celý proces je citlivý na přesný čas a teplotu lázně. Vyvolávání probíhalo v DDM Ulita v Broumově v rámci fotografického workshopu, kde si zájemci mohli vyzkoušet focení a práci ve fotokomoře.



## Romanovy vtipy

Stojí takhle partička bláznů v blázinci.

Jeden o sobě tvrdí, že je Napoleon Bonaparte.  
Druhý na to říká: „To já jsem posel boží a poslal mě sám Bůh.“

Třetí se na něj tak divně podívá a říká: „Tak to je opravdu divný, protože já jsem nikoho nikam neposílal.“

„Jak se ti vede za volantem?“ ptá se známý novopečeného majitele auta.

„Jako když hraju šachy.“

„Jak to myslíš?“

„Jednou srazím pěšce, jindy dámu...“

Přijdou do nebe řidič autobusu a farář. Svatý Petr pozve dovnitř řidiče a farářovi řekne, aby počkal.

Farář se naštve a povídá:

„Proč mám já, zbožný člověk, který celý život věrně slouží Bohu, čekat na vstup do nebe kvůli nějakému řidiči?“

Svatý Petr na to: „Tak podívej, když ty jsi v kostele kázal, tak všichni spali. Zato když on řídil, tak se všichni modlili!“

Ptá se chlapeček své maminky – blondýnky:

„Mami, co je to mozek?“

„Dej mi pokoj s hloupými otázkami, já mám v hlavě úplně jiné věci!“

<p>22.12.-20.1.</p> 	<p><b>KOZOROH</b></p> <p>Duben pro vás nebude nejklidnějším měsícem. Existuje riziko, že špatně odhadnete situaci nebo se vás někdo pokusí podvést. Vyhýbejte se slovním konfliktům, ale nebojte se být asertivní. Snažte se udržet v klidu. Můžete si přečíst nějakou hezkou knížku.</p>	<p>22.6.-22.7.</p> 	<p><b>RAK</b></p> <p>V dubnu vás mají podle všeho hvězdy rády, žádné větší nástrahy pro vás nechystají, ani v nejdůležitější oblasti, tedy vašeho zdraví. Nenechte se tím moc ukolébat, abyste byli fit, je nutné trochu se hýbat a jíst trochu méně sladkostí, místo nich si můžete dát nějaké ovoce.</p>
<p>21.1.-20.2.</p> 	<p><b>VODNÁŘ</b></p> <p>Snažte se radovat z maličkostí, chodte ven, prostě si najděte čas na to, co vás baví. Snažte se soustředit na podstatné a věci tolik nekomplikovat. Někdo může mít snahu vás porazit, pokud se mu to podaří, smířte se s tím, život jde přece dál.</p>	<p>23.7.-22.8.</p> 	<p><b>LEV</b></p> <p>Váš organismus mohou v dubnu ohrozit nějaké nemoci dýchacích cest. Snažte se co nejvíce posilovat imunitní systém. K vašemu okolí se snažte chovat více citlivě, budete ke svým přátelům více tolerantní a trpěliví. Čekají nás už dny, které budou slunečné, domluvte si procházku se svými známými. Určitě vám prospěje.</p>
<p>21.2.-20.3.</p> 	<p><b>RYBY</b></p> <p>Duben znamená pro Ryby jediné, propuknutí pylové sezóny. Ryby jsou velmi citlivé znamení zvěrokruhu. Dbejte na svou životosprávu a začněte o sebe více dbát. Začněte se věnovat umění, nastává čas k tomu, abyste energii poslali tímto směrem</p>	<p>23.8.-22.9.</p> 	<p><b>PANNA</b></p> <p>Letošní brzký a poměrně razantní nástup jara je pro vaše zdraví přívětivý, protože všechny závažnější nemoci se vám vyhýbají. I když už se nějakou dobu potýkáte s „rýmičkou“. Ta vám lehce zneprjemňuje život. Zvyšte příjem vitamínů a můžete také vyrazit do přírody natrhat si bylinky na čaj, který vám udělá dobře.</p>
<p>21.3.-20.4.</p> 	<p><b>BERAN</b></p> <p>I když budete v silném pokušení vyhýbat se tento měsíc řešení složitějších a nepříjemných úkolů, nemuselo by se vám to vyplatit. Odložený úkol se vám během pár dnů nepříjemně vrátí. Bohužel vám nikdo nenabídne pomocnou ruku. Nebojte se, vše nakonec zvládnete sami. Potom budete mít dost času na nějaký výlet nebo se můžete projet na kole.</p>	<p>23.9.-23.10.</p> 	<p><b>VÁHY</b></p> <p>Během dubna budete mít problém se zklidnit, budete se cítit nevyrovnaně. Bylo by dobré se pokusit trochu zpomalit. Existují nejrůznější relaxační techniky, které by bylo fajn vyzkoušet. K tomu si můžete pustit příjemnou hudbu a také si třeba zacvičit jógu.</p>
<p>21.4.-21.5.</p> 	<p><b>BÝK</b></p> <p>Zrozenci znamení Býka by si měli dát tento měsíc především pozor na nejrůznější drobná poranění. Dávejte si pozor na ostré předměty. Jinak pro vás bude duben celkem solidním obdobím. V první polovině měsíce se můžete věnovat umění. V tomto měsíci pocítíte touhu něco změnit.</p>	<p>24.10.-22.11.</p> 	<p><b>ŠTÍR</b></p> <p>V dubnu budete řešit nepříjemnost se svým známým, nejprve půjde o nějakou maličkost, ale i tu zkuste vyřešit. Na problémy se dívejte z obou stran, je důležité se na ně podívat i z druhé strany. Na to občas zapomínáte. Uvidíte, že se pak konflikty vyřeší mnohem snadněji.</p>
<p>22.5.-21.6.</p> 	<p><b>BLÍŽENCI</b></p> <p>Duben u vás může přinést nějaké zmatky, potřebujete se trochu zklidnit, bylo by dobré začít meditovat. Je nutné, abyste byli upřímní ve vašem snažení. Ke konci měsíce budete sřet nápady a komunikací, na což u vás přátelé nejsou moc zvyklí.</p>	<p>23.11.-21.12.</p> 	<p><b>STŘELEC</b></p> <p>Co se týká zdraví, kromě mírného nachlazení by vás nic trápit nemělo, přesto nezanedbávejte prevenci. Přes zimu jste se moc nevěnovali pohybu, tak je nyní nejvyšší čas se zase vrhnout na nějaký sport. Pro začátek si můžete vyjet na kole. Sami na sobě cííte, že vám pohyb už chybí.</p>



## Soutěž: Velikonoční kvíz

Za zpracování opět děkujeme panu J. Š. © za ilustraci paní Radomíře M.

- Velikonoce jsou pohyblivým svátkem. Na kdy vycházejí?
  - První týden v dubnu
  - Velikonoce připadají na neděli následující po prvním jarním úplňku
  - Velikonoce připadají na čtvrtek následující po prvním jarním úplňku
- Kdy odlétají zvony do Říma, aby jim papež požehnal za jejich službu?
  - Na Zelený čtvrtek
  - Na Velký pátek
  - Na Velikonoční pondělí
- Co symbolizuje beránek?
  - Pannu Marii
  - Jidáše
  - Ježíše Krista
- Co symbolizuje velikonoční pečivo zvané jidáše?
  - Na některých místech se peče místo beránka
  - Není to velikonoční, ale vánoční pečivo
  - Tvar pečiva symbolizuje provaz, na kterém se oběsil Jidáš
- Proč by měly být ženy a dívky vyšlehané pomlázkou?
  - Aby od nich muži dostali vajíčka
  - Aby byly vzornými manželkami a partnerkami
  - Aby zůstaly krásné a zdravé
- Tradičním symbolem Velikonoc jsou vajíčka, co představují?
  - Vzkříšení
  - Plodnost
  - Smrt
- V den, kdy zemřel Ježíš na kříži, se otvírají hory a skály a také rozkvétá zlaté kapradí. Víte, kdy vyrazit za pokladem?
  - Na Bílou sobotu
  - Na Škaredou středu
  - Na Velký pátek

Správné řešení kvízu nám vložte do schránky v přízemí do 25.4.2024 a nezapomeňte k němu připsat své jméno. Vylosovaný soutěžící získá pěknou cenu © Posledně jste soutěžili v hádání tajného předmětu, který nám zapůjčila redaktorka Gabča. A o co že šlo? Byl to jasný roztahovák © a správně uhodlo 12 soutěžících! Nakonec náš redaktor Kuba vylosoval výherkyni, paní Zdenku D. Moc gratulujeme!



## Máte chuť si jen tak zaluštit?



ALPINISTÉ  
ANDĚL  
ANION  
ANOTACE  
ASTMA  
BLECHA  
DELTA  
DIKTATURA  
DOTISK  
DOZOR  
PAKÁŽ  
PAKOBYLKA  
PATRIOT  
PENZE  
PLOTY  
POKRMY  
POTÁPKA  
POVOZ  
PRVNÍ

DRZOST  
EMBRYO  
EROTOMAN  
FÓLIE  
HŘMOTY  
CHÁMOVOD  
CHŘEST  
IDEÁLY  
IKONA  
INICIATIVA  
PRYŽE  
PŘÍKAZY  
PŘÍMO  
RAUTY  
REBEL  
RIKŠA  
ROTNÁ  
ROUCHA  
RUKSAKY

INTERNA  
KAHAN  
KLETBA  
KLIMA  
KURZOVÁ  
KVÍTÍ  
LÁTKAŘ  
MANDLE  
MÍSTNOST  
MUŠKA  
RUTINA  
SKETY  
SKŘÍŇ  
SLÍPKA  
STVOL  
SVĚRÁK  
TAROT  
TATAMI  
TETŘEVI

NAKVAP  
NÁNOŽNÍK  
NÁSEP  
NAZAD  
ODŘEZ  
OHAVA  
OCHUTNÁVÁNÍ  
OKULÁR  
OLOVO  
OPÁLY  
TKÁNĚ  
TRAMP  
TRASA  
VARNA  
VPŘED  
VRZAL  
VYDÁNÍ  
ZOBÁČEK  
ŽENCI

## Hádanky:

Co to je, má to klíč, ale neotevře žádné zámky, má čtyři nohy, ale nechodí?

Který předmět má oko, ale nemůže vidět?

Klavír, jehla

## Celoroční soutěž

Redaktor: Marínek

Třetím letošním zadáním Celoroční soutěže Domova Dolní zámek bylo téma „Mé milované město“. Každé oddělení zpracovalo unikátní, originální dílo ☺

Oddělení DNV tvořilo mapu ČR:

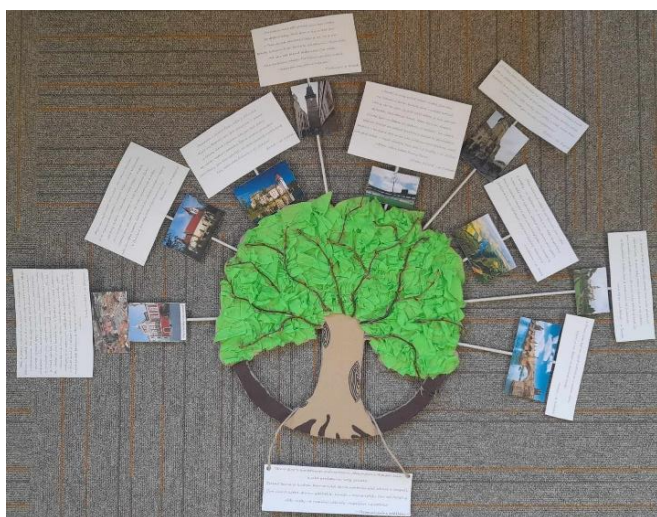


Ne vždy si ale klienti vybrali své rodné město. Častěji se objevovala města milovaná, taková, která rádi navštěvovali, kde krátce bydleli. Nechyběla ani hlavní města. A to Praha a Bratislava.

Oddělení se zvýšenou péčí tvořilo květinu. Každý okvětní lístek symbolizoval jedno město:



A rostlinný motiv se nám objevil i u Resocializačního oddělení, které tvořilo tento „městský“ strom:



V okamžiku uzavírky tohoto čísla nebylo toto zadání soutěže ještě vyhodnoceno. Přeci jen jsme vydávali o pár dní dříve. Vedoucí pracovníci určitě tato díla zhodnotí v prvním dubnovém týdnu – stav soutěže tudíž vyvěsíme na nástěnky a vrátíme se k němu v květnovém čísle.

Dubnové téma Celoroční soutěže zní:

## Regionální osobnost

Region, ve kterém žijeme, je plný výjimečných jedinců, kteří svým působením ovlivnili historii, literaturu, kulturu či vědu. Cílem této soutěže je objevit a poznat více o významných osobnostech narozených v našem regionu, jejichž příběhy mohou být inspirativní a povzbudivé. Vaším úkolem je vybrat si jednu významnou osobnost narozenou v našem regionu a zpracovat o ní prezentaci nebo esej, spojenou s návštěvou rodného místa a zpracování zážitků z tohoto výletu.

Držíme palce a moc se těšíme na vaše zážitky a zpracování!

### Přípravy na Velikonoce na Oddělení DNV



### Slavili jsme Mezinárodní den žen

Mezinárodní den žen slavíme každoročně 8. března, abychom vzdali hold ženám a upřímně ocenili jejich přínos do společnosti. Tento den není pouze příležitostí k oslavě žen a jejich úspěchů, ale také k zamyšlení nad jejich právy, rovností a bojem za spravedlnost. Je to den, kdy si připomínáme dlouhou historii boje žen za svá práva - od hlasovacího práva po rovnost ve společnosti a na pracovišti. Je to den, kdy vyjadřujeme podporu ženám ve všech oblastech života, od rodiny po kariéru, od vzdělání po politiku.

Mezinárodní den žen není jen o oslavě, ale také o zamyšlení nad tím, jak můžeme dále posilovat postavení žen ve společnosti a bojovat proti nerovnostem a diskriminaci, které stále existují. Je to příležitost k tomu, abychom se zamysleli nad tím, jak můžeme přispět k budování světa, kde jsou ženy plně uznány a respektovány.

V současnosti tvoří ženy 33% klientů sociální služby Domov Dolní zámek.



## Velikonoční výstava

Ve vstupních prostorech domova to žilo dne 26. dubna, kdy se konala letošní první Velikonoční výstava výrobků klientů, vytvořených ve spolupráci s aktivizačními pracovníci a v rámci klubů s pracovníky na odděleních. Návštěvníci měli možnost obdivovat širokou škálu výrobků, inspirovaných jarem a Velikonocemi - od křehkých věnců a keramických postaviček po květinové vílky, háčkované košíky a svícny. Jsme potěšeni, že se k nám přišli podívat i klienti z okolních zařízení - někteří z nich navštívili naši výstavu poprvé, zatímco jiní jsou našimi pravidelnými hosty. Měli možnost nejen si prohlédnout tvorbu klientů, ale také si posedět, ochutnat chutné koláčky a povídat si se sociální pracovníci domova. Jsme rádi, že jsme mohli vytvořit prostředí, kde se mohou lidé setkat, sdílet radost z tvůrčí činnosti a strávit příjemné chvíle společně.



## Hudební ikony přelomu 20. a 21. století

Redaktor: Roman

**Kabát** je česká rocková skupina z Teplic existující od roku 1983 a na hudební scéně aktivně působící nepřetržitě od roku 1988. Za svou téměř 35letou kariéru skupina vydala 13 studiových alb, kterých se prodalo přes 1 000 000 kopií, reprezentovala Česko na soutěži Eurovision Song Contest ve Finsku v roce 2007, kde ovšem neuspěla, a v roce 2015 vyhrála desátého slavíka za 1. místo v anketě Český slavík. Návštěvnost jejich vystoupení se pohybuje okolo 20 000 lidí na jeden koncert. Největším úspěchem skupiny bylo výroční vystoupení na pražském Vypichu roku 2014, kam dorazilo přes 70 000 fanoušků. V roce 2014 byla uvedena do Beatové síně slávy rádiem Beat. Od roku 1991 hraje bez personální změny a nikdy od té doby nepřerušila svoji činnost.

Významná díla: Colorado, Dole v dole, Suma sumárum

Ocenění: Beatová síň slávy (2014), Český slavík – Skupina roku (2003–2004, 2007–2012, 2014–2017, 2022, 2023), Ceny Anděl – Skupina roku (2003)



**The Rolling Stones** je britská rocková skupina založená roku 1962 v Londýně, hrající až do současnosti. Frontmanem kapely je Mick Jagger (\*1943). Kdo by neznal např. píseň Satisfaction ;)

Diskografie kapely The Rolling Stones sestává z 30 studiových alb, 26 živých (live) alb, 33 kompilačních alb, 3 EP alb a 127 singlů. Rolling Stones vystoupili v ČR poprvé před třiceti lety, 18. srpna 1990, na Velkém strahovském stadionu v Praze. Tehdy koncert navštívilo 350 000 lidí!



## Sportovní okénko

Rozpis fotbalových utkání zajistili Gabča a Švejda

Dovolte nám vyjádřit upřímné díky panu P. Jiříčkovi, redaktorovi „řič“, za ochotu a vstřícnost při zprostředkovávání informací o dění v Teplickém fotbale TJ Slavoj. Vaše pomoc nám, pane Jiříčko, velmi pomáhá a vážíme si jí. Děkujeme za váš přátelský přístup a za externí spolupráci 😊

### MUŽI

Tepličtí fotbalisté začali na podzim hrát svou novou soutěž - 1.B třídu Královéhradeckého kraje - do té postoupili, když po 15 letech vyhráli náchodský okresní přebor. Na podzim se však příliš nedařilo a zimní přestávku strávili na 12. místě tabulky s 12 body. Před nimi tak stojí jarní odvety podzimních zápasů a lze jen doufat, že se po zimní přípravě pokusí své příznivce a fanoušky svou hrou a výsledky konečně potěšit. K prvnímu utkání (15. kolo) zajeli v neděli 24. března do Rychnova nad Kněžnou proti místnímu "béčku". Po oboustranně snaživém výkonu se nakonec k překvapení radoval Slavoj. Těsně po přestávce se po pěkné akci dostal k míči Mucha a jeho branka byla nakonec v utkání jediná. Teplice si tak z Rychnova vezli tři body a v tabulce udržely 12. místo, ale už s 15 body. Za týden se tepličtí už představí doma - v sobotu 30. března přijedou Velichovky (začátek v 16.30), které na podzim vyhrály doma 4:1. A za týden uvidí tepličtí diváci své hráče opět doma - v sobotu 6. dubna v 16.30 bude Slavoj chtít oplatit TJ Lokomotivě Hradec Králové svou podzimní porážku 2:0. V 18. kole, v sobotu 13. dubna zajede Slavoj do Opočna (17.00) a příští sobotu, 20. dubna od 17.00, přijede do Teplic tým Hronova. Posledním dubnový zápas bude v sobotu 27. dubna v 17.00, kdy teplické přivítá doma Náchod "B".

### ŽÁCI

Na teplické žáky čeká po zimních prázdninách pokračování "meziokresního" přeboru starších žáků. Po podzimní části soutěže se Slavoj "krčí" na posledním místě tabulky bez bodového zisku. A tak hráčům a jejich fanouškům nezbývá, než věřit a doufat, že jaro přinese nějaké to ovoce a první úspěchy se ziskem bodů se konečně dostaví. První dvojutkání čeká na teplické venku, v sobotu 6. dubna. Jejich hostitelem bude družstvo Hostinné/Rudník. Dalším střetnutím bude to, které se sehraje v sobotu 13. dubna v Bílé Třemešné (od 12.15). Pak už se konečně (třikrát za sebou) představí Slavoj domácím fanouškům. V sobotu 20. dubna (10.00) a ve středu 24. dubna (17.00) bude hostit Malé Svatoňovice a v sobotu 27. dubna od 10.00 přivítá v dohrávce z podzimu družstvo Červeného Kostelce.

### PŘÍPRAVKA

Teplické nejmladší fotbalové naděje zahájí jarní část desetičlenného okresního přeboru starších přípravků turnajem v Bělovsi v sobotu 6. dubna po obědě. Soupeřem jim budou družstva Náchoda a Police n/M. Za týden, v sobotu 13. dubna od 9.00, se představí na domácím hřišti v turnaji 10. kola, kdy se postaví družstvům Stárkova a Nového Města n/M. Posledním dubnovým turnajem bude ten ve Stárkově, a to v neděli 21. dubna od 9.00. Zahrají si s Policí n/M a se Stárkovem.

Datum	Čas	Domácí	Hosté
6.4.2024	16:30	TJ Slavoj Teplice nad Metují	TJ Lokomotiva Hradec Králové
13.4.2024	17:00	TJ Spartak Opočno	TJ Slavoj Teplice nad Metují
20.4.2024	17:00	TJ Slavoj Teplice nad Metují	AFK Hronov
27.4.2024	17:00	FK Náchod B	TJ Slavoj Teplice nad Metují
4.5.2024	17:00	TJ Slavoj Teplice nad Metují	FK Černilov
11.5.2024	17:00	TJ Slavoj Předměřice nad Labem	TJ Slavoj Teplice nad Metují
18.5.2024	17:00	TJ Slavoj Teplice nad Metují	FC České Meziříčí

Výstava fotografií v Infocentru Teplice nad Metují od 1.3.2024

“  
WORK and TRAVEL  
FOTO vzpomínky

Nový Zéland  
Kanada  
USA

”



JAN HAUSER

Výstava fotografií v Infocentru Teplice nad Metují od 1.3.2024



FLAMENCO  
night

PEUS

sobota 27. 4. od 19:00

T-KLUB Teplice n. Metují



Vstupné dobrovolné

Královéhradecký  
kraj



Prošlápněte kecky  
v příhraničí

Beseda členů KČT o turistických trasách  
(J. Chaloupková, J. Kopecký a O. Jenka)

Inspirace k výletům do polského příhraničí  
s využitím autobusové linky Broumov - Nowa Ruda

16. 4. 2024 18:00

Konferenční sál IC Broumovska

Vstup zdarma / Projekt: Poutník v příhraničí  
Pořádá: Město Broumov



PILOTEM  
NA ZKOUŠKU



6.4.2024 od 10:00

Benediktinský aeroklub Broumov

Máte sen poznat svět z výšky?  
Přijďte a společně to  
proměníme ve skutečnost.

Létat může každý!



+420 728 227 042

info@lkbr.cz

Aeroklub Broumov

aeroklub\_broumov

# Domov Dolní zámek

Jsme službou pro klienta, který má v důsledku dlouhodobé závislosti a opakovaných léčeb **SNÍŽENOU SOBĚSTAČNOST** a není schopen žít samostatně, ani s podporou rodiny a služeb.

Našími klienty jsou osoby, které nejčastěji **TRPÍ** v důsledku závislosti poruchami typu:

<b>amnestický syndrom</b>	<b>reziduální porucha osobnosti</b>
<b>schizoafektivní porucha</b>	<b>duální poruchy osobnosti</b>

a chronickými onemocněními jiného druhu.



## BEZALKOHOLOVÉ a BEZDROGOVÉ PROSTŘEDÍ v naší službě znamená

- zapojit se do běžného života společnosti (eliminace rizika sociálního vyloučení),
- vyhnout se rizikovému prostředí,
- trvale abstinovat od návykových látek,
- zlepšit životní styl a sebeuvědomování,
- procvičovat dovednosti týkající se závislosti,
- udržovat tělesnou kondici,
- nacvičovat relaxaci,
- mít bezpečné zájmy,
- dodržovat pitný režim.

## ADIKTOLOGICKÁ PODPORA

### Klienty vede k:

- posílení abstinence,
- prevenci relapsu,
- posílení sebeúcty,
- přijetí odpovědnosti za svůj život a svou osobu.

### Je zajištěna formou:

- individuálních rozhovorů,
- skupinovým setkáváním,
- **prvků zvláštního režimu:**
  - dechová zkouška a testy na NNL,
  - kontrola osobních věcí,
  - řízená kontrola nakládání s financemi,
  - strukturovaný denní harmonogram,
  - služby ve prospěch oddělení,
  - možná účast na adiktologické skupině.

## EXTERNÍ SUPERVIZE

Posláním naší služby je pomoc s řešením nepříznivé sociální situace spojené se

## ZÁVISLOSTÍ

### Komu je naše služba určena?

- ženám i mužům,
- převážně nad **35 let věku**,
- z **Královéhradeckého kraje** či prokázanou vazbou na něj,
- s potvrzenou a kompenzovanou látkovou i nelátkovou **závislostí**.

Zajišťujeme péči ty, kdo se díky potřebě **OŠETŘOVATELSKÉ PĚČE** nedostanou do chráněného bydlení s doléčováním.

### Místní a časová dostupnost:

- CHKO Broumovsko, 30 min chůze ke vchodu do Teplicko-Adršpáckých skal,
- v centru turisty oblíbeného městečka, které má však horší dostupnost a dojezdovou vzdálenost.

Ubytování  
285-305 Kč

Strava  
255 Kč

### Žádost o poskytování sociální služby:

- žádost může podat kdokoliv a jakoukoliv formou, tiskopisy jsou ke stažení na webu:

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



24 hod denně



49



6<sup>00</sup>-22<sup>00</sup> denně

## Aktivizační a socioterapeutické činnosti jsou základním kamenem naší služby.

- kulturní a společenské **programy** v zařízení i mimo něj,
- výlety a turistika, **edukační** výlety,
- **fiktivní firma** (redakce měsíčníku),
- **POHYBOVÉ AKTIVITY A HRY**, posilování, relaxační cvičení a jóga, tanec,
- **KLUBY** (kutilský, zahrádkářský, vaření, turistický, internetový aj..),
- **individuální a skupinové terapie:** **ARTETERAPIE** a **ERGOTERAPIE** nejen v keramické a kutilské dílně, **GARDENTERAPIE**, **ANIMOTERAPIE**, **MUZIKOTERAPIE**, **BIBLIOTERAPIE** a další...



práspěvková organizace Královéhradeckého kraje v Teplicích nad Metují, pobytová služba sociální péče - domov se zvláštním režimem poskytována dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění a prováděcí vyhláškou č. 505/2006 Sb., v platném znění



KRÁLOVÉHRADECKÝ  
KRAJ



Domov Dolní zámek  
náměstí Aloise Jiráska 44  
549 57 Teplice nad Metují  
☎ +420 607 090 057  
✉ [domovdolnizamek@gmail.com](mailto:domovdolnizamek@gmail.com)  
f [www.domovdolnizamek.cz](http://www.domovdolnizamek.cz)