



ZÁMEČNÍK

Milí čtenáři,

uplynulý měsíc září se do historie bohužel nezapsal pouze jako měsíc příjemných výletů a slunečných dnů, jak jsme v období Babího léta zvyklí, ale také jako doba, kdy celou Českou republiku a střední Evropu zasáhly ničivé povodně. Příroda nám ukázala svou sílu a mnozí z nás byli svědky katastrof, které postihly nejen Broumovsko a Teplice nad Metují, ale i další místa po celé zemi a střední Evropě.

Domov Dolní zámek naštěstí neutrpěl vážné škody na majetku ani na zdraví, přesto se povodně hluboce dotkly všech, kteří zde žijí. Celý víkend byl pro naše klienty plný napětí a obav, kdy jsme z bezpečí sledovali stoupající hladiny vody a katastrofické zprávy z okolí. Obyvatelé Oddělení se zvýšenou péčí a Resocializačního bytu č. 1 se museli evakuovat. Strach z toho, co by mohlo přijít a neustálé sledování dramatického vývoje situace na všechny doléhalo, a i když jsme byli v relativním bezpečí, pocit nejistoty a obavy z možných následků byly všudypřítomné. Tento víkend nám všem připomněl, jak křehká může být naše každodenní jistota tváří v tvář přírodnímu živlu.

Všem, kteří byli povodněmi zasaženi, přejeme, aby se situace co nejdříve stabilizovala a aby se jim podařilo vrátit jejich životy a domovy do pořádku.

S přátelským pozdravem Vaše zámecká redakce



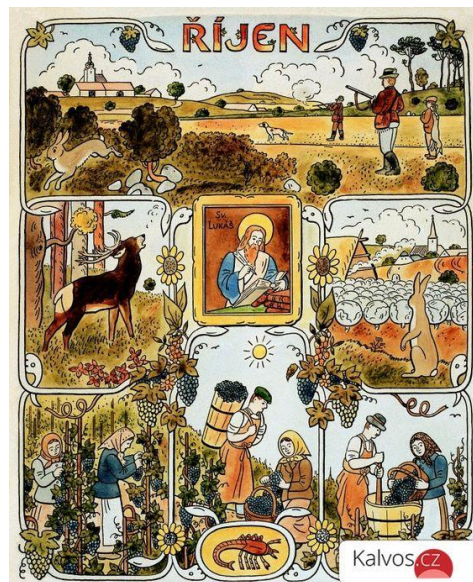
Akce:

- 5.10.2024
Teplicko-Adršpašská 33
- 8.10.2024
Den otevřených dveří DDz
- 10.10.2024
Canisterapie
- 14.10.2024
Show kouzelníka Waldiniho
- 21.11.2024
Vánoční výstava DDz

To jsme my, redaktoři Zámečnicku



Říjen a březen rovné jsou ve všem.
Když dlouho listí nepadne, tuhá zima se přikrade.
Čím déle vlaštovky u nás v říjnu prodlévají,
tím déle pěkné a jasné dny potrvají.
Šimona a Judy - kožich snese s pudy.



- 1. října patří Mezinárodnímu dni seniorů. Připomínáme si, jak důležitý je přínos starší generace, která předává své bohaté životní zkušenosti a moudrost mladším.
- 5. října je náhradní termín pro pochod Teplicko-Adršpašská 33. Odpoledne bude na koupališti i zajímavý doprovodný program.
- 7. - 13. října vyhlásila APSS a MPSV Týden sociálních služeb. Většina organizací pořádá Dny otevřených dveří. Ani naše služba není výjimkou – den otevřených dveří vychází na 8. října.
- 10. října je Mezinárodní den duševního zdraví.
- 10. října nás bude po celý den provázet canisterapeutka Barbora Pyšná s pejskem Abbinkou.
- 14. října odpoledne uvítáme v DDz kouzelníka Waldiniho. Jeho zábavná show začíná ve 14 hodin.
- 27. října ve tři hodiny ráno posouváme hodiny o 1 hodinu vzad. Nastává zimní čas.
- 28. října je státní svátek, slaví se Den vzniku samostatného československého státu. Tentokrát vychází na pondělí, pracovníci budou mít prodloužený víkend a děti samozřejmě čekají podzimní prázdniny. Doma budou i 29. října.
- V říjnu se můžeme věnovat např. sběru kaštanů, žaludů nebo bukvic a než přijdou mrazíky, tak i hub. V poslední době rostou hodně bedly, podhříbky a třeba i kotrče. Jakmile houby mrazem přejdou, nesbírejte je – hrozí otrava!
- Dny se rychle zkracují a bude tomu tak až do 21. prosince. Každý den je kratší asi o 3 minuty, takže za celý měsíc se den zkrátí asi o hodinu a půl.

A jako vždy jsme vybrali významný den aktuálního období – představíme Vám:

1. října: Mezinárodní den kávy – vychutnejte si svůj šálek



1. října slavíme Mezinárodní den kávy, který je věnován všem milovníkům tohoto voňavého nápoje. Ať už jste příznivci silného espressa, jemné filtrované kávy, instantní slabší kávy nebo klasického „turka“, tento den je příležitostí si připomenout, jak důležitou roli káva hraje v našich každodenních rituálech.

Káva nás dokáže příjemně povzbudit a nastartovat den, ale je důležité nezapomínat na pitný režim. Káva má lehce močopudné účinky, což znamená, že z těla odvádí vodu. Proto je velmi důležité k ní vypít dostatek vody, aby nedošlo k dehydrataci. Doporučuje se na každý šálek kávy vypít alespoň jednu sklenici vody.

Také je dobré mít na paměti, že káva není ideální nápoj na večer nebo v noci – kofein může ztížit usínání a narušit kvalitu spánku. Proto je lepší si poslední šálek dát maximálně do 16:00 hodin. Tím si zajistíte klidný spánek a další den se

budete cítit plni energie.

Víte, že v 16. století byla káva používána jako lék na různé zdravotní problémy? Lékaři ji předepisovali například na zažívací problémy nebo ospalost. Průměrný spotřebitel kávy na světě vypije kolem 1,3 šálku kávy denně, ale v některých zemích, jako je Finsko, se tento průměr může zvýšit až na 4–5 šálků denně! Finové jsou totiž považováni za jedny z největších konzumentů kávy. Dokonce i na vesmírné stanici ISS si mohou astronauti pochutnávat na šálku kávy díky kávovaru ISSpresso. Samantha Cristoforetti byla první, kdo si vychutnal espresso ve vesmíru v roce 2015.

Užívejte si svůj oblíbený šálek kávy s rozvahou a nezapomínejte na dostatečný příjem tekutin během dne!

Císařské hody neboli Havelské posvícení – 16. října

Článkem přispěl: pan Jiří Š.

Posvícení, spojené s oslavami, zábavou a rituály, kdy se pekly husy, koláče a mazance a konaly se trhy, se většinou konalo v sousedních vsích v různý čas a by lo ideální příležitostí k sousedským návštěvám příbuzných a přátel. A protože hody trvaly několik dnů a týden co týden byly někde jinde, lidé strávili spoustu času přípravami, oslavami a návštěvami, trpěla tím pracovní morálka, což bylo trnem v oku světské vrchnosti. To bylo také jedním z důvodů reforem císaře Josefa II., který spolu s církevními svátky a slavnostmi omezil i posvícení. V roce 1787 vydal nařízení, které poddaným v celém mocnářství dovolovalo jen jedno posvícení v roce, a termín stanovil na třetí týden v říjnu, na svátek svatého Havla (16. 10.).



Říjnu slavíme



Mezi našimi klienty máme dva říjnové oslavence. Všechno nejlepší, hlavně zdravíčko a dobrou náladu přejeme:

- panu Petru D., který slaví 1. října své 52. narozeniny,
- paní Štefánii B., která slaví 31. října své 61. narozeniny.

Užijte si svůj den naplno, s úsměvem a přáteli. Ať vás provází jen samé dobré věci!

Zámecká redakce vám přeje vše nejlepší!

Zprávy z domova

- 13. - 15. září se rozvodnila řeka Metuje a voda z náhonu, který vede z parku, zaplavila zámeckou zahradu, natékala k altánu, zaplavila nádvoří a bylo nutné chránit vstupy do budov pytlí s pískem, které nám přivezli hasiči SDH Teplice nad Metují. Klienti Oddělení se zvýšenou péčí a Resocializačního bytu byli evakuováni.
- Vinou promáčeného podloží a silnými nárazy větru došlo k vyvrácení a poškození tří stromů v zahradě. Z vnitřních prostor byl vytopen pouze sklep zámku (odčerpán čerpadly) a chodba k jeho vchodu u bočního vstupu do zámku.
- Část služby byla bez proudu. Postupně se výpadky střídaly mezi budovami a hospodářská budova zůstala bez energie až do úterý 17.9., protože za č.p. 108 došlo k pádu sloupů elektrického vedení a jeho přetrhání.
- Domov Dolní zámek tuto potopu přežil bez újmy na majetku i zdraví. V tomto směru patří velký dík všem zaměstnancům, kteří neúnavně a obětavě pracovali na zajištění bezpečnosti klientů a ochrany majetku. Díky jejich rychlé reakci, koordinaci a spolupráci se podařilo minimalizovat škody a udržet situaci pod kontrolou.
- 18. září byl v přízemí zámku instalován nový kávovar Dallmayr, ve kterém najdou klienti, zaměstnanci a návštěvy DDz nabídku různých horkých nápojů. Ceny se pohybují do 10 Kč za šálek. Nově si můžete dát například oříškové, karamelové či čokoládové cappuccino.
- 20. a 21. září probíhaly volby. Do senátu z klientů nikdo nevolil (Teplice spadají do okrsku Trutnov, zde se nevolilo). Volební účast v Krajských volbách činila pouhých 8%, nejnižší (co pamatují). Aktivizační pracovnice D. Soldánová opět pomáhala klientům se zajištěním volebního průkazu. Zájemci volili na MěÚ. Nízká volební účast byla mj. způsobena omezením klientů v právu volit, nezájmu a také aktuální krizovou situací s povodněmi. Celková volební účast v ČR v krajských volbách byla necelých 33%.





Povodeň v roce 1979

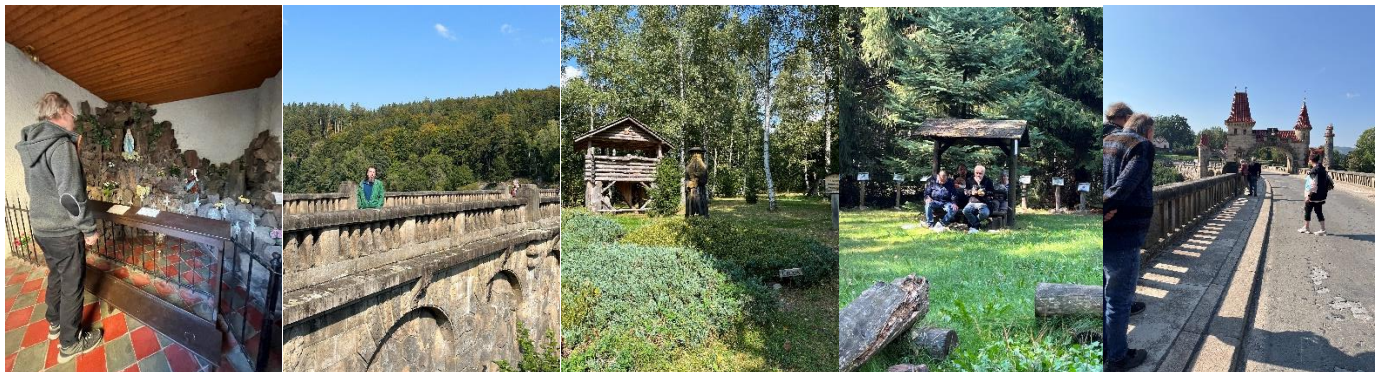
V archívu Domova Dolní zámek máme fotografie zachycující povodeň v roce 1979, která je stále ještě v paměti mnoha místních "Tepličáků". Byla to opravdu katastrofa - Domov Dolní zámek tehdy vyřadila z provozu na šest týdnů. Voda v přízemí zámku dosahovala až výše oken. Pomáhala zde i armáda a spousta dobrovolníků, aby se zařízení vzpamatovalo a bylo znovu provozuschopné.



Výlet: Les Království, Lesní areál v osadě Hájemství 19. září

Redaktor: Honza

Ve čtvrtek 19. září, po 9 hodině, jsme vyrazili na výlet. Nejdříve jsme se zastavili v Malých Svatoňovicích u kostela, prohlédli jsme si ho a udělali pár fotek. Potom jsme pokračovali směr Úpice. Potom jsme vyrazili směr přehrada Les Království. Prohlédli jsme si přehradu. Potom jsme odjeli do osady Hájemství, kde jsme se naobědvali – snědli jsme svačinu. Potom jsme jeli směr Trutnov, kde jsme se stavili v cukrárně na něco dobrého. Pak nás čekala cesta zpět na Zámek, kam jsme dorazili kolem 17 hodin. Celý výlet se nám všem líbil.



Výlet: Bitva 1866, 2. září

Článkem přispěl: pan Jiří Š.

20 m vysoký monumentální pomník ve tvaru obelisku najdete na návrší kopce Šibeník. Připomíná bitvu u Trutnova 27. června 1866, ve které zvítězili pod vedením generála Ludvíka Gablenze vojáci rakouského X. armádního sboru. Šlo tehdy o jediné rakouské vítězství ve válce roku 1866 na severním bojišti.

Na pomníku jsou uvedena jména všech padlých rakouských důstojníků a počty padlých vojáků z jednotlivých útvarů. Vítězství u Trutnova bylo draze zapláceno: rakouské ztráty téměř 5000 vojáků byly čtyřnásobné oproti pruským. Generál Gablenz z vlastní vůle ukončil svůj život v Curychu v lednu roku 1874. V září roku 1905 byly jeho tělesné ostatky převezeny z curyšského hřbitova do Trutnova a uloženy v kryptě památníku. S nimi byl přivezen i původní náhrobní kámen.

27. června 1866 časně ráno spěchala k Trutnovu dvě vojska. Pruské chtělo od severu vpadnout do Čech. Rakouská armáda se tomu snažila zabránit. Jako první dorazila od jihu předsunutá rakouská pěší brigáda. Sedm tisíc mužů se zastaralými puškami předovkami a s osmi děly se usadilo se na kopcích Šibeník, Janský vrch a Chmelnice, z kterých bylo dobře vidět na město. Nepřítele zaskočili palbou hned, jak vkročil do Trutnova. Prusové vyzbrojení moderními puškami zadovkami ale využili početní převahu, kterou v tu chvíli s téměř 30 tisíci vojáky měli, a na druhý pokus dobili a obsadili vrch Šibeník i další výšiny. Tuhé boje tím ale rozhodně neskončily. Došlo ke krvavému střetu jezdeckých oddílů, ale bez jasného vítěze. K největším bitvám se teprve schylovalo. K Trutnovu totiž mezitím dorazily první rakouské posily, a s nimi i legendární velitel Ludvík Gablenz. Když se v tu dobu Rakušané z Bojiště stáhli a boje ustaly, mysleli si Prusové, že vyhráli. Ovládali totiž tři kopce nad městem a měli výraznou početní převahu. Zásadní obrat nastal s příchodem dalších rakouských posil. Prusové sice ještě odvrátili první nekrytý bodákový útok protivníka, ale na druhou zteč před čtvrtou hodinou odpoledne už museli reagovat částečným ústupem. Důležitou úlohu pak sehráli rakouští dělostřelci. Z dvaceti odvážně předsunutých kanónů ostřelovali klíčové pozice nepřátel, z dalších dvaceti pálili na tři trutnovské kopce. Děla byla technicky kvalitnější než protivníková - měla lepší dostřel, přesnější trefu a ničivější granáty. Prusové proti takové masivní kanonádě neměli šanci. Museli ustupovat, ale pořád ještě ne prohráli. Dorazil je až moment, kdy ze zálohy a bez rozkazu



od rakouského vrchního velení vyrazila do boje Knebelova brigáda. Strhla se nejhorší krvavá řez dne. Rakušané v ní nepřítel porazili. Do půl sedmé večer obsadili všechny jižní kopce. Dělostřelci stále pálili na ustupující Průšáky a nakonec je úplně vytlačili z města a zahnali až do Poříčí.

Rakušané měli přesnější a ničivější děla. Také jejich pušky měly lepší dostřel, počáteční rychlost a průbojnost. Ládování „předovek“ ale bylo moc zdlouhavé. Zasunutí náboje do pruských „zadovek“ bylo mnohem rychlejší. Bitva skončila. Pohled do vojenských statistik je ale dodnes hrozný: na rakouské straně bylo za jediný den 4800 mrtvých, zraněných či zajatých. Na pruské 1350.

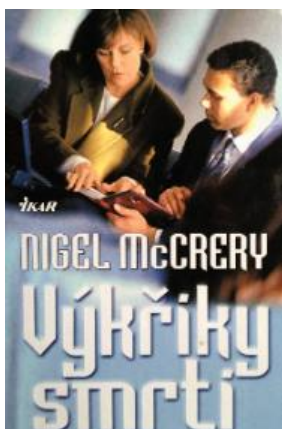
Příběh ze života: Nález peněz

Redaktor: Kuba

Když mi bylo asi šest roků tak jsem šel s mamkou nakupovat do samoobsluhy. V kapse jsem měl svoje kapesné a chtěl jsem si koupit hořické trubičky. Zatímco mamka nakupovala, běhal jsem po obchodě, až jsem došel k odpadkovému koši. Tam jsem na zemi našel zmačkanou tisícovku. Nejdřív jsem si ji chtěl nechat, ale pak jsem ji dal mamce a ta mi potom koupila vedle v hračkářství vysněnou vzduchovku. Za zbytek mamka koupila něco sěgře.



Čtenářské okénko

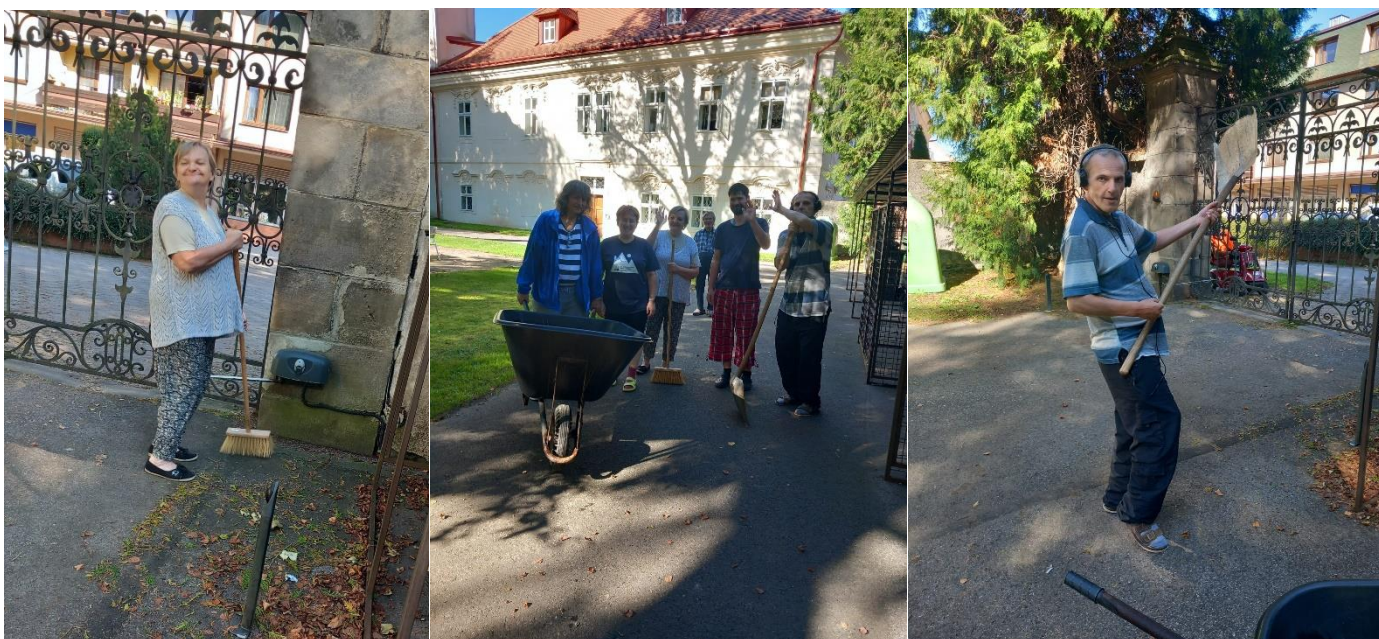


Na zpříjemnění podzimního dne nám doporučuje knihu redaktorka Dandaska. Kniha se jmenuje „Výkřiky smrti“ a napsal ji uznávaný autor Nigel McCrery. Je to známý spisovatel detektivních příběhů. Některé se staly předlohou k televiznímu seriálu BBC.

Hrdinkou této knihy je mladá soudní patoložka, která se snaží pomáhat při vyšetřování surových zločinů. Do případu se brzy zapojí také FBI a utvrdí tak podezření lékařky, že řádění masového vraha pokračuje nejen v Anglii, ale také v USA. Důkaz, který nakonec s nasazením života zajistí, odhalí kořeny celého případu až v dobách války ve Vietnamu.

Kdo má rád napínavé detektivky, bude se mu tato knížka líbit!

A máme to tu zas o něco hezčí, děkujeme!



Celoroční soutěž

| Měsíc | Zadání | DNV | RO | ZP | Celkem |
|----------------|----------------------------|------------|-----------|-----------|--------|
| leden | <i>předsevzetí</i> | 8 | 14 | 8 | 30 |
| únor | <i>těšíme se na jaro</i> | 8 | 8 | 9 | 25 |
| březen | <i>moje milované město</i> | 10 | 13 | 12 | 35 |
| duben | <i>regionální osobnost</i> | 16 | 10 | 9 | 35 |
| květen | <i>Máj – lásky čas</i> | 16 | 14 | 0 | 30 |
| červen | <i>společně do cíle</i> | 13 | 16 | 0 | 29 |
| červenec-srpen | <i>Bucketlist</i> | 16 | 6 | 18 | 40 |
| září | <i>Co za to?</i> | 13 | 12 | 10 | 35 |
| CELKEM | | 100 | 93 | 66 | - |

V září jste spolupracovali nad listy procvičující finanční gramotnost, vyplňovali jste složenku, potrénovali své mozkové závity u matematických úloh a díky cenovým kalkulacím nákupů si udělali jasný přehled o tom, jak efektivně hospodařit s penězi. Díky této aktivitě jste nejen posílili své znalosti, ale také získali větší jistotu při běžných finančních operacích, které se vám budou hodit v každodenním životě.

Opět jste díky tomu získávali body v Celoroční soutěži. Oddělení DNV doršilo stovky bodů, ale to nic neznamená! Hra je dále otevřena a body za říjen, listopad i prosinec mohou rozhodnout jinak!

A nyní k říjnovému zadání... Čeká Vás toho opravdu hodně, protože tentokrát soutěžíte v rámci "Halloweenské výpravy". Více než kdy jindy bude potřeba spolupracovat – mezi sebou, ale i s pracovníky (a jejich služebními mobilními telefony). Vžijete se do rolí kulísáků, fotografů, produkčních, skladatelů, a dokonce i režisérů.













Nejprve si vyrobíte vlastní halloweenskou masku/y. Vyfoťte originální halloweenský snímek a nakonec vytvoříte strašidelnou hudební stopu pomocí zvuků, které sami nahrajete. Možná Vám to zní složitě, ale pokud budete postupovat krok za krokem, zvládnete to raz dva!

Na závěr si v tajné bedýnce prostudujete indicie, které Vás dovedou k odhalení pěti tajemných bytostí a postav. Určitě se u toho skvěle pobavíte! Moc Vám držíme palce a přejeme, abyste si společné chvíle na odděleních maximálně užili.



Romanovy vtipy

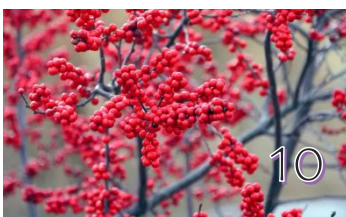
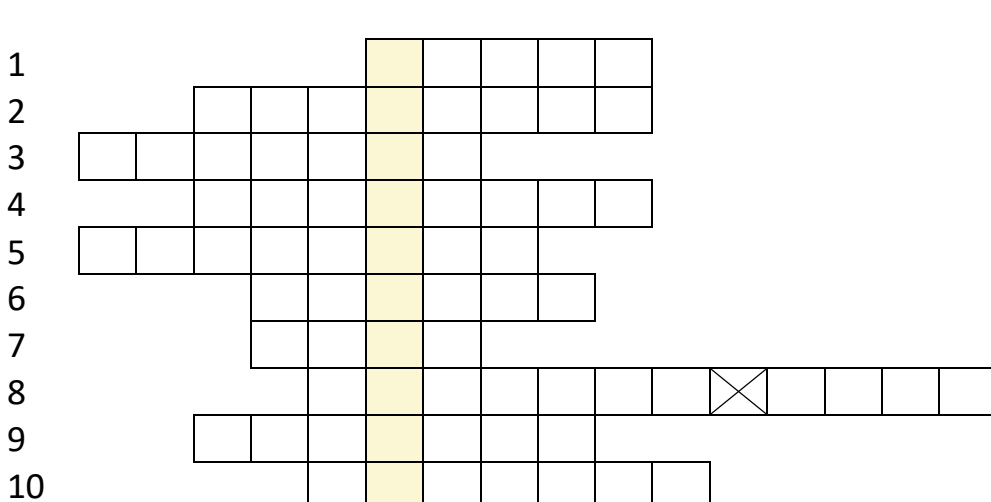
| | | |
|--|---|---|
| Znáte tu hru, jak se zazvoní a uteče? Tak teď se tomu říká Česká pošta. | Poslední slova před smrtí: „Klid, Franto, to je určitě delfín.“ | Víte, co dostane horník, když umře? Dva dny volna a pak jde zpátky pod zem. |
| V prodejně telefonů: Zákazník: „Zdravím, potřeboval bych nový mobil!“ Prodávka: „Model?“ Zákazník: „Ne, instalatér, ale děkuju, i vy jste pěkná!“ | Pepíček jde spokojeně ze školy domů. „Tak co, Pepíčku, copak jste dnes dělali?“ „Vyráběli jsme výbušniny.“ „Opravdu? A co v té škole budete dělat zítra?“ „V jaké škole?“ | Četla jsem inzerát, že osamělý muž hledá ženu. Tak jsem mu poslala svou fotku. Odepsal, že zas tak osamělý není. |
| "Nemá smysl hádat se s idioty." „Ale je přeci nesmírně důležité přesvědčit ostatní, že máte pravdu!“ „Nebudu se s vámi hádat.“ | Jak u vegetariánů volá manželka svého muže k obědu? „Pojď už jíst, nebo ti zvadne oběd!“ | Učitelka češtiny zkouší u tabule Pepíčka: „Jaký je to čas, když řeknu: Jsem krásná?“ „Prosím, minulý...“ |

| | | | |
|---|-----------------|---|---------------|
| 22.12.-20.1. | KOZOROH | 22.6.-22.7. | RAK |
|  <p>V říjnu vás vaše přehnaná pracovitost nepřejde. Budete pod velkým tlakem, a to ve vás bude vyvolávat pocit, že musíte zabrat ještě víc. Váš přehnaný elán vás naštěstí přejde v druhé polovině měsíce. Začnete relaxovat, opatrujete své zdraví, mohla by vás začít zlobit záda a páteř.</p> | |  <p>Raci, možná bude vaše citlivost trpět a budete brečet nad končícím létem. Přesto si ještě stále můžete užít babího léta v poklidu a přetrpět lehkou nespokojenost a drobné potíže. Věnujte čas koníčkům, zábavě a kultuře. Přestavení kouzelníka Waldiniho vás potěší na duši. Nezapomeňte – 14. října!</p> | |
| 21.1.-20.2. | VODNÁŘ | 23.7.-22.8. | LEV |
|  <p>První polovina měsíce bude pro vás aktivní, v té druhé to bude poněkud horší. Možná vygraduje vaše dlouhodobá nespokojenost. Hlavně sám se sebou. Bude dobré si uchovat optimismus a celkový nadhled. Elán a nadšení vám ovšem chybět nebudou. Ideální by bylo zajít na představení „Na stojáka“ do místního kina.</p> | |  <p>Říjen pro vás bude plný energie, začnete sportovat, zkuste běhat nebo jezdit na kole. Je také čas vhodný ponořit se do umělecké a tvůrčí činnosti. Pokud vše nejde podle plánů, zbytečně se nerozčilujte a zkuste se soustředit. Uvolní vás jóga nebo meditace. Zbytky hezkého počasí můžete využít k návštěvě lesa. Ještě tam je co najít, rostou :)</p> | |
| 21.2.-20.3. | RYBY | 23.8.-22.9. | PANNA |
|  <p>Pro vás bude říjen velmi příjemný měsíc, a to hlavně druhá polovina. Věnujte čas všemu, co vám bude dělat radost, do ničeho se nenuťte. Pobývejte hodně v přírodě, určitě načerpáte spousty energie, pokud se projdete po lese. Je doba, kdy rostou houby, můžete si nějaké nasbírat a pak si uvařit něco dobrého.</p> | |  <p>S přicházejícím podzimem také u vás stoupá energie. Zkuste se věnovat nějaké práci nebo také svému zdraví. Říjen pro vás bude stabilní a plodný měsíc. Dařit by se vám mělo na všech frontách. Důležité pro vás je držet se svých zásad, být skromný. Pracovitý a starat se dobře o své zdraví. Radost najdete v prostých věcech, v kráse přírody nebo jednoduše v každé práci.</p> | |
| 21.3.-20.4. | BERAN | 23.9.-23.10. | VÁHY |
|  <p>Berani si začátkem října nastaví nové vnitřní mantinely a hodnoty. Konečně si uvědomí, kam vlastně patří a jakými lidmi se chtějí obklopotvat do budoucna. Berani věnujte této proměně dostatek energie a času, v budoucnu se vám to vyplatí. Protáhněte si své tělo relaxačním cvičením nebo si zajděte na procházku.</p> | |  <p>V průběhu října některé Váhy oslaví své narozeniny, budou doufat, že příští rok bude daleko lepší. Vaše energie je kolísavá, vypadá to jako by vás něco dlouhodobě drželo v šachu. I tak nezoufejte, říjen bude příjemnější a na konci to bude ještě lepší. Do Vánoc zbývá už jen něco kolem 90 dní, tak co se poohlédnout po vánočních dárcích?</p> | |
| 21.4.-21.5. | BÝK | 24.10.-22.11. | ŠTÍR |
|  <p>Býci, s nadcházejícím podzimem se bude lehce snižovat vaše aktivita, hlavně od druhé poloviny měsíce můžete pocívat lehkou únavu a nespokojenost. I tak nebudete vzdávat své úsilí. Bylo by dobré dokončit začaté věci a nebát se přijímat nové výzvy ve svém životě. Začněte ale už konečně myslet o trochu na sebe, odpočiňte si a hleďte si svého zdraví. Vyjděte si za kulturou nebo do společnosti.</p> | |  <p>Čeká vás pohodové babí léto, na jeho konci vás čekají narozeniny. Věnujte se tvůrčí práci, umění nebo třeba psaní. Zajděte si mezi lidi a popovídejte si s přáteli. Více než kdy jindy budete mít společenskou náladu. Pokud jste během tohoto roku přemýšleli o tom, že byste začali s nějakým novým koníčkem, říjen pro to bude ideální měsíc. Mohli byste se najít v kreslení nebo v muzice. Jestli ještě nechodíte na Muzičku aktivizačních pracovníků, je ten pravý čas ji vyzkoušet!</p> | |
| 22.5.-21.6. | BLÍŽENCI | 23.11.-21.12. | STŘELC |
|  <p>V říjnu budete ve svém živlu. Vaše energie stoupne na maximum. Věnujte se svým přátelům, něco si přečtete a hlavně žijte. V říjnu by se vám mělo dařit plnit si své sny a cíle, které jste ještě nedokončili. Blíženci měli byste začít naslouchat rad svých přátel. Je pravda, že nevyžádané rady nesnášíte, ale tentokrát by bylo fajn rady vyslechnout.</p> | |  <p>V říjnu se můžete radovat, střelci. Budete vtipní, zábavní, veselí a aktivní. Pro všechny ve vašem okolí to bude celkem překvapení. Moc vás takhle neznají. Uživejte si poslední zbytky sluníčka, kochejte se pohledem na krásně zbarvené listí. Dopřejte si pobyt venku na čerstvém vzduchu. Výlety prostě milujete.</p> | |

Vstaň a udělej první krok, protože každý malý pohyb
Tě přiblíží k lepšímu zdraví a větší radosti ze života.

Soutěžní podzimní obrázková křížovka

Doplňte do křížovky správné názvy podzimních plodů a vyluštěte tajenku:



Tajenka: _____

Hádej co to je?

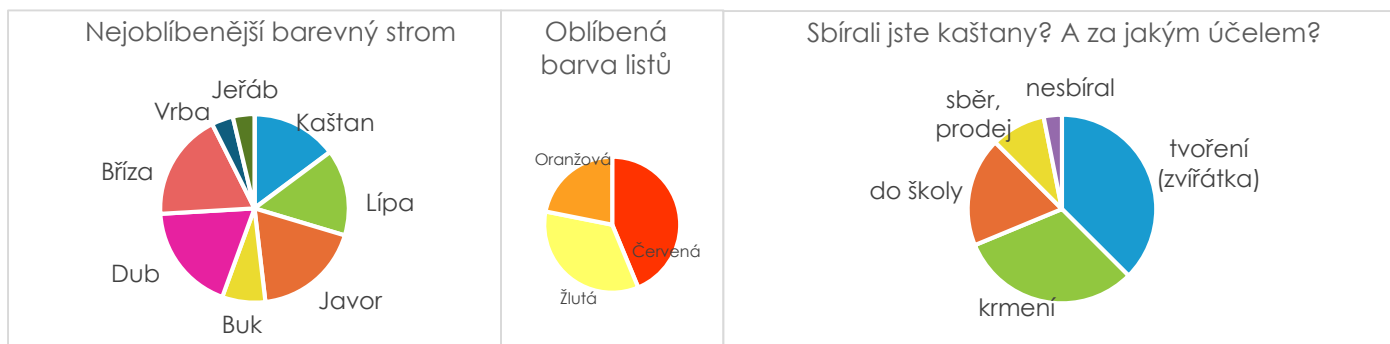
Na denní místnosti pracovníků Oddělení syndromu demence v nižším věku (ve 3. patře zámku) si můžete prohlédnout, osahat a vyzkoušet tajuplnou „věcičku“. Zapůjčila ji pro tyto účely redaktorka Gabča. Pokud myslíte, že uhodnete, k čemu tato věcička slouží nebo co to je, neváhejte vhodit lístek se svým jménem a odpovědí do naší schránky v přízemí zámku (na okenním výklenku). Také Vás pak zahrneme do losování a můžete také vyhrát nějaký dáreček. Tak držíme palce!

Na posledním zájmovém setkání vylosovala naše redaktorka Dandaska výherce kvízu. Účastníci se tři klienti a štěstí se při losování usmálo opět na pana Stanislava K. (ml). Posíláme mu výhru a gratulujeme! Pokud chcete své štěstí skusit tentokrát Vy, do schránky „Zámečnick“ v přízemí zámku nám vložte tajenku/odpověď a připište své jméno. Nebo nám ji zašlete mailem na: zameckaredakce@gmail.com. Opět budeme soutěžit o něco pěkného.



Anketa

Našich klientů jsme se ptali, jaká je jejich oblíbená barva podzimních stromů, který zbarvený strom je jejich nejoblíbenější a zajímalo nás také, zda jako malí sbírali kaštiny a co s nimi případně dělali:



Tipy pro podzimní tvoření

Fotografie jsme si zapůjčili z Pinterestu – platformy pro ukládání a sdílení inspirativních obrázků.



Jírovec maďal a kaštiny – čemu věříme?

Kaštiny z jírovce maďalu nejsou jen známkou podzimu a zdrojem potravy pro lesní zvěř, ale také oblíbeným předmětem pověr a babských rad. Mnoho lidí věří, že kaštiny mají zvláštní energetické vlastnosti a mohou přinést ochranu, zdraví či štěstí. Pojďme se podívat na některé z těchto tradic a praktických tipů, které si naši předkové s kaštanami spojovali:

Ochrana před nemocemi: Jednou z nejrozšířenějších pověr je ta, že kaštiny mají schopnost chránit před nemocemi, zejména revmatismem. Lidé si proto na podzim sbírali kaštiny a nosili je v kapsách, kde měly působit jako ochrana před bolestí kloubů a svalů. Dodnes si někteří lidé vkládají kaštiny pod matraci nebo do postele, aby je chránily před nemocemi a bolestmi.

Ochrana domova před negativní energií: V lidových pověrách se kaštiny používaly také k ochraně domu před negativními vlivy. Lidé věřili, že pokud položí kaštiny na parapet nebo do rohů místnosti, vytvoří ochranný štít proti zlu a neštěstí. Někteří dokonce kaštiny pokládali ke vstupu domu nebo bytu, aby odháněli zlé duchy a zajistili tak domácí pohodu.

Štěstí a hojnost: Další pověra spojená s kaštanami se týká štěstí a prosperity. Říkalo se, že když člověk nosí u sebe kaštan, přitahuje do svého života hojnost, štěstí a úspěch. Kaštan měl být také symbolem plodnosti a růstu, a proto byl často používán v rituálech, které měly přinést bohatou úrodu nebo posílení finanční situace.

Mezi nejrozšířenější babské rady patří, že kaštiny nás chrání před elektromagnetickým zářením (zlepšují atmosféru v místnosti a snižují únavu způsobenou technologií), dále že jsou účinné proti molům a masáže pomocí kaštanů zase léčí záněty nebo revma. Faktem je, že se kaštiny používají na výrobu sirupu a tinktury.

Historický kvíz k dějinám ČR

Zpracoval: pan Jiří Š.

1. Kdy vzniklo Československo? Přesné datum vyhlášení samostatného československého státu bylo:

- a) 1.8.1918
- b) 28.10.1918
- c) 12.12.1918

2. Prvním prezidentem samostatného Československa byl:

- a) Karel IV.
- b) Václav Havel
- c) Tomáš Garrigue Masaryk

3. Naše země se už nejmenuje Československá republika. Kdy po odtržení Slovenska vznikla Česká republika?

- a) 28.10.1918
- b) 31.12.1992
- c) 1.1.1993

4. Naší státní hymnu určitě znáš. Ze které divadelní hry dramatika J.K.Tyla je píseň, ze které hymna vznikla?

- a) Fidlovačka
- b) Hory šumí
- c) Strakonický Dudák

5. Fidlovačka není:

- a) ševcovský nástroj určený k hlazení kůže
- b) slavnost pražských ševců
- c) hudební nástroj

6. Jaké tři barvy jsou na státní vlajce České republiky?

- a) červená, černá, bílá
- b) modrá, zelená, bílá
- c) bílá, červená, modrá

7. Česká republika má sedm státních symbolů. Víte, který mezi ně nepatří?

- a) velký státní znak
- b) malý státní znak
- c) státní barvy
- d) obraz prezidenta ve zlateném rámu
- e) státní vlajka
- f) prezidentská standarta
- k) státní pečeť
- i) státní hymna

8. Jaký nápis je na prezidentské standartě?

- a) Pravda vítězí!
- b) Kdo uteče, vyhraje!
- c) Kdo neskáče, není Čech!

Správně odpovídi: 1.b, 2.c, 3.c, 4.a, 5.c, 6.c, 7.d, 8.a.

Prázdninové příhody: Dovolená u rybníka

Redaktor: Marínek

Nevím proč, ale vybavuji si tuzemskou dovolenou u rybníka Medlov. Tam jsme byli asi tak roce 1998, to mi bylo nějakých 10 let, nevím přesně. Je to kousek od Žďáru nad Sázavou, jeden den jsme strávili i tam a rodiče mi tam koupili novou tašku do školy.

Vím, že jsem řešila hrozná dilema. Tehdy, než jsme odjeli, u nás byla táty sestřenice Iva. Už to byla "náctiletá" studentka, byla starší. A holila si nohy. Takže měla na vaně položenou žiletku. Tehdy to bylo poprvé, co jsem si oholila nohy. A taky dloooooouho naposledy. Dobře jsem se fikla! Odřízla jsem si asi 3 cm dlouhý, centimetr široký pruh kůže nad kotníkem. Dost hluboká rána. Udělal se mi strup a pořád praskal, strašně to stahovalo. Bylo to dost vidět a já to musela pořád schovávat. Lepila se mi na to ponožka. Nechtělo se to zhojit. Jizvu tam mám dodnes.

U rybníka to nebylo špatný. Hotel pěkně (žrali nás v pokoji hrozně komáři), rodiče se zkamarádili s kuchařem a tak jsme měli obrovskou výhodu. Kuchař pro nás sem tam něco připravil, když jsme dodali suroviny. Chodili jsme dost na houby. Rostli tam obrovské hříby. Takže jsme mívali večer řízky nebo smaženici. Ty hříby byly úplně všude, sbírali jsme je ze silnice pohledem. Všude obří talíře (hlavy)...

Jeden den si ségra usmyslela, že si zaplave. Jako nebyly jsme žádný přebornice, plavat jsme uměly jen chvíli, byly jsme malý, jí bylo (asi) sedm. Řekla jen, že přeplave ten rybník. A pak zmizela. Na dlouho. Rodiče

se po ní sháněli. Tak jsem řekla, že plave na ten protější ostrůvek (ehm – koukám do mapy – žádný tam není – asi to byla pevnina, né ostrov). Táta šlel. Hledal jí pod vodou, oči dokořán, hrabal po dně, myslel už, že jí tam najde utopenou. No, naštěstí ne. Frajerka se zrovna vracela, pohoda jazz, když jsem ukázala směrem k ní. Táta měl infarktový stav, máma ani nevím, tu si nevybavuji. Zbytek mám v mlze. Buď jsme dostaly obě přes h*bu nebo byl nakonec rád, ale většinou se každá naše ptákovina bez pořádného výprasku neobešla.

Taky jsem si tam chtěla pak zaplavat a prozkoumat břeh. Rodiče o tom věděli, tak mě nechali, sledovali mě od stánku (kde mimochodem trávili opravdu hodně času). Už už jsem byla na druhé straně a tři metry od pevniny na mě z vody vykoukl hřbet kapra! začala jsem se mrskat, rychle se otočila a zavadila o to spodní odporný bahno. Úplně to nesnáším! Nalokala jsem se tam a málem utopila! Děsila mě představa toho slizkýho kapra a tak rychle plavala zpátky. Už jsem neměla sil, ale představa, že mě ten kapr dožene, byla silnější. Jak jsem byla hloupá :D mezitím se rodiče u stánku dobře bavili a prej proč jsem byla tak rychle zpátky.

Pak si naprosto jasně vybavuji ještě jeden zážitek. To bylo při plavbě na loďce. Tu jsme si půjčili u hotelu a pluli podél hráze. Táta vesloval, my se kochaly okolím. Najednou něco buší do loďky, bum bum bum! Loďka se celá klepe – co to je? A najednou nám do loďky skočil kapr!!! Mrskal s sebou a my začaly pištět, ječet, řvát... Táta nás okřikl "Držte h*bu!" a bylo ticho. Kapra přišlápl a vesloval s námi pryč k lesu. Kapra na prvním pařezu vykuchal a odnesl ho kuchařovi (pochopte, stejně byl celej omlácenej, nepřežil by....).

Když tohle někomu vyprávím, nikdo mi to nevěří. Až teď, po tolika letech, jsem sjížděla Facebook a vyskakovaly na mne náhodná videa. A věřte nevěřte, nějaká německá rodinka se třemi dětmi zažila to samé. Hrozně se tomu, jak jsou děti vyděšené a řvou, kapr se tam mrská, řečtám, protože vím, že i oni budou jednou s úsměvem na tuhle příhodu vzpomínat. Tak jako já.



Kulturní památky Teplic nad Metují – část V.

Článkem přispěl: pan Jiří Š.

V dubnovém čísle jsme k Mezinárodnímu dni památek a historických sídel začali představovat naše, teplické, kulturní památky, kterých je celkem 15. Začali jsme s Kostelem Panny Marie Pomocné a Kostelem sv. Vavřince, v květnovém čísle jsme pokračovali zámečkem Bischofstein, zříceninou hradu Skály a hradu Střmen, v červnu představili Winterův Mlýn a Sousoší nejsvětější trojice a o prázdninách jsme četli o Horním a Dolním zámku. A tentokrát si pan J. Š. připravil pár informací k těmto dvěma:



Kaple svaté Anny v Dědově: Barokní zděná kamenná kaple sv. Anny o délce cca 4 m a šířce 3,5 m, půlkruhovou apsidou orientovaná na jih, průčelím na sever. S autentickým vročením 1755. Jedna z nejstarších staveb tohoto druhu v regionu. Památkově chráněno od 14. listopadu 1994.

Kříž v Lachově: Krucifix na náročně reliéfně dekorované podstavě, s pilířky ohrazení a schůdky. Pozdně barokní kamenný kříž z roku 1781. Památkově chráněno od 24. června 1998.



Redaktor: Marinek

Asi na nás všechny na podzim padne melancholie a začneme se cítit unavení. Přesto pro Vás máme pár tipů, co můžete udělat pro to, abyste se cítili fajn:

1. Zacvičte si, protáhněte se!

Tělocvičnu v Domově Dolní zámek máme. Nachází se ve 2. patře hospodářské budovy. Najdete zde různé vybavení – cvičební stroje, činky, balóny, posilovací gumy a ještě si k tomu cvičení můžete pustit hudbu. Protahovat se můžete ale i s pouhou židlí, kterou máte vždy při ruce.

2. Vyražte na procházku!

Nejsme z cukru. A od čeho máme deštníky? I když prší, ale lépe, když je krásné slunné počasí a listy stromů hrají všemi barvami, se můžeme vydat ven! Protáhněte ztuhlé svaly, nabijte se energií a nasajte čerstvý vlhký vzduch. Chůze podporuje lepší prokrvení těla, zvyšuje okysličení a podporuje produkci endorfinů, což jsou hormony štěstí -

přispívají k lepší náladě a mohou snížit únavu. Navíc pravidelná chůze podporuje lepší spánek a může zvýšit vaši fyzickou výdrž, což také přispívá k větší energii během dne. Využijte těchto podzimních dní, než přijde sněhová pokrývka – pak už se Vám (i nám) nebude chtít už vůbec nikam :D

Nejbližší vycházku můžete zvolit ke kostelíčku na Kamenci (tam i zpět celkem 1 km), ke komínu (1,5 km), Dolními Teplicemi k Winterově mlýnu (2 km), k Magdaléně (3 km), ke kříži na Horních Teplicích (3 km – pozor nemyslíme Kříž smíření!), do Střemenského podhradí ke vstupu do skal (4 km) a ti nejnáročnější třeba na Nové Dvory (5 km) nebo k Bučnickému prameni (6,5 km). Navíc si cestou nasbíráte zásoby přírodních materiálů pro výrobu různých podzimních dekorací.

3. Uvařte si dýňovou polévku!

Nezdá se to, ale může opravdu přijít vhod. Je velice výživná, zahřeje a také je to úplná vitamínová bomba. Receptů se osvědčilo mnoho, ale lze na to jít opravdu jednoduše. Dýni oloupeme (pozor – hokkaidó se loupat nemusí), vydlabeme a nakrájíme na kostky. Na cibulce s trochou česneku ji orestujeme a zalijeme – stačí vodou, ale s vývarem bude mít ještě bohatší chuť. Můžeme přidat jednu dvě brambory nebo mrkev, ale nemusíme. Osolíme, opepříme, povaříme. Až dýně změkne, vše společně rozmixujeme. Pak přilijeme smetanu. Ideálně 30%+, stačí decilitr. Většinou je v této fázi polévka hotová. Já Vám ale doporučím do ní ještě přidat nastrohaný či sušený zázvor, chilli, celerovou nať či petrželku a nebo kari. Na závěr se polévka podává s křupavými krutonky a může se posypat i opraženými dýňovými semínky. Tak hurá do toho, nebudete litovat!

Pohyb je život a v současné situaci vám může pomoci překonat omezení, která jsou nastavená. Většinu času trávíte doma, ale i tam můžete pravidelně cvičit a udržet se tak v kondici. Návrat k běžnému životu pak bude o to jednodušší.

Věnujte cvičení pravidelný čas každý den. Je to důležité!

1 STŘÍDAVÉ ZVEDÁNÍ PAT A ŠPIČEK - VSEDE

Posadte se na pevnou židli, sedtě napřímeně a střídavě se stavte na špičky a na paty. Opakujte 10x.



2 ZVEDÁNÍ DO STOJE

Ze sedu na židli se postavte do stoje a znovu sedněte. Využívejte přenos váhy. Pokud nemáte jistotu, přidrže se například stolu. Opakujte 10x.



3 STOJ NA JEDNÉ NOZE

Postavte se tak, abyste se mohli přidržet o opěradlo židle nebo o stůl. Zvedněte jednu nohu a balancujte několik sekund. Pak nohy vystřídejte. Opakujte 5x na každou stranu.



4 POCHODOVÁNÍ NA MÍSTĚ

Postavte se tak, abyste se mohli přidržovat (např. o židli nebo stůl). Střídavě zvedněte jednu a druhou nohu s pokrčeným kolenem. Opakujte 10-15x.



5 VÝPONY NA ŠPIČKY

Postavte se rovně s lehkým předřením. Udělejte výpon na špičky, výdrž 1 sekundu a pomalu se spoštějte dolů. Opakujte 10x.



6 STOJ NA PATÁCH

Postavte se rovně s lehkým předřením. Zvedněte špičky, výdrž 1 sekundu a pomalu pouštějte špičky dolů. Opakujte 10x.



UNIE FYZIOTERAPEUTŮ ČESKÉ REPUBLIKY

#ROZHYBEJMESENIORY

Pokud se v průběhu cvičení necítíte dobře, upravte zátěž dle svých možností. Jedná se pouze o návrh cviků. V případě jakýchkoliv zdravotních obtíží kontaktujte svého lékaře.

4. Umíchejte si horký nápoj!

Jakmile je zima od nohou nebo se cítíme tak "že na nás něco leze", případně se ne a ne vykopat z postele, je čas uvařit si zázvorový čaj. Ten Vás probere! Kořen zázvoru (ano, koupíte ho i v Teplicích, např. v prodejně Slunečnice) oloupete a nakrájíte na tenká kolečka. Zalijete horkou vodou a necháte luhovat. Pak čaj scedíte, přidáte pořádnou lžičku nebo dvě medu (ideálně včelího) a vymačkáte půlku citronu. Neholdujete-li štiplavé ostré chuti zázvoru, nahraďte ho bylinkami (mátou, meduňkou, šalvějí, kopřivou, malinikovými listy atp.).

Skvělou alternativou je ohřát si jablečný mošt a přidat do něj koření. Výborný je se skořicí, hřebíčkem, badyánem, novým kořením nebo muškátovým oříškem. Pozor na dávkování – stačí opravdu málo :) I kakao, které máte ráno k snídani, si můžete oživit kořením. Skuste kajenský pepř a špetku skořice. Určitě Vám to bude chutnat!

5. Tvořte, hrajte, bavte se!

Podzim vybízí k tvoření. Můžeme motat kytice z barevného listí, skládat kaštiny, žaludy a bukvice do roztočivých postavíček a zvířátek, můžeme zdobit věnec, naaranžovat svícen, závěsné dekorace nebo obrazy. Pokud na tohle nejste, ruce Vás neposlouchají, zahrajte si na oddělení hru. Máme zásoby deskovek, karet, společenských her a nebo se dají hrát hry venku v zahradě, případně na internetu. Hlavně si to užít!

A protože to jde se společnostmi nejlépe, sledujte nabídky na nástěnce, které společenské akce u nás v domově nebo ve městě probíhají. Určitě Vás nadchne přítomnost Abbinky, pobaví kouzelník Waldini, divadelní představení nebo trojka z "Na stojáka".

"Dnešní doba"

Autor: pan Ludvík Bosák

*Nezaleknu se ani tisíců, kteří mě obkličují,
když vcházím na prahu století do nové doby,
kde malý vrabčák zobe z ruky tygra,
kde stromy padají uprostřed dne pod tíhou sekery roků.
Kde drobné padají do kanálu, když oni mě obkličují.*

Honzovy vtipky

| | | |
|--|---|---|
| <p>Průvodce říká turistům: „Jedna taková zajímavost je, že když je vidět až na druhý břeh tady toho jezera, znamená to, že bude pršet.“ Jeden turista se zeptá: „A když na ten druhý břeh vidět není?“ „Tak to znamená, že už prší.“</p> | <p>Meteorologové se v předpovědi počasí nikdy nemylí. Jen občas si popletou místo a čas.</p> | <p>„Jean, dojděte mi natrhat jahody.“ „Ale pane, vždyť je zima!“ „Dobře, půjčte si moje rukavice.“</p> |
| | <p>Dva blázni se na výletě v dešti přikryjí koly, načež se za chvíli ozve: „Na mě leje víc než na tebe!“ Druhý si prohlédne kola a hlásí: „No jo, ty vole, vždyť tobě chybí dva dráty!“</p> | <p>„A co u vás, taky to tak strašně fouká?“ „Ne, pohoda. Akorát ptáci létají nízko ... počkej, to nebyl pták, ale kočka!“</p> |



Momentka z výletu – naše aktivizační pracovníce Katrin, Šárka a Dana už jsou zase pohromadě :)

Vzpomínky na ★ ve filmu

Josef Abrhám (†2022) a Libuše Šafránková (†2021) tvořili nejen legendární herecký pár, ale také manželský svazek, který byl plný lásky, úcty a vzájemné podpory. Jejich příběh začal v 70. letech, kdy se potkali na divadelní scéně, a brzy se jejich profesní dráhy proluly i s osobním životem. Stali se vzorem, jak v umění, tak i v životě, a dodnes jsou příkladem toho, že skutečná láska může přetrvat roky.



Libuše, známá především díky své roli Popelky, zářila na plátně jako křehká, ale zároveň silná žena, která si získala srdce milionů diváků. Josef byl vnímán jako charismatický herec, který svými rolemi dokázal vystihnout hloubku lidských emocí a osudů. Společně tvořili harmonický pár, mající spolu jednoho syna, Josefa.

Libuše Šafránková si zahrála například v pohádkách Tři oříšky pro Popelku, Malá mořská víla, Třetí princ, Princ a Večernice a dále v komediích Jak utopit Dr. Mráčka, Báječná léta pod psa, Vesničko má středisková, Slavnosti sněženek, Obecná škola, v seriálu Gympl a nebo v dramatu Babička.

Josef Abrhám hrál také v komediích - Marečku, podejte mi pero, Kulový blesk, Trhák, známe ho i z Cimrmanovek: Rozpuštěný a vypuštěný, Jára Cimrman ležící, spící a seriálu Nemocnice na kraji města či Nemocnice na kraji města po 20 letech. Zahrál také v pohádce Anděl Páně 2.

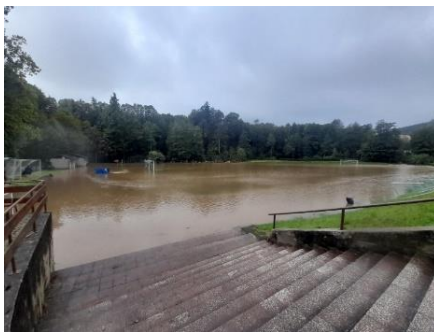
Společně si zahráli například ve filmu Svatební cesta do Jiljí, Kouzla králů nebo Vrchní prchni. Jejich vztah však nebyl jen o záři reflektorů. Byl o sdílených radostech, ale i starostech, které život přináší. Když v roce 2021 Libuše odešla, Josef ztratil svou životní lásku, se kterou byl nerozlučně spojen více než 40 let. I po její smrti o ní mluvil s hlubokou úctou a láskou, která z jejich svazku nikdy nevyprchala.

A jak dopadly krajské volby?

Ve volbách do krajských zastupitelstev a Senátu ČR, konaných 20. a 21. září 2024, došlo k několika zajímavým překvapením. Hnutí ANO dominovalo ve většině krajů, včetně Vysočiny, kde získalo rekordní 35 % hlasů. Toto silné vítězství usnadňuje povolební vyjednávání o koalicích, přičemž ANO má ambice získat hejtmanské posty v některých krajích. U České pirátské strany je tomu naopak. Strana utrpěla výraznou porážku a ještě v kombinaci s neúspěšnou digitalizací pravděpodobně odejdou z vlády (v době uzávěrky tohoto čísla nebylo ještě 100% rozhodnuto).

Podzimní sezóna TJ Slavoj Teplice nad Metují

Záříjová povodeň se nevyhnula ani fotbalovému a volejbalovému hřišti. Metuje je zalila a zdevastovala. Škody byly kruté. Sportovce a všechny nadšence, kteří se angažují, čekala v září hromada práce dát sportoviště (která připomínala spíše další městské koupaliště) zase do pořádku. Fotbalisty čekala odměna v Opočně, kdy 28. září rozdrtili TJ Spartak výhrou 0:7. Volejbalisté trénují v hale.



V říjnu můžete zajít na dva domácí zápasy. Poslední se odehraje na místní půdě začátkem listopadu:

| Datum | Den | Začátek | Domácí | Hosté |
|------------|--------|-----------|-------------------|-------------------|
| 5.10.2024 | sobota | 16:00 hod | TJ Slavoj Teplice | Lokomotiva HK |
| 12.10.2024 | sobota | 16:00 hod | Nové Město | TJ Slavoj Teplice |
| 19.10.2024 | sobota | 15:30 hod | TJ Slavoj Teplice | Provodov |
| 26.10.2024 | sobota | 14:30 hod | Č. Meziříčí | TJ Slavoj Teplice |
| 2.11.2024 | sobota | 14:00 hod | TJ Slavoj Teplice | Rychnov "B" |

35. ROČNÍK
TEPLICKO ADRŠPAŠKÁ 33
TURISTICKÝ POCHOD - POCHOD PRO RADOST
TAXMENI PRAHA
SLAVEŇÁCI, CLARKS BAND
PŘESUNUTO NA SOBOTU 5.10.2024

Češka Číňankou - cestovatelská přednáška

Jak se studentka arts managementu tak dlouho vyhýbala setkání s Čínou, až v ní strávila tři a půl roku života. O cestování, kungfu, divadle, kultuře, medicíně... Země mnoha lidmi opěvovaná, jinými odsuzovaná. Podívejme se, co skrývá tato země plná kontrastů

Klára Vančáková
10. října v 18:00
Základní škola - přednáškový sál
Teplice nad Metují
VSTUPNÉ DOBROVOLNÉ

Náchodská divadelní scéna
STALO SE V CHAMONIX
Robert Thomas
Překlad: Jan Cimický Režie: Ludmila Šmídová
Detektivní hra odehrávající se v chatě horského střediska Chamonix.
Osoby a obsazení:
Manžel, Daniel Corban Pavel Rys
Policejní komisař Cyril Sourek
Žena (Florence) Monika Heinzlová
Abbé Maximin Lukáš Fíček
Ošetřovatelka Bertonová Ludmila Šmídová
Tulák receny „Treska“ Josef Štěpán
Scéna: akad. malíř Ivan Krejčí Nápvěda a inspicie: Jitka Malátová
Výběr hudby a zpracování, světla, zvuk: Michal Kops Sponzor: Město Náchod
Dne 3. října 2024 v 19:00 hodin
Kino Teplice nad Metují
Vstupné : 100 Kč v předprodeji / 150 Kč na místě

Zveme tímto klienty na originální, v Domově Dolní zámek zatím nevidanou show!
Pobavit Vás přijede

KOUZELNÍK WALDINI
a to v pondělí
14. října od 14:00
Kouzlit, smát se a bavit se budeme ve společenské místnosti.

Sociální služba domov se zvláštním režimem v Teplicích nad Metují
DOMOV DOLNÍ ZÁMEK
vás v rámci Týdne sociálních služeb srdečně zve na
DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ
8. ŘÍJNA 2024

Sociální pracovnice vás mezi 9.00 - 16.00 hod:

- provede službou, prostory zámku a přilehlých budov, zahradami,
- poskytne základní informace o poslání, cílech a zásadách služby,
- představí základní poskytované činnosti,
- seznámí s prvky zvláštního režimu a cílovou skupinou osob,
- a zodpoví vaše případné dotazy k poskytování sociální služby.

Skupinám doporučujeme telefonicky se ohlásit předem.
Těšíme se na vaši návštěvu.

Domov Dolní zámek
řádkové Aloue, zářezka 44, Teplice nad Metují
Tel.: 601 329 482
mailto:domov@domovdolnizamek.cz
www.domovdolnizamek.cz

Poprvé do Domova Dolní zámek zavítá
Canisterapeutka Barbora Pyšná
s psí slečnou **Abbinčkou**
a navštíví vás na vašich odděleních

10. října (ve čtvrtek)

Zveme Vás všechny na **Vánoční výstavu výrobků** klientů Domova Dolní zámek, kterou pořádáme před začátkem ADVENTU ve vnitřních prostorách Domova Dolní zámek **ve čtvrtek 21. listopadu 2024 v době 9:00 až 16:00 hodin**