



ZÁMEČNÍK

Vážení čtenáři,

do vašich rukou se právě dostává únorové vydání našeho oblíbeného měsíčníku Zámečnick plného příběhů, inspirace, soutěží a zajímavostí. Jak už bývá zvykem, i tento měsíc jsme pro vás připravili pestrý obsah, který vás nejen pobaví, ale snad i trochu zahřeje v tomto mrazivém období.

Únor je měsíc plný rozmanitých tradic a oslav, což se samozřejmě odrazilo i na našich stránkách. Těšit se můžete na článek o veselém masopustu, který vám přiblíží jeho zvyky a význam, a také na plakátky zvoucí na masopustní veselici a valentýnskou akci, které pro vás chystají naši pracovníci.

Pokud máte rádi přírodu, určitě vás potěší poutavý článek o fascinujícím světě sov. Pro milovníky hudby jsme přidali zajímavosti o hudebních interpretech, a protože dobrého humoru není nikdy dost, zavzpomínáme také na jednoho z největších mistrů slova a smíchu, Jana Wericha.

Na své si přijdou i soutěživé duše – čeká vás kvíz, soutěž o zajímavou cenu a horoskopy na únor, které vám napoví, co vás v tomto měsíci čeká. Samozřejmě nechybí ani tradiční básničky, vyprávění z pera našich redaktorů a obrázky.

Ať už budete číst u šálku horkého čaje, nebo si Zámečnick prohlédnete s přáteli, přejeme Vám, aby vám přinesl radost, zamýšlení i zábavu. Děkujeme vám za vaši přízeň a těšíme se na vaše reakce, nápady a příspěvky.

S přáním krásného února, Zámecká redakce



Foto: Začátkem ledna přišla do Teplic nad Metují bohatá sněhová nadílka

Co se v Domově Dolní zámek bude v únoru dít?

V únoru jsme pro vás připravili dva tematické dny, které nebudou jen o zábavě. Už při přípravě si budete moci zkusit různé činnosti, které podporují pohybové, myšlenkové a sociální dovednosti. Naším cílem je, abyste se mohli smysluplně zapojit do aktivit, které vám mohou pomoci cítit se lépe a zvládat každodenní situace. Všechny aktivity jsou navrženy tak, aby je mohl dělat každý, bez ohledu na své schopnosti. Chceme, abyste se při nich cítili úspěšně a měli radost z toho, co dokážete.



**Čuníku, čuníku,
tak to vidíš, pašíku,
pěkně jsmě Tě rozřezali,
na Tobě si pochutnali,
pašíku, ukaž nám zuby,
budeme mít zásnuby!**

Zorganizujeme Valentýnskou oslavu a Masopust. Valentýnská oslava bude příležitostí oslavit lásku a přátelství, těšit se můžete na příjemnou atmosféru, hudbu, romantický příběh a občerstvení. Masopustní veselí přinese spoustu barev, zábavy a tradičních aktivit spojených s touto oblíbenou slavností. Nebude chybět možnost ochutnat tradiční masopustní dobroty!

Kromě toho budou tyto dny skvělou příležitostí, jak se setkat s ostatními, povídat si a navazovat nové vztahy. Společně tak můžeme bojovat proti pocitům osamělosti a užít si příjemné chvíle ve společnosti přátel.

Těšíme se, že při přípravě a realizaci těchto dnů zažijeme spoustu zábavy a posílíme naše přátelské vztahy.

Co chystají aktivizační pracovníce ve svých dílnách?

Jelikož nás čeká Velikonoční výstava, která bude probíhat v termínu 10.-11.4.2024, ponoříme se v následujících týdnech do světa barev. Přestože zima ještě nekončí, práce s barvami nás příjemně zahřeje a vnese do našich dnů nádech jara. Před námi je také úkol vyzdobit prostory na obě (výše uvedené) akce. Na Masopustní veselici připravíme tematické masky, které dodají akci tu správnou atmosféru.

Aktivizační pracovníce K. Damianidisová pro vás připravila pestrou škálu kreativních aktivit. Budeme pracovat se dřevem, papírem, látkou, filcem, krepákem, přízí, ovčí vlnou a pedigem.

Aktivizační pracovníce Š. Ševcová vás zavede do světa keramiky, budeme tvořit a modelovat z hlíny. Čekají nás výrobky s jarní tematikou a přípravy na Velikonoční výstavu. Materiály budeme kreativně kombinovat, což dodá našim dílům jedinečný charakter.

Rekapitulace prvního měsíce roku 2025

- 1.1. byly valorizovány důchody a tak v průběhu měsíce ledna obdrželi příjemci důchodu nové výměry. Základní část se zvýšila o 260 Kč a procentní o 0,6%. V průměru se starobní důchody zvýšily o 358 Kč.
- 9.1. klienti s aktivizační pracovnící vyjeli do Meziměstí – navštívili relaxační venkovního areál, prohlídli si dřevořezby a sochy, prošli se okolo rybníka.
- 11.1. nás v DDz navštívili Tři králové. Štěstí a zdraví vinšovali nejen na společných jídelnách, ale i některým klientům, kteří byli v danou chvíli zrovna na lůžku.
- Členy Zámecké redakce se nově stávají pánové Jiří (konečně) a pan Vlastimil. S redakcí se loučí Honza. Nové členy vítáme, s odcházejícími se loučíme a držíme palce na další životní cestě!
- Do služby Domov Dolní zámek nastoupili v lednu tři noví klienti. Pánové, vítejte!
- V lednu se pan S. odstěhoval blíže svému původnímu bydlišti, blíže rodině, a redaktor Honza přešel do návazného bydlení – služby chráněného bydlení. Hodně štěstí!
- Klientské porady, na kterých se dozvíte vše důležité od sociálních pracovníc, plán aktivizačních pracovníc a o chystaných společenských či kulturních akcích a dostáváte prostor pro diskuzi či dotazy, se od nového roku konají měsíčně přímo na Vašich odděleních.



Oslavujeme

V únoru slaví narozeniny pouze jedna klientka. Nepřeje si, abychom jí veřejně gratulovali, proto ponecháváme její jméno i věk v tajnosti. Přesto dovolte, abychom Vám za redakci popřáli. Ať se Vám splní Vaše tajná přání a jste v životě šťastná, veselá a usměvavá! Vše nejlepší!

14. února slavíme svátek sv. Valentýna

Protože vydáváme Zámečník téměř tři roky, o Valentýnu, svátku zamilovaných, jsme psali mnohokrát. Tentokrát pro Vás má naše redaktorka Vlčice připravenou nejen básničku a ilustraci "Milenci":

*Dva milenci se líbají
na mně se tak divně dívají
Dívají se do syba až hubička
zakuká zakuká strašně moc
ať ji blechy štípou celou noc.*



Příběh ze života: LOVE - VOLE

Redaktor: Kuba

Když jsem byl ve čtvrté nebo páté třídě, zamiloval jsem se strašně do Vladky. Chodila do stejného ročníku, ale do jiné třídy. Já byl nesmělejší, malinkej a strašně jsem se styděl. Chodil jsem pořád kolem jejich třídy a sledoval ji. Jednou, když stála s partou holek na chodbě u topení, jsem se konečně odvážil. Nenapadlo mě nic jiného, jak jí vyznat lásku, než napsat po celém papíru slova LOVE. Nenápadně jsem to poslal po sestřence Lucce, která s ní chodila do třídy.

Čekal jsem jeden den, dva dny, a strašně se těšil na odpověď. Až třetí den mi přišlo psaní od Vladky. Vrátila mi můj dopis, kde bylo LOVE přepsáno na VOLE. Moje láska tím skončila. Když jsme byli starší, stali se z nás ale dobří kamarádi.

SUCHEJ ÚNOR aneb měsíc abstinence

Letos se již pořetí velká část zaměstnanců Domova Dolní zámek (od kuchařek, asistentů až po kancelářské pracovníky) přidává k akci Suchej únor. Tato akce, která vybízí k celoměsíční abstinenci od alkoholu, je pro mnohé z nich nejen osobní výzvou, ale také způsobem, jak podpořit naše klienty – osoby, které měly nebo stále mají problém s alkoholem.

Zapojení do Sucheho února představuje solidaritu a podporu pro ty, kteří se denně potýkají s následky závislosti. Zaměstnanci Domova Dolní zámek tak ukazují, že chápou, jak obtížné může být vzdát se alkoholu, a chtějí být inspirací nejen pro naše klienty, ale i pro sebe navzájem. Tato akce má také hlubší smysl. Suchej únor je příležitostí k zamyšlení nad špatnými návyky, prevencí závislosti a celkově zdravějším životním stylem. Výzva je tedy nejen o vůlové síle, ale také o uvědomění si vlivu alkoholu na každodenní život.

Během minulých ročníků se ukázalo, že akce přinesla pozitivní ohlasy nejen mezi zaměstnanci, ale také mezi klienty, kteří ocenili tento symbolický krok. Podpora ze strany personálu jim dodávala motivaci a pocit, že v boji se závislostí nejsou sami. Letos se tedy s nadšením těšíme na další ročník Suchého února a věříme, že společně dokážeme udělat další krok k větší osvětě a podpoře těch, kteří to potřebují nejvíce.

Sovy... z filmu i mazutu

Únor je zimní měsíc, kdy jsou noci dlouhé a příroda je klidná. Sovy, jako noční ptáci, se k tomuto období skvěle hodí - symbolizují ticho noci a přemýšlení v temnotě.

Sovy jsou v dnešní době velice oblíbeným motivem. Objevují se nejen jako dekorace do bytu a plyšáci, ale také jako motiv na oblečení, povlečení, špercích, hrnečcích, omalovánkách, nábytku, tetování a dalším. Oblíbené jsou jak ty realistické, tak v podobě mandaly nebo roztomiloučké kreslené.

Největší boom zažily sovy asi po premiéře Harryho Pottera – kdo by neznal sovu Hedviku. Sovy se ale ve filmech objevovaly už dříve. Určitě si vybavíte Buba z Titánů, Rozárku z Tří oříšků pro Popelku, sovy v Saxáně, rakouský dokument Soví odysea nebo celkem novější animovaný film Soví strážci.



Naše nová členka, redaktorka, které budeme přezdívat Vlčice, se nechala sovami inspirovat také. Jednu nám vymalovala a složila k ní vlastní básničku:

**Sova houká a houká
na cestě se kouká
Kouká se na cestě
my se také vylezte
vylezte se do síta
až se pes vyšteká.**



Vlčice má ráda lidové písně a zpěv, zavzpomínala na tuto lidovku:

*Proč ta sova tolik houkala,
na mně se tak divně koukala,
hů a hů.*

*Tam na Tebe, lásko,
něco vím a nepovím,
proto tolik houkala, hů a hů.*





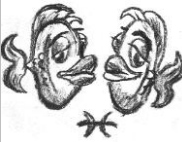







Je to krásná písnička, ale většině naší redakci se vybaví skrze sovy písnička od Tří sester "Sovy v mazutu":

*Proč medvěd pláče v dutině stromu,
Veverky v depresi v hloží sedí
Květiny vadnou i tremp ztratil žracák
Trenýrky, sekýru, prezervativy, spacák*

*Protože hů a hů
Sovy v mazutu houkaj
Hů a hů a hů
Úplně blbě koukaj*

*Hů a hů
Sovy v mazutu houkaj
Hů a hů a hů
Úplně blbě koukaj*

*Hajný jde sklesle lesní tišinou
A cestou sbírá umrlé zmije
Včera byl na Bábě a neví čím jsou
Jestli jsou to zmije nebo schizofrenie*

<p>22.12.-20.1.</p> 	<p>KOZOROH</p> <p>Kozorozi, nečeká vás lehké období. Budou vás trápit zuby a potrápí vás bolesti páteře. Přibližně v druhé polovině měsíce se vám uleví a bude vám lépe. Vráť se vám do života energie, budete chtít ve svém životě provést nějaké změny. Nepřehánějte to, zvolněte. Zkuste začít pečovat o své tělo a duši.</p>	<p>22.6.-22.7.</p> 	<p>RAK</p> <p>Tento měsíc pro vás nebude jednoduchý a také nebude nejveselejší. Budete trochu precitlivělí a těšíte se na léto. Je potřeba vydržet. Od poloviny měsíce půjde vaše energie nahoru. Stoupne i vůle něco se sebou dělat. Zkuste si zacvičit jógu, pořádně větrejte, ať k vám proudí čerstvý vzduch.</p>
<p>21.1.-20.2.</p> 	<p>VODNÁŘ</p> <p>Vodnáři, v únoru budete velmi aktivní. Je vás všude plno, lidé vás potřebují. Energie budete mít dost, čekají vás radostné chvíle. Ale nezapomínejte také odpočívat. Znáte to, všeho s mírou. Nic se nemá přehánět. A jak se říká, práce vám neuteče, máte dost času na dokončení toho, co jste si naplánovali.</p>	<p>23.7.-22.8.</p> 	<p>LEV</p> <p>Únor pro vás bude pohodový měsíc. I když máte raději sluníčko a suché počasí, budete mít dostatek energie i při nepříznivém počasí, které nás čeká v únoru. Opatrujte si nervy a zbytečně se nehádejte a nerozčilujte. Spíš se zajděte pobavit, třeba na divadelní představení "Soudné sestry" – hrají ho 20. února.</p>
<p>21.2.-20.3.</p> 	<p>RYBY</p> <p>Měsíc únor pro vás bude relativně pohodový. Zaměřte svou energii tam, kam je potřeba, vyhýbejte se nereálným předsevzetím. Ta se vám asi naplnit nepodaří. Sejděte se se svými přáteli a pěkně si s nimi popovídejte. Zasloužíte si trochu pozornosti a šťastných okamžiků.</p>	<p>23.8.-22.9.</p> 	<p>PANNA</p> <p>Panny vy byste se nejraději před zimou někam schovaly a přečkaly toto období někde u krbu nebo v knihovně. Radost, pozitivní náladu a přívál energie pocítíte až ke konci měsíce. Takže, důležité heslo měsíce je – přežít. Pomůže Vám i hezká knížka, se kterou zalezete do peřin. Co třeba historický román?</p>
<p>21.3.-20.4.</p> 	<p>BERAN</p> <p>Nebudete se cítit moc dobře. Počátkem měsíce u vás bude vládnout chaos. Budete zbrklí, vztekli a plní napětí. Naštěstí už od poloviny měsíce nastane úleva, ale důvodů k radosti mít moce nebudete. Čekají vás nepříjemné konflikty, které následně zjistíte, že jsou zbytečné.</p>	<p>23.9.-23.10.</p> 	<p>VÁHY</p> <p>Pro vás bude měsíc únor takový průměrný. Nic moc vás nečeká, bude pasivní a ne moc radostný. Váš obvyklý optimismus se někam ztratil, někde se pravděpodobně brodí sněhem. Pokud jste si dali nějaké předsevzetí do nového roku, tento měsíc by se hodilo na něm začít pracovat.</p>
<p>21.4.-21.5.</p> 	<p>BÝK</p> <p>Na začátku měsíce budete cítit, že vám chybí energie a elán, budete tzv. neslaní, nemastní. Postupně se ale situace změní, krev se vám rozproudí v žilách a budete plní energie, kterou budete moci rozdávat na všechny strany. Tento měsíc se zaměřte na svůj šatník – vyhodte vše, co už nepotřebujete, a uvidíte, jak se vám uleví. Vaše podrážděnost zmizí s příchodem prvních jarních paprsků.</p>	<p>24.10.-22.11.</p> 	<p>ŠTÍR</p> <p>Čeká vás příjemný měsíc, bude se vám dařit na všech frontách. Vaše vytrvalost a elán vám vydrží celý měsíc, nebudete k zastavení. Na co sáhnete, tak se vám povede. Využijte toho a dokončete práci, kterou jste doteď jen odkládali. S čistým štítem hravě zvládnete celou první polovinu roku! Připravte se na nečekané příležitosti, které vás mohou posunout dál.</p>
<p>22.5.-21.6.</p> 	<p>BLÍŽENCI</p> <p>Vaše pracovitost a kreativita vás nepřechází ani během zimního období. Vyrábějte, tvořte, malujte si, ale také čtěte knihy. To vás bude naplňovat a setrvá tím u vás také dobrá nálada a období bez stresu.</p>	<p>23.11.-21.12.</p> 	<p>STŘELCE</p> <p>Střelci, váš humor neopouští ani v únoru. Věnujte se zábavě a zimním aktivitám. V polovině měsíce raději zpomalte a odpočívejte. Prospěje vám odpočívání nebo relaxační cvičení. Vyhněte se zbytečným konfliktům, které za to opravdu nestojí.</p>

Celoroční soutěž 2025: První dílek z jedenácti je za námi!

Měsíc	Zadání	DNV	RO	ZP	Celkem
leden	Zimní sporty	13	11	11	35
CELKEM		13	11	11	35

Uhádnout sportovní disciplínu, zodpovědět pár kvízových otázek, namalovat olympijské symboly, přečíst si příběh Hanče a Vrbaty a užít si zimní radovánky po svém – to bylo zadáním měsíce ledna. Každé oddělení pojalo úkol trochu jinak. Resocializační například stavělo obří Lochnessku, zvýšenka sněhuláčka a DNV zpracovalo koláž se sněhulákem. Zajímavé byly reakce klientů DNV na (či před) vyprávěním o dvou nešťastnících, kteří roku 1913 přišli o život při lyžařských závodech:

paní N. nám pověděla: "Zimní sporty sama neprovozují, lyžovala jsem jenom ve škole. Příběh jsem neznala ale je to velmi smutné. Bylo tehdy málo oblečení a byla pak velká zima. Dopadlo to špatně."

pan Š. říká: "Smutné, přec jen dnes už je to lépe organizované, aby to bylo bezpečné. Každý sport vede občas k nějaké tragédii. Bylo to zfilmované – jmenovalo se to "Synové hor". Je to hodně starý film."

pan S. povídá: "Příběh znám, stalo se to na horách v zimě. Dva tam umrzli. Kdyby to dopadlo dobře, tak se o tom nebude mluvit."

pan M. reagoval takto: "Mám osobní zkušenost s tímto nebezpečím."

pan A. vyprávěl: "Já jsem lyžoval ve škole. Závodil jsem mezi školama. Věřím, že se může něco takového stát. Je to smutné."

V únoru se vydáme na cestu časem! Každý z nás má své vlastní **RETRO** – vzpomínky na dětství a mládí, na dobu, která pro něj znamenala něco výjimečného. Protože máme v našem domově klienty různých věkových kategorií (od 38 do 76 let), pro každého znamená retro něco jiného. Někteří si vybaví 70. léta – první taneční, vojnu nebo mateřskou, jiní zavzpomínají na divoká 90. léta plná změn a nových možností. Každé období má své kouzlo! Zkuste se zamyslet a zavzpomínat:

- Co jste v dětství či mládí měli rádi? Jaké hračky jste milovali?
- Co jste si kupovali v obchodech? Jaké dobroty a drobnosti jste si dopřávali?
- Kolik tehdy věci stály a kolik jste si vydělávali?
- Jaké televizní pořady a filmy jste sledovali? Co běželo v rádiu? Které kapely Vás okouzly?
- Jak vypadal váš domov? Jakým nábytkem byl vybavený váš byt, co bylo tehdy moderní?
- Jakým jste jezdili autem, autobusem, jak vypadaly vlaky, jízdenky, čekárny a nádraží?
- Vzpomínáte si na své první džíny? A co další oblečení, které tehdy frčelo?
- Jaká byla škola? Jak vypadaly učebnice, co se nosilo do školy, jak jste se bavili o přestávkách?

Způsob zpracování je zcela na vás! Můžete psát, kreslit, vystřihovat, vytvářet koláže nebo sešity plné vzpomínek. Fantazii se meze nekladou! Těšíme se na vaše příběhy a společnou cestu do minulosti!

Zvyšování cen za služby České pošty

Česká pošta oznámila zdražení poskytovaných služeb a to nejen obyčejné a doporučené zásilky, poštovní poukázky, ale také vyplácení důchodů od 1.2.2025. Česká správa sociálního zabezpečení proto doporučuje zvážit přechod na výplatu důchodu na bankovní účet, kde tento poplatek odpadá nebo zapsání na tzv. hromadnou výplatu důchodů (Česká správa sociálního zabezpečení zasílá důchody přímo na účet Domova Dolní zámek), kdy jsou pak peníze vypláceny klientům podle domluveného režimu. Za celý rok totiž zaplatíte České poště za to, že Vám vyplácí důchod, celkem 936 Kč.

Příjem důchodu	->	dříve 35 Kč	->	nyní 78 Kč
Obyčejný dopis	->	dříve 27 Kč	->	nyní 31 Kč
Doporučený dopis	->	dříve 72 Kč	->	nyní 77 Kč
Poštovní poukázka	->	dříve 52 Kč	->	nyní 57 Kč



Na Resocializačním odd. vyzkoušeli klienti novou hru Máme rádi Česko

Pomoc! Nemůžu spát!

Gabča byla o vánočních svátcích doma s rodinou. Od doby, co se vrátila, často se budí a protože se jí nedaří znovu usnout, běhá na terasu na cigáro. Jednou, dvakrát, třikrát... Možná za to může jiná postel, která není tak pohodlná jako ta doma, nebo matrace, která jí nevyhovuje. Nebo snad vzduch v pokoji není tak čerstvý? K tomu všemu si ještě přidejme stres z návratu do každodenního režimu a změnu prostředí.

Čučet v noci do zdi, s hlavou plnou myšlenek, je opravdu na palici. Máme pro vás tedy pár rad, jak si v této situaci pomoci:

- Pokud Vám v hlavě hlodají neodbytné myšlenky, které Vám nedají spát, připravte si k posteli blok a tužku. Do něj si tyto myšlenky, nápady, úkoly a všechno, co chce zrovna mozek řešit, když má spát, můžete zapsat a nechat je až na ráno.
- Zavalení myšlenkovým kolotočem, který nejde zastavit, přesměrujte svoji pozornost na dýchání. Vnímejte, jak při nádechu proudí vzduch do nosu, nosohltanu a do plic. Hrudník se rozšiřuje. A při výdechu hrudník klesá, vzduch proudí ven. Nádech můžete začít v břichu, pokračovat do plic a výdechem ústy ven. Udržte svoji pozornost na dýchání, výdech může být o něco delší než nádech. Možná vám myšlenky znova odskočí na kolotoč, ale vraťte se pozorností na dýchání. A po chvíli můžete vnímat, jak při výdechu povolují svaly, klesá napětí. Aby to mělo efekt, vydržte v dýchání aspoň 5 minut.
- Vyzkoušejte progresivní relaxaci. Pochopte – jste plní napětí. To se ukládá v těle, aniž byste si toho byli vědomi. Nejdřív ohněte prsty na nohou směrem dolů. Pak nahoru a napněte svaly lýtek. Dále postupujte dle obrázku. ->

Vždycky naplněte příslušnou část těla, podržte 5 vteřin v napětí a na 10 vteřin svaly uvolněte. Dýchejte.

- Pusťte si do sluchátek hudbu. Samozřejmě ne zrovna techno, trance, Rammsteiny nebo Kabáty. Spíš relaxační zvuky přírody, šumění moře, déšť nebo praskající oheň...
- Otevřete okno, ať máte v pokoji chladný a čerstvý vzduch. Zachumlejte se do peřin. Přitulte se k polštáři.
- Nasadte si špunty do uší a přes oči si dejte masku na spaní.
- Když se půl hodiny nedaří usnout, netrapte se. Zvedněte se z postele a jděte se projít na jídelnu. Dejte si sklenici čisté vody a dělejte něco hodně nudného. Třeba si otevřete knihu a čtete nudné články časopisů. Určitě se Vám časem začnou zase klížit víčka....

Prášky na spaní se sice mohou jevit jako rychlé a dočasné řešení problémů s usínáním, ale jejich užívání přináší řadu rizik. Nejen, že mohou být návykové, ale také jsou finančně nákladné. Přechod z jejich pravidelného užívání zpět do přirozeného spánkového režimu bývá často složitý a může trvat dlouhou dobu. Proto je lepší se této možnosti vyhnout a vyzkoušet alternativní metody pro zlepšení spánku. Pokud vás zajímají další informace o užívání prášků na spaní, jejich účincích a rizicích, obraťte se na zdravotnický personál nebo svého praktického lékaře, který vám poskytne odborné rady a doporučení.

Abyste předešli nočnímu buzení, samozřejmě byste neměli:

- se večer přecpat jídlem,
- po páté hodině pít kávu, ale ani černý či zelený čaj,
- čumákovat celý den do modrého světla – to jsou všechny obrazovky, od mobilu počínaje po televizi konče.

Často přerušovaný spánek souvisí s tím, čím žijeme ve dne. Starosti, obavy, stres - to vše se může podepsat na kvalitě spánku a ani sebechyťřejší triky na uklidnění se nám nepomůžou, když se nepokusíme změnit to, jak se sebou denně zacházíme.



Čtenářské okénko: Sladký život

Redaktorka: Dandaska

V únoru budeme slavit svátek sv. Valentýna, svátek zamilovaných. Redaktorka Dandaska pro nás má knížku, která je z edice Sladký život duo a obsahuje dvě povídky, které popisují vztahy mezi dvěma lidmi.

Jedna povídka se jmenuje Australanovy noci, napsala jí Lindsay Armstrongová a druhá se jmenuje Na stupních vítězů od spisovatelky Victorie Parker.

Jak dopadne příběh, ve kterém se na začátku dva lidé velmi nenávidí. Čím vším musí projít dva lidé, aby pochopili, že patří k sobě a jsou si souzeni. To se právě dočtete. Pokud máte rádi romantické knížky, určitě si půjčte tuto knihu v místní Městské knihovně.



Otestujte své znalosti: Večerníčkový kvíz

- Jak se v hlavě Zdeňka Milera zrodil nápad napsat příběh o Krtečkovi?
 - Zdeněk Miller prodával chalupu, a než přijel zájemce, krtek mu rozryl celou zahradu.
 - Zdeněk Miller už jako kluk bránil krtky před útoky svého tatínka, který je nesnášel.
 - Zdeněk Miller se procházel v lesích u Kladna a zakopal o krtinu.
- Bob a Bobek byli
 - Zajíci.
 - Králíci.
 - Křečci.
- Čí dědeček hraje ve večerníčku Krkonošské pohádky Trautenberka?
 - Rudolfa Hrušínského.
 - Ondřeje Brouska.
 - Jakuba Prachaře.
- Do jaké třídy chodili spolužáci Mach a Šebestová?
 - 3.B
 - 5.B
 - 5.A
- Jaký pták „nabonzuje“ Krakonošovi všechno, čím mu zlý Trautenberk škodí?
 - Straka.
 - Sojka.
 - Strakapoud.
- O které pohádkové postavičce se mluví jako o skřítkovi neposedovi, který žije v domečku za mlhou tak hustou, že by se dala krájet?
 - O Křemílkovi
 - O Hřebíčkově
 - O Rákosníčkově
- Kterou trojici postav namluvila v populárních večerníčcích herečka Jiřina Bohdalová?
 - Křemílek, Vochomůrka, a Rákosníček.
 - Křemílek, Vochomůrka a maxipes Fík.
 - Štaflík, Špagetka a Rákosníček.
- Do jakého slavného večerníčku zařadíte kouzelníka Pokustóna?
 - Bob a Bobek
 - Malá čarodějka
 - Mach a Šebestová
- Čím se liší pohádka „Jak krtek ke kalhotkám přišel“ od těch ostatních ze série o krtečkovi?
 - Krteček potká v tomto díle bratra
 - Krteček pouze v tomto díle mluví
 - Krteček pouze v tomto díle pláče
- Kdo vskutku originálně namluvil některé postavičky ve večerníčku Příběhy včelích medvídků?
 - Afka Janoušková
 - Vlastimil Brodský
 - Petr Nárožný
- Jakým předmětem, který dostali jako dárek od starého pána, disponovali Mach a Šebestová?
 - Zahradní hadicí
 - Mobilním telefonem
 - Utrženým sluchátkem
- Která z postav je v jednom z večerníčků ředitelkou zoologické zahrady?
 - Paní Kadrnožková
 - Víla Amálka
 - Opice Žofka Orangutanová
- Kolik dílů o Krtečkovi se celkem natočilo?
 - 25
 - 38
 - 49
- Kde se potkali dva medvídci, kteří se oslovovali pane a chtěli si spolu hrát?
 - U Kolína
 - U Mělníka
 - U Humpolce
- Pat a Mat jsou:
 - Dva šikulové v obleku
 - Dva nešikové v montérkách
 - Dva kosí bratři

Můj oblíbený sport – florbal

Redaktor: pan Vlastimil M.

Když jsem bydlel v Hradci Králové, tak jsem hrál závodně hokej za HC Hradec Králové. Po přestěhování do Trutnova jsem s hokejem skončil. Syn chodil na základní škole do florbalového kroužku. Chodil jsem se na jejich tréninky dívat, postupně jsem začal kluky trénovat. Přidávali se k nám i někteří rodiče hráčů. Potom jsem se rozhodl, že založíme florbalový klub. Pojmenovali jsme ho FBC Trutnov. A na začátek jsem přihlásil kluky do juniorské ligy, protože většina byla už v 9. třídě nebo v prváku na střední škole. Po prvním roce soutěže jsme postoupili do 2. juniorské ligy, což byl velký úspěch. Množství hráčů se začínalo navyšovat, a proto vzniklo více kategorií podle věku. Když kluci dospěli do 18 let, založili jsme i mužskou kategorii. Muži se postupně propracovali až do divize, junioři hráli stále 2. ligu a dorost se dokonce probjoval až do 1. ligy. U klubu jsem byl předsedou a zároveň hejtmanem královéhradecké florbalové unie. Florbalu jsem se věnoval v rozmezí let 2004 – 2014.

Soutěžíme se Zámečníkem

Rozdíly hledalo v lednu sedm klientů. Štěstí se při losování usmálo na paní Jarmilu, které tímto moc gratulujeme a posíláme jí odměnu.

Na únor máme nachystáno SUDOKU. Doplňte řádky, sloupce a zároveň jednotlivé čtverce tak, aby se v nich neopakovalo číslo 1-9 více než jednou.

Vyplněné sudoku nám se svým jménem vhodte do schránky "Zámečník" v přízemí zámku. Držíme Vám palce, ať se právě na Vás při losování usměje štěstí!

Členové redakce schránku vyberou a ze správných řešení vylosují nového výherce dne 27.2.2025. Těšit se můžete opět na pěknou věcnou cenu. Hodně štěstí!

1	5	6			2	8	3	
		2		8	5	7		
								2
6			4		7			9
4								
		1	5	7		4		
	6	5	3			2	8	1

Romanovy vtipy

"Jak je těžká tato palanda?"

„Myslím, že ji unesou tři lidi bez problémů.“

„Kde mám v dnešní době sehnat tři lidi bez problémů?“

Mozek říká salát.
Srdce říká steak.
Peněženka říká čínská polévka.

"Nauč se radovat z toho,
co máš."
„Hurá, mám depresi!“

Víte, co je to absolutní vrchol
smůly?
Skočit z padajícího letadla na
potápějící se loď.

Vešla jsem do lékárny, uviděla ceny a vrátila se domů. Lepší bude umřít.

Pak jsem viděla ceny v pohřebnictví a vrátila se do lékárny..."

Honzovy vtipky

Říká řidič policistovi při silniční kontrole:

„Jak můžete chtít můj řidičský průkaz, když jste mi ho před týdnem sebrali?“

Skotský otec napsal synovi omluvenku:

„Patrik nemůže chodit do školy každý den. Vyvrzal by z bytu všechno teplo.“

Jdou dva chuligáni po mostě a před nimi leží zlatá rybka. Ta říká:

„Když mě hodíte do vody, splním vám jedno přání.“

Jeden jí skopne do řeky a řekne: „Chcípni, potvoro!“

Hvězdy ve filmu: před 120 lety se narodil filosof humoru Jan Werich

Redaktor: Jiří Š.

Jan Werich se narodil 6. února 1905 na Smíchově, pocházel z rodiny pojišťovního úředníka. Studoval spolu s Jiřím Voskovcem (se kterým se znal od r. 1914) na reálném gymnáziu v Praze v Křemencově ulici, odtud pak Werich přešel na smíchovské reálné gymnázium. Po něm studoval práva, ale studia nedokončil.

Jestliže se člověk hádá s blbcem déle jak půl minuty, už se hádá blbec s blbcem.

V dubnu 1927 uvedl s Voskovcem představení Vest pocket revue v pražské Umělecké besedě. V létě roku 1927 se soubor stal součástí Osvobozeného divadla (které vzniklo r. 1925 jako divadelní sekce Devětsilu). Voskovec a Werich v Osvobozeném divadle pracovali jako autoři i herci a vytvořili osobitou komediální dvojici. Spolupracovali také s hudebníkem Jaroslavem Ježkem.

V listopadu 1938 ukončilo Osvobozené divadlo svou činnost, V+W a J. Ježek emigrovali do USA. Po návratu do vlasti roku 1945 založili Divadlo V+W.

Voskovec se však uchýlil roku 1948 do exilu, a tak Jan Werich přešel do Divadla státního filmu v Karlíně. V letech 1955–59 byl uměleckým ředitelem a hercem Divadla satiry (roku 1957 přejmenované na Divadlo ABC), kde se spolu s partnerem Miroslavem Horníčkem vrátil k některým hrám Osvobozeného divadla.

Jestliže neumíš, naučíme tě, jestliže nemůžeš, pomůžeme ti, jestliže nechceš, nepotřebujeme tě.

V 70. letech mu byl znemožněn přístup do médií jako reakce na jeho postoje v období pražského jara 1969. Na sklonku následujícího desetiletí byl pak propagandisticky využit jeho podpis tzv. Anticharty. Po zbytek svého života byl vládnoucím režimem postaven mimo hlavní kulturní proud. Werich si zahrál v řadě filmů, které patří k pokladům české kinematografie. Mezi jeho nejznámější role patří král ve filmu Císařův pekař a Pekařův císař, kde si zahrál dvojroli císaře Rudolfa II. a pekaře Matěje. Výrazná byla také jeho role v pohádce Byl jednou jeden král, kde ztvárnil krále řešícího, zda je sůl nad zlato.

Jedna ženská vidí někdy dál než pět mužských s dalekohledem.

Dej blbci funkci a vymyslí lejtstro.

Kromě herectví se Werich věnoval i literární tvorbě. Napsal mnoho povídek, fejetonů a divadelních her. Jeho sbírka pohádek Fimfárum je dodnes oblíbená u dětí i dospělých. Stal se symbolem české inteligence a humoru. Napsal 58 knih a jeho citáty jsou dodnes populární a oslovují nové generace.

*Proti hlouposti se bojovat musí, ale vyhrát se nedá.
Nejhorší srážka v životě, je srážka s blbcem.*

Navzdory očekávání měl Jan Werich jednoduché kulinářské preference. Obzvláště si oblíbil olomoucké tvarohové koláče, boršč a pelmeně (knedlíky plněné mletým masem). Pochutnával si ale i na rafinovanějších pokrmech, jako byli šneci a divočák se šípkovou omáčkou, což dokládá jeho všestranný vkus, který zahrnoval jak skromná, tak špičková jídla.

Zemřel 31. října 1980 v Praze na problémy se srdcem a plícemi. Je pochován na Olšanském hřbitově.



Hudební okénko: Tentokrát samé ženy

Redaktor: Roman

Požádali jsme redaktora Romana, aby nám napsal okénko o Heleně Zeřové, která nedávno, dne 20. prosince 2024, tragicky zemřela po pádu z okna. Protože to není zrovna jeho "šálek kávy", dovolili jsme mu, aby si druhého interpreta zvolil sám. A tak představil (pro nás ostatní zcela neznámou kapelu) Crypta. Tudíž Vám v lednovém okénu představujeme samé ženy, s výrazným hlasem a projevem:

Helena Zeřová (7.11.1980 – 20.12.2024) Pěveckou kariéru odstartovala Helena již v patnácti letech – do roku 1998 koncertovala s rockovou kapelou. Poté na španělském Lanzarote vystupovala s americkou skupinou. V říjnu 2000 se při natáčení pro TV Nova poprvé potkala s Terezou Černochovou a Terezou Kerndlovou, od dubna 2001 vytvořily dívčí skupinu Black Milk, jejíž první album Modrej dým vyšlo v červnu 2002. V témže roce získaly Českého slavíka v kategorii Objev roku. V roce 2003 vydala kapela album Sedmkrát. V roce 2004 začaly v kapele rozpory a na jaře roku 2005 se zpěvačky rozhodly spolupráci ukončit. Pak už jela Helena "sólo", vydávala desky a sama skládala.



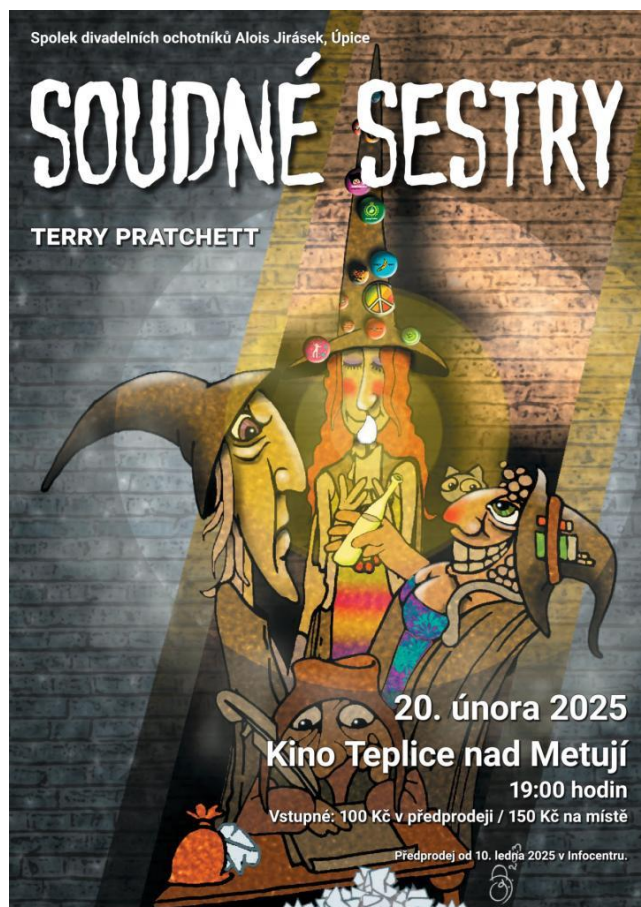
Crypta Brazílskou deathmetalovou kapelu Crypta založily bývalé členky skupiny NERVOSA Luana Dametto (bicí) a Fernanda Lira (zpěv a basa). Uznání si získaly hned svým debutem z roku 2021 „Echoes of the Soul“. Kapela měla nedávno koncert v Praze, v klubu Storm, v rámci evropského turné Headline tour s novou deskou „Shades of Sorrow“. V desce tyto Brazilky pokračují ve své ostré směsi klasického a moderního death metalu, do kterého mistrovsky přidávají i prvky extrémního a black metalu.

Masopust

Na správný masopust v minulosti často pořádně sněžilo a mrzlo, až mráz štípal tváře. Masopust začíná po svátku Tří králů a trvá až do Popeleční středy. Během tohoto dlouhého období nebylo na statku ani v hospodářství mnoho práce. Dokonce i církve tehdy přivírala oči nad drobnými prohřešky. Lidé se bavili a užívali si, protože v únorovém nečase potřebovali nejen radost, ale i dostatek energie, aby zvládli blížící se období půstu.

Někdo se během masopustu postaví k plotně a těší se z přípravy jídel, jiní se raději převléknou do masek a chodí dům od domu, kde si dají něco dobrého. Masky mají hlubokou symboliku. Některé poukazují na lidské neřesti, jako je obžerství nebo opilectví. Jiné jsou vytvořené tak, aby přivolaly dobrou úrodu, plodnost nebo symbolizovaly sílu zvířat. Masky měly často také magický význam – propůjčovaly lidem údajné nadpřirozené schopnosti.

Nesměli chybět muži převlečení za ženy, stejně jako medvěd, který je považován za nejvýraznější symbol síly, plodnosti a hojnosti. Všechny tyto tradice i hojnost jídla měly společný cíl: naklonit si přírodní síly a načerpat energii do období půstu.



Ke každému masopustu neodmyslitelně patří koblihy. Tyto smažené pochoutky, často plněné povidly, mákem nebo marmeládou, byly považovány za symbol hojnosti. Na konci masopustního období se pořádaly zabijačky, protože v kuchyni nesmělo chybět maso a vyškvařené sádlo.

Prasata patřila mezi první zvířata, která si člověk zdomácnil pro svou obživu. Tento proces začal už v neolitu, tedy přibližně před devíti tisíci lety. Od té doby jsou prasata neodmyslitelnou součástí každého hospodářství. Zabijačky se konaly právě v zimních měsících, kdy bylo možné maso lépe konzervovat na horší časy.

Mezi oblíbené zabijačkové pochoutky patřily například: bůček s cibulí, ovarová polévka, zabijačkový guláš, prdeláčka, jelítka a jitrnice.

Zajímavostí je, že na počátku 19. století se český jazykovědec Josef Jungmann pokoušel přejmenovat prosinec na „prasinec“, aby odrážel právě tradici zabijaček a hojnosti v tomto období.



Valentýnské posezení 2025

Nastal čas radosti, kdy nemáme starosti, proto i ty lásku rozdávej, energii lidem dodávej. To se nikdy neztratí, brzo Ti to navrátí.

Svátek lásky společně oslavíme ve společenské místnosti v pátek

14. února od 13 hod

Na oslavu se náležitě připravíme den předem, což je ve čtvrtek

13. února napečeme totiž tématické cukroví, srdíčka, a to ve cvičné místnosti v 3. patře zámku

ZPĚV
ROMANTICKÝ PŘÍBĚH
KÁVA, NÁPOJE
CUKROVÍ
TÉMATICKÁ VÝZDOBA



Masopustní veselice 2025

Masopustní veselice veselá je převelice.

Lidé vodí po vesnici medvěda i medvědicí.

Tancuj, tancuj, medvěde, karneval se povede.

Tydlí, fydlí, bumtarata, otevřete kmotře vrata!

Přijďte si užít oslav Masopustu, v kostýmu či bez, do společenské místnosti v pátek

28. února od 13 hod

A co k Masopustu patří? Přeče kobližky a škvarky! Občerstvení si připravíme také společně, přijďte nám pomoci do cvičné místnosti do 3. patra zámku:

26. února - výroba domácích škvarků
27. února - pečení kobližek

tématická výzdoba
zpěv - tanec - koblihy - škvarky - káva - nápoje

Rádi bychom vyjádřili velké poděkování Honzovi za jeho působení v naší fiktivní firmě. Honzo, byl jste nejen skvělým redaktorem, ale také neúnavným zdrojem vtipů, trefných postřehů k filmům i hudební scéně a inspirací pro celý tým.

Přejeme Vám, milý Honzo, mnoho úspěchů a štěstí na Vaší další cestě!

Zámecká redakce



Termíny schůzek Zámecké redakce v měsíci únoru (vždy od 12:30 hod ve cvičné místnosti):

úterý 4.2. – vydáváme 33. číslo – kompletace, distribuce

pátek 7.2. - čtvrtek 13.2. - úterý 18.2.

čtvrtek 27.2. – losování výherce, uzávěrka

další týden na to tiskneme 34., březnové, číslo