

# NÁŠ DOMOV

## ÚNOR 2026



# KALENDÁŘ NA MĚSÍC BŘEZEN 2026

Březen 2026



pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
23	24	25	26	27	28	1 Bedřich, Bedřiška
2 Anežka	3 Kamil	4 Stela	5 Kazimír	6 Miroslav	7 Tomáš	8 Gabriela, Mezinárodní den žen
9 Františka	10 Viktorie	11 Anděla, Angelika	12 Řehoř	13 Růžena	14 Růt, Matylda	15 Ida
16 Elena, Herbert	17 Vlastimil, Vlastimila	18 Eduard	19 Josef	20 Světlana	21 Radek	22 Leona, Lea
23 Ivona	24 Gabriel	25 Marián	26 Emanuel	27 Dita	28 Soňa	29 Taťána
31 Arnošt, Ernest						

## Uskutečněné akce v měsíci únor 2026

V dopoledních hodinách 3. února nás v domově Pernink navštívil farář Mgr. Milan Geiger z Římskokatolické církve Ostrov a ve společenské místnosti sloužil Mši svatou. Duchovní setkání poskytují našim klientům prostor ke společnému sdílení, modlitbě i duchovnímu povznesení. Pro mnohé z nich představují návrat k tradicím a zvykům z minulosti, pro jiné jsou cestou k vnitřnímu klidu a zamyšlení. Tato setkání přispívají k pocitu sounáležitosti a uklidnění. Klienti při nich často vzpomínají na své mládí a nedělní bohoslužby s rodinami. Někteří uvádějí, že jim duchovní podpora pomáhá lépe se vyrovnávat s životními změnami a dodává jim sílu čelit každodenním výzvám. Farář také navštívil klienty na pokojích, kde s nimi vedl osobní pastorační rozhovory.

V dočasném domově Nejdek nás 5. února navštívil farář Vladimír Müller z Římskokatolické církve Staré Role a rovněž zde ve společenské místnosti sloužil Mši svatou. Setkání proběhlo v příjemné a klidné atmosféře. Klienti měli možnost se na chvíli zastavit, vyslechnout slovo faráře a společně se pomodlit. I zde byla tato duchovní chvíle pro mnohé návratem k celoživotním tradicím, pro jiné příležitostí k vnitřnímu ztišení. Po mši farář navštívil klienty také na pokojích, kde proběhly krátké individuální pastorační rozhovory. Klienti mají vždy radost z osobního setkání a možnosti si popovídat.

V pondělí 16. února se v domově Pernink konal oblíbený kroužek vaření. Klientky se v dopoledních hodinách sešly v aktivizační místnosti, kde společně upekly dva ovocné koláče podle vybraného receptu. Příprava jim šla krásně od ruky a výsledek se opravdu povedl. Následující den si své sladké dílo společně vychutnaly a zhodnotily a všem velmi chutnalo. Klienti si navzájem pomáhají nejen při přípravě těsta a zdobení, ale také při následném úklidu. Myslí i na ty, kteří se nemohou aktivně zapojit, a rádi se o své výrobky dělí s ostatními.

Ve středu 18. února proběhl oblíbený kroužek vaření i v dočasném domově Nejdek. Tentokrát si klienti připravovali pokrm, který nebylo nutné vařit ani péct v troubě a využili toustovač. Podle vlastní chuti si připravili zapečené tousty, na kterých si společně pochutnali. Klienti si navzájem pomáhají nejen s přípravou a zdobením ingrediencemi, ale také se společným úklidem po vaření. Nezapomínají ani na ty, kteří se nemohou do vaření či pečení zapojit, a vždy se o své mistrovské dílo rádi podělí se všemi ostatními klienty.

V pátek 20. února v domově Pernink a 27. února v dočasném domově Nejdek se uskutečnil filmový den „Film na přání“. Klienti si tentokrát zvolili známou českou komedii „S tebou mě baví svět“. Film natočila v roce 1982 režisérka Marie Poledňáková. V hlavních rolích se představili Július Satinský, Václav Postránecký a Pavel Nový. Příběh vypráví o třech kamarádech, kteří se rozhodnou vyrazit bez manželek na zimní dovolenou na hory. Situace se však zkomplikuje, když nakonec odjíždějí i s malými dětmi. Místo poklidné rekreace je tak čeká řada humorných a někdy i náročných situací, které prověří jejich přátelství i trpělivost. Promítání vždy probíhá ve společenské nebo aktivizační místnosti vybavené velkou televizí s dostatečným počtem židlí. Klienti si vytvoří pohodlí, dají si oblíbenou kávu a film si vychutnají téměř jako v kině.



## Plánované akce a služby na měsíc březen 2026

Mše svatá v domově Pernink - 3. března

Mše svatá v dočasném domově Nejdek - 5. března

Služba v zařízení - Kadeřnice v domově Pernink - 6. března

Oslava MDŽ v domově Pernink - 10. března

Oslava MDŽ v dočasném domově Nejdek - 11. března

Film na přání v dočasném domově Nejdek - 13. března

Služba v zařízení - Pedikérka v domově Pernink - 16. března

Taneční odpoledne v Hotelu Modrá Hvězda - 18. března od 14.00

Služba v zařízení - Pedikérka v doč. domově Nejdek - 19. března

Film na přání v domově Pernink - 23. března

Kroužek vaření v dočasném domově Nejdek - 26. března

Služba v zařízení - Kadeřnice v doč. domově Nejdek - 27. března

Kroužek vaření v domově Pernink - 31. března



## Březen

Březen je podle gregoriánského kalendáře třetí měsíc v roce. Má 31 dní. Český název měsíce pochází z rašení bříz a začátek březosti zvířat.

V období kolem 21. března nastává jarní rovnodennost. Slunce při svém zdánlivém ročním pohybu protíná světový rovník – přechází z jižní polokoule na severní. Původně byl březen v římském kalendáři první měsíc v roce.

Březen začíná vždy stejným dnem v týdnu jako listopad a v nepřestupný rok jako únor

## Mezinárodní den žen 8. 3.

Mezinárodní den žen, který většina z nás zná pod zkratkou MDŽ,

vznikl díky stávce švadlen roku 1908.

Právě švadleny z New Yorku

stávkovali za zlepšení životních podmínek. Cílem tohoto boje bylo získání volebního práva pro ženy, následoval boj za rovnoprávnost a spravedlnost a samozřejmě mír.

V průběhu dějin se oslavy měnily, v živé paměti máme například socialistickou propagandu a nezapomenutelné karafiáty, ručníky, chlebičky. Tento den protestují např. feministky dodnes. V mnoha rodinách v ČR se MDŽ slaví dodnes, přestože od roku 1990 není MDŽ oficiálním svátkem.



Zdroj: wikipedia

# Jaro

Přichází jarní rovnodennost, což je okamžik, kdy Slunce při svém zdánlivém ročním pohybu protíná světový rovník – přechází z jižní polokoule na severní! Letos začíná astronomické jaro opět 20. března, a to v brzkých ranních hodinách, přesně v 10:01 hodin.

## Jak slavili jarní rovnodennost naši předkové

Oslava jarní rovnodennosti se považovala za jeden ze čtyř hlavních svátků v roce a provázel ji několikadenní cyklus svátečních obřadů. Jednalo se významný mezník v životě, kdy končila nadvláda zimy a bylo třeba se s ní důstojně rozloučit, aby mohl přijít nový život, obnovil se jeho koloběh, bylo místo pro vše nové a začínající. Lidé žili v sepětí s přírodou a samozřejmě velice dobře znali její zákonitosti. V době jarní rovnodennosti probíhaly různé slavnosti; slavil se návrat života na Zemi. Jedním z hlavních obřadů bylo vynášení stařenky Zimy Smrtky, Morany, Mareny, jejíž figurína byla společně se vším starým a nepotřebným spálena, popřípadě hozena do vody či zakopána do země. S poděkováním a vděčností za vše, co přinesla, proběhlo symbolické rozloučení, které uvolnilo místo pro tzv. přinášení nového léta do vsi. Za tímto poetickým a zřetelně výmluvným názvem se skrývá další snad již zapomenutý obřad. Hned po propuštění Zimy přinášela děvčata naopak zpět do vsi pentlemi ozdobené rašící ratolesti, často kombinované s malou panenkou představující bohyni jara Vesnu. Celý průvod procházel vesnicí za zpěvu, tance, s radostí nad znovuzrozením.

Zdroj: <https://www.kudyznudy.cz>

## Pranostiky na měsíc březen

Březen - za kamna vlezem.

Panská láska, ženská chuť a březnové počasí není stálé.

V březnu vítr břízy fouká.

V březnu vítr, v dubnu dešť - pak jistě úrodný rok jest.

Březnové slunce má krátké ruce.

Lépe od hada býti uštknut, než v březnu od slunce ohřát.

Studený marec, mokrý máj - bude humno jako ráj.

Jestli březen kožich stáhl, duben rád by po něm sáhl.

Sníh v březnu škodí osení i vinné révě.

Adventní sníh dočká-li marcového, nebudeš jídat, sedláčku, chleba  
režného.

Březnový sníh zaorati jest, jako když pohnojí.

Březnového prachu za dukát lot.

V březnu prach co zlato a stříbro, ale sníh bývá pro osení jed.

V březnu prach a v dubnu bláto - sedlákoví roste zlato.

V březnu prach - jistý hrách.

Březen bez vody - duben bez trávy.

Suchý březen, studený duben, mokrý máj - bude v stodole ráj.

Březen suchý, duben mikrý a květen větrný pytle obilím a sudy  
vínem naplní.

Mokrý březen od rolníků nenáviděn.

Na dešť březnový nanásleduje požehnání boží.

Mnoho dešťů březnových - hubené léto.

Jak prší v březnu, tak také v červnu.

Hřmí-li v březnu, tak také v červnu.

Mlha v březnu znamená za 100 dní bouřku.

Březnové mlhy - za 100 dní dešť.

Kolik březnových mlh, tolik lijavců v roce.

Suchý březen, mokrý máj, bude humno jako ráj.

Zdroj: <https://pranostika.cz>

## Seznam významných dnů v březnu

- 2. 3. Mezinárodní den boje spisovatelů za mír
- 6. 3. Den jódu
- 8. 3. Mezinárodní den žen
- 11. 3. Evropský den mozku
- 12. 3. Vstup ČR do NATO
- 15. 3. Světový den spotřebitelských práv
- 15. 3. Mezinárodní den proti policejní brutalitě
- 18. 3. Uklidme svět
- 19. 3. Mezinárodní den invalidů
- 20. 3. Světový den vrabců
- 20. 3. Světový den frankofonie
- 20. 3. Světový den divadla pro děti a mládež
- 20. 3. Světový den štěstí
- 21. 3. Mezinárodní den za odstranění rasové diskriminace
- 21. 3. Mezinárodní den zdravého spánku
- 21. 3. Světový den básní
- 21. 3. Mezinárodní den loutkového divadla
- 22. 3. Světový den vody
- 22. 3. Mezinárodní den invalidů
- 23. 3. Světový den meteorologie
- 24. 3. Mezinárodní den tuberkulózy
- 27. 3. Mezinárodní den divadla
- 28. 3. Den učitelů

# Aktivity v dočasném domově Nejedek

## Cvičení na rehabilitačním kole Thera

**Sportovci měsíce** - Pravidelný pohyb je důležitý v každém věku, a to platí i pro naše klienty. V našem domově se věnujeme procvičování dolních končetin na rehabilitačním kole Thera. Toto speciální cvičební zařízení pomáhá zlepšovat pohyblivost, udržovat svalovou sílu a podporovat celkovou kondici.



# Aktivity v dočasném domově Nejdek

## Cvičení na rehabilitačním kole Thera

Ranní rozvíčka na kole Thera po dobu 10 minut 😊



# Aktivity v dočasném domově Nejedek

## Cvičení na rehabilitačním kole Thera

S rehabilitačním kolem THERA může klient cvičit z vozíku či židle. Motor se dokáže přizpůsobit možnostem klienta, nezáleží, zda klient má nebo nemá sílu ve svalech. Cvičení je díky bezpečnostním pojistkám bezpečné.



# Služby v dočasném domově Nejdek

## Mše svatá - návštěva faráře

Duchovní setkání přináší našim klientům pocit sounáležitosti a uklidnění. Mnozí z nich vzpomínají na své mládí, na nedělní bohoslužby, které navštěvovali se svými rodinami. Někteří se svěřují, že jim mše pomáhá vyrovnat se s životními změnami a dodává jim sílu.



## Aktivity v dočasném domově Nejedek

### Cvičení paměti

Skládání jmen, která na první pohled působila jako jednoduchá hra, ve skutečnosti dokázala pořádně potrápít. Klienti si formou zábavy skládali svá vlastní jména z připravených písmenek. Ačkoliv se může zdát, že napsat své jméno je samozřejmost, pro mnohé to byla výzva, která vyžadovala soustředění, trpělivost i vzájemnou podporu.



## Aktivity v dočasném domově Nejedek

**Cvičení paměti** - Každá klientka si vybrala správná písmena a s pečlivostí je skládala do správného pořadí tak, aby vytvořila své jméno. Do úkolu se pustily s úsměvem a odhodláním, s chutí překonat drobné výzvy, které aktivita přinášela. Přirozenou a hravou formou si tak procvičily nejen paměť, ale také jemnou motoriku a schopnost soustředění.



# Aktivity v dočasném domově Nejedek

## Kroužek vaření – Zapečené tousty

Další kroužek vaření byl opět plně nadšení a energie, když si naši klienti společně připravovali zapečené tousty dle své chuti 😊



## Aktivity v dočasném domově Nejedek



### Kroužek vaření – Zapečené tousty

Na kroužku vaření bylo opět živo a veselo. Tentokrát jsme se pustili do přípravy jednoduché, ale velmi oblíbené dobroty, zapečených toustů. Aktivita nabídla nejen kulinařský zážitek, ale také příležitost procvičit jemnou motoriku, spolupráci i samostatnost.



# Aktivity v dočasném domově Nejedek

## Kroužek vaření – zapečené tousty

Kroužek vaření je pro klienty krásnou příležitostí nejen k aktivnímu zapojení, ale i k prožití příjemných chvil v dobré společnosti.



# Aktivity v dočasném domově Nejedek

## Kroužek vaření – zapečené tousty

A jaký byl výsledek společné práce? Všem moc chutnalo 😊



# Aktivity v dočasném domově Nejedek

## Trénink kognitivních funkcí

Oblíbená hra Bingo. Cvičíme paměť, pozornost koncentraci, rychlost myšlení, porozumění, prostorovou orientaci a vnímání.



# Aktivít v dočasném domově Nejdek

## Cvičení paměti

Hra **BINGO** podporuje a trénuje kognitivní funkce jako je paměť, pozornost, řeč motoriku

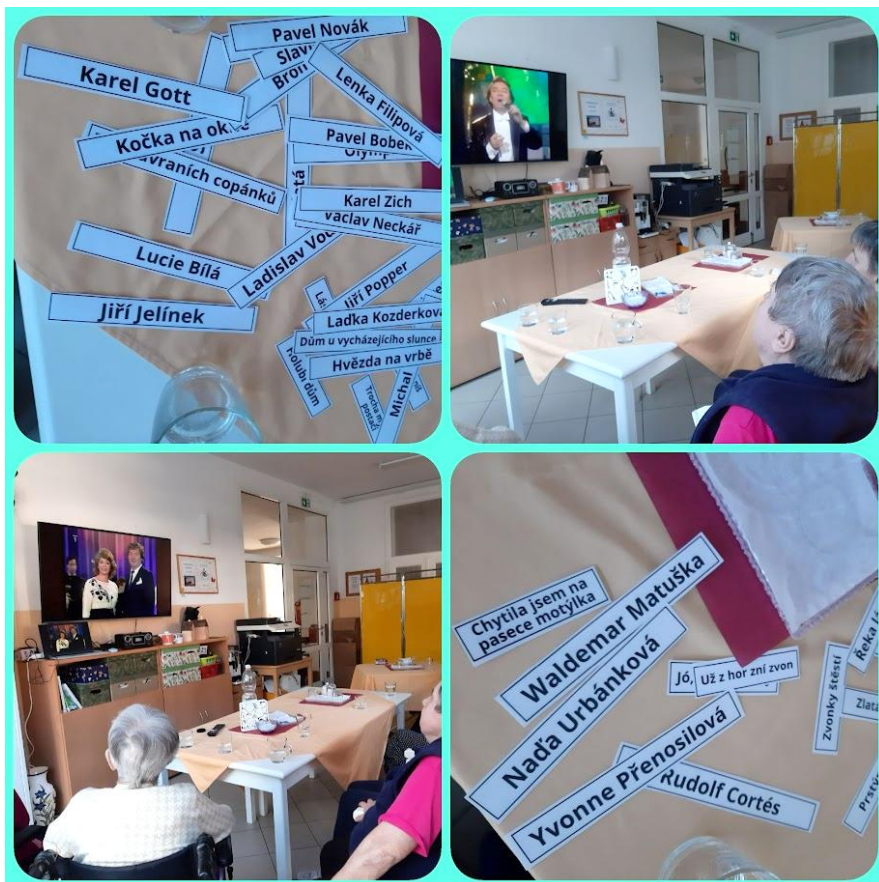




## Aktivity v dočasném domově NejdeK

### Písničky na přání

V rámci reminiscenčního setkání se konaly „Písničky na přání“, kde si klienti mohli vybrat nejen svou oblíbenou píseň, ale také zpěváka či zpěvačku, které chtěli vidět a slyšet. Stačilo zvolit jméno interpreta nebo název skladby a během okamžiku se objevil na televizní obrazovce a rozezněly se známé tóny, které v mnohých probudily krásné vzpomínky.



# Aktivity v dočasném domově Nejdek

## Písničky na přání



Hudba má kouzelnou moc vracet nás zpět v čase. Vyprávělo se a vzpomínalo o tanečních zábavách, o prvních láskách i o rodinných oslavách, kde tyto písně zněly. Hudba pomohla vytvořit příjemnou a uvolněnou atmosféru, ve které se každý cítil dobře a bezpečně.



# Aktivity v domově Pernink

## Skupinové cvičení

Skupinové cvičení s tyčí a míčem, které pomáhá nejen s procvičením motoriky a koordinace, ale také přináší radost a zábavu.



# Aktivity v domově Pernink

## Skupinové cvičení

Společné skupinové cvičení je velice důležitou součástí dne a zároveň také příjemným uvolněním a zábavou pro klienty.



# Aktivity v domově Pernink

## Skupinové cvičení

Pohyb je důležitý v každém věku. U seniorů však neznamená jen posilování svalů, ale především podporu soběstačnosti, rovnováhy, koordinace a dobré nálady. Skupinové cvičení navíc přináší radost ze společného setkávání.



# Aktivity v domově Pernink

## Cvičení paměti

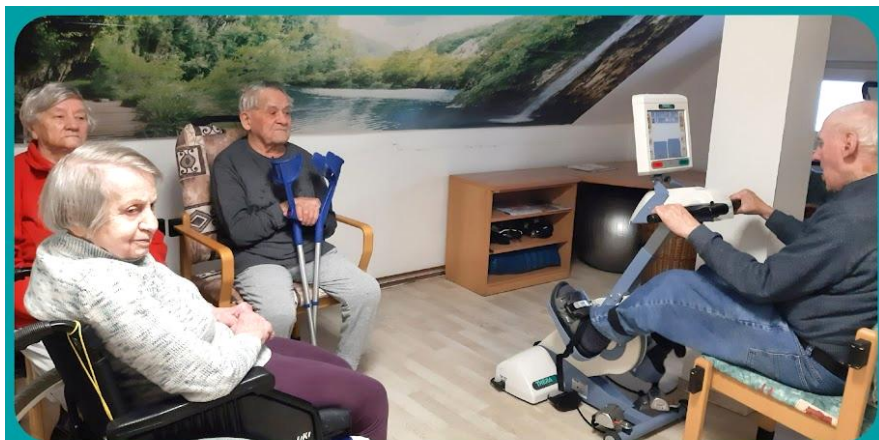
Oblíbená hra **BINGO** podporuje a trénuje kognitivní funkce jako je paměť, pozornost, řeč a motoriku.



# Aktivity v domově Pernink

## Cvičení na rehabilitačním kole Thera

Sportovci měsíce 😊



# Aktivity domově Pernink

## Cvičení na rehabilitačním kole Thera

Pravidelný pohyb je důležitý v každém věku, a to platí i pro naše klienty. V našem domově se věnujeme procvičování dolních končetin na rehabilitačním kole Thera. Toto speciální cvičební zařízení pomáhá zlepšovat pohyblivost, udržovat svalovou sílu a podporovat celkovou kondici.



# Aktivity domově Pernink

## Cvičení na rehabilitačním kole Thera

Rehabilitační kolo Thera je skvělým nástrojem pro udržení aktivního životního stylu i ve vyšším věku. Díky němu mohou senioři zlepšit svou pohyblivost a celkovou kvalitu života. Proto v cvičení pokračujeme s nadšením každý den!



# Aktivity domově Pernink



## Oslava narozenin pí. Evy 😊

Gratulujeme a přejeme hodně zdraví do dalších let 😊



# Aktivity v domově Pernink

## Kroužek vaření – hrnkový koláč s ovocem

Kroužek vaření je pro nás krásnou příležitostí nejen k aktivnímu zapojení, ale i k prožití příjemných chvil v dobré společnosti.



# Aktivity v domově Pernink

## Kroužek vaření – hrnkový koláč s ovocem

A co si připravíme příště? To je zatím tajemství, ale jedno je jisté, bude to znovu stát za to!



# Aktivity v domově Pernink

## Kroužek vaření - hrnkový koláč

Vaření v našem domově zkrátka chutná skvěle 😊



## Aktivity v domově Pernink



Film na přání  
S tebou mě baví svět 😊



... (tajenka). Ovidius

				2	SKUPINY LIDÍ	DRUH PAPOUŠKA	OTCOVÉ ZASTAR.	2. DÍL TAJENKY	INICIÁLY TENISTY LENDLA	TVOJE OSOBA
				UKLÁNĚT						
				HOTELY PRO MOTORISTY						
POMŮCKA: ADSL, AOM, OHIO	KYSELINA BROMNÁ	POBÍDKA	1. DÍL TAJENKY	???	MARIA REMARQUE	JAKÁ SLOVEN.			OVINUTÍ	NEVELKĚ
CITOSLOVCE ZAHNÁNÍ DRŮBEŽE				SPOJKA				BÝV. FRAN. LET. SPOL.		
				ÚSILÍ				ZELENINOVÉ POKRMY		
ELEKTRICKÉ VÝBOJE							LETNÍ TĚLOVÝCH. AKTIVITA ČAJ ŘÍDCE			
PŘÍMÁ							SYNTECKÉ VLÁKNO VODNÍ ROSTLINA			
CITOSLOVCE PŘEKVA-PENÍ							V PĚČI LÉKAŘE			
							ASJEC			
	DRUH PŘIPOJENÍ K INTERNETU	ŘEKA V USA	JMÉNO HEREČKY BOUDOŮVĚ				A PODOBNÉ ZKR. CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO		ZÁŘE	ČÁSTI NOHOU
V HUDBĚ VOLNĚ							OBV. SPRÁVA POŠT KMENOVÉ VLÁKNO			
24 HODIN							DOHODA			
							OPĚT			
BYLINA S RŮZOVÝMI KVĚTY							UKLÍZET SPORTOVNÍ KLUB ZKR.			
SOLMIZAČNÍ SLABIKA				AKCIOVÁ SPOLEČNOST ZKR. ČERNOCH				DRUHY HEDVÁBÍ	LOVECKÝ PES	
	ČÁST STŘECHY	PRODEJNY NÁBYTKU	SMRTELNÁ NEMOC				OBRNĚNÝ TRANSPORTÉR ZKR. ŘÍČNÍ RYBA		NICKA	VYČINĚNÁ KŮZE
POLOTUHÝ POKRM							CITOSLOVCE PŘITAKÁNÍ HLAV. PRAC. POMĚR	NUŽE		
								DESET KRÁT DESET		
ZNAČKA HYGIENICKÝCH POTŘEB				JMÉNO JAN NĚMECKY				UHEL. SKLADY ZKR. MCBAINOVO JMÉNO		
				EVROPSKÁ UNIE ZKR.						
3. DÍL TAJENKY										
VCHOD							DÁNSKÉ HLAVNÍ MĚSTO			

## Vtipy pro zasmání ☺

Čech, Španěl a Němec si říkají, co se u nich vyrábí ze skla.

Španěl říká: "My máme takové sklo, kterým vidíme až na dno oceánu."

"A jak tomu říkáte?"

"Oceánohled."

Němec říká: "My máme takové sklo, kterým vidíme na konec vesmíru."

"A jak tomu říkáte?" "Vesmírohled."

Čech říká: "My máme takové sklo, kterým vidíme skrz zed'." "A jak tomu říkáte?"

"Okno."

Přijde chlap, který má jen tři vlasy na hlavě k holiči a že prý chce uplést cop.

Holič se tedy dá do díla, plete, plete a najednou jeden vlas omylem vyškubne. Chlapík se podívá a říká: "To nevadí, plet'te dál. Tak holič plete, plete a najednou vyškubne druhý vlas. Chlapík se tak na něj opět podívá a říká: "Hm, tak to nechte rozpuštěný."

# Oblíbené sudoku 😊

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

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

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

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

Křížovka, vtipy, sudoku, osmisměrka – zdroj: internet

## Osmisměrka nejen pro seniory 😊

Když se při vaření něco zpacká, ať do toho vrazíte,  
co chcete, ...



ALIT, BANKROTÝ, CVIK, CVOK, DEKOLTY, DISKAŘ, DOPAL,  
ELÉV, CHATY, KECY, MIKROSKOP, OTKY, POHON, PRVKY,  
PRYŽE, PUMPA, ROSÍČKA, SUCHO, SUMY, TVOR, UZDY,  
VČELSTVO, ZIRKON

**Všem oslavencům, kteří  
oslavili jmeniny  
a narozeniny v měsíci únor  
gratulujeme, přejeme  
hodně zdraví, štěstí a  
životní pohodu.**



Zpracovala: Julie Uhlíková