Pampeliškový zpravodaj

2/2025

ÚVODNÍ SLOVO

Léto je za námi. A já se velmi ráda ohlížím za tím, co se nám v uplynulých měsících podařilo.

Velkým a důležitým krokem bylo otevření našeho vlastního dobročinného obchůdku, který nám pomůže financovat všechny ty krásné aktivity, které s láskou a velkým odhodláním realizujeme pro ty křehčí z nás. Jsou jimi senioři žijící na Přeloučsku, kteří již od života tolik neočekávají, o to vděčnější jsou za pozornost a možnost potkat se se svými vrstevníky, strávit s nimi hezké chvíle, na které poté s hřejivým pocitem v srdci vzpomínají.
Příznivé počasí přeje také výletům, a tak se i my vydáváme objevovat krásy blízkého i vzdálenějšího okolí. Volíme místa s vlídnou atmosférou, která jsou na hony vzdálená hektickému světu, jež nás obklopuje. Protože především tam lze znovu dočerpat energii, uvolnit mysl a jen být a užívat si krásu přítomného okamžiku.
Těším se na mnoho krásných akcí, které máme před sebou a Vy můžete společně se mnou. Nahlédněte do nového vydání našeho zpravodaje, kde se o našich plánech dočtete...a nejen o nich.

Daniela Stráníková

zakladatelka organizace Pampeliška Přelouč, z. s.

PŘEDSTAVUJEME NOVÝ PROJEKT

PODPORA ZDRAVÍ SENIORŮ PŘÍRODNÍ CESTOU

Příroda je pro naše tělo i mysl velmi důležitá a umí být velmi nápomocná. Rádi bychom seniorům připomněli, jak přínosná pro ně umí být, a to v mnoha jejích podobách - vůněmi (aromaterapie), bylinkami, homeopatií a samozřejmě také pobytem v přírodě (lesní terapie).

Navázali jsme spolupráci s profesionálkami v oboru

Příroda nabízí velké množství cest, jak našemu tělu i mysli ulevit - bez chemie, bez vedlejších účinků. Je ale potřeba vědět jak, a v tom nám bude nápomocná řada skvělých žen, které se přírodním terapiím věnují již řadu let.
Radka Svatošová z bylinkové školy Zelená louka s námi bude velmi ráda sdílet, jak bylinky a jiné léčivé rostliny umí pomáhat - šetrně, jemně a účinně.

Průvodkyní v oblasti aromaterapie nám bude **Monika Praxová z BellaHerba,** členka asociace českých aromaterapeutů, která je zároveň absolventkou Institutu aromaterapie v Praze a Školy celostní a přírodní medicíny v Brně.
Monika se s námi podělí, jak pomocí esenciálních olejů léčit nejčastější seniorské obtíže, senioři si také budou moci připravit svou vlastní inhalační tyčinku.
Do tajů jemných energií nás uvede **Petra Vítková,** která pomáhá svým klientům přímo v Přelouči. Má dlouholeté zkušenosti s tzv. kraniosakrální terapií a ráda s námi bude sdílet, jak a v čem umí být nápomocná.

V rámci tohoto projektu představíme také homeopatii. V čem spočívá její léčivá síla, jak probíhá výběr vhodného homeopatika i způsob užívání nám poví **MUDr. Petra Vavrečková**, která se homeopatii věnuje již řadu let.

Součástí projektu bude i řada benefičních přednášek pro veřejnost.

PROJEKT PODPORUJÍ: BELLAHERBA CZ · zelená louka · dvacet pět let Pardubického kraje

TENTO PROJEKT SE KONÁ POD ZÁŠTITOU NÁMĚSTKA HEJTMANA PARDUBICKÉHO KRAJE PAVLA ŠOTOLY.

CO SE PODAŘILO

Otevřeli jsme dobročinný obchod

Naše Pampeliška se 7. června rozrostla o dobročinný obchod, kde je možné kupovat i darovat pěkné dámské oblečení, doplňky, drobné dekorace, inspirativní knížky i originální hrnky na kávu a čaj. Zákaznice tu najdou také ručně vyráběné šperky, tašky i přáníčka. Věříme, že se náš obchod stane oblíbeným místem a pomůže nám financovat aktivity, které s Pampeliškou realizujeme.

Řady našich dobrovolníků se rozrůstají

V Pampelišce již nepomáhá seniorům jen Daniela a Jitka, ale dalších 6 úžasných žen s vlídným srdcem, které se rozhodly stát našimi dobrovolničkami. Pomáhají s doprovody, nákupy, vyzvednutím léků nebo si jen sednou se seniorem nad šálkem kávy či čaje a povídají o životě. Velmi důležitá je samozřejmě empatie a ohleduplnost, se kterou k našim seniorům přistupují, za což jim směřuje naše velké poděkování.

Pomáháme tam, kde pomoc chybí

Na Přeloučsku bohužel chybí sociální služba, která by seniorům pomáhala v oblasti doprovodů. Někteří senioři ale bez doprovodu druhé osoby nemohou určité aktivity absolvovat. Právě v takové situaci se mohou obrátit na naši Pampelišku. Máme-li v daný čas kapacitu, rádi seniora doprovodíme na poštu, k lékaři či na úřady. Rádi ho také dopravíme na místo blízké jeho srdci, které bez pomoci nemá možnost navštívit.

Potřebujete také pomoci?

Pečujete o svého blízkého a potřebovali byste občas zastoupit, abyste si zařídili své neodkladné záležitosti? Chybí Vám doprovod k lékaři či na úřad? Zavolejte nám, bude-li to v našich silách, rádi pomůžeme: 739 408 024

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Výlet do skanzenu v Přerově nad Labem

S naší Pampeliškou organizujeme několikrát do roka nenáročné výlety, díky čemuž se jich mohou účastnit i křehčí senioři. Výlety zajišťujeme vlastními auty či autobusem, účastníci si platí pouze vstupné, dopravu hradí Pampeliška, aby se výletů mohli účastnit i ti, jejichž finanční situace není jednoduchá.
V květnu jsme se se seniory vydali do skanzenu v Přerově nad Labem, abychom zde mohli obdivovat život našich předků.

Setkání plné vůní pro dobrovolničky

Velmi si vážíme ochoty a času, které naše dobrovolničky věnují seniorům v Pampelišce. Rozhodly jsme se je proto odměnit. Zorganizovaly jsme pro ně aromaterapeutické povídání s Terezou Bartheldy, na kterém si vyrobily i svůj vlastní voňavý olej na cesty.
Aromaterapie je oblast, kterou chceme v Pampelišce nadále rozvíjet, neboť v ní vidíme nenápadného ale velmi přínosného pomocníka v náročných chvílích.

Návštěva Choltické obory

Velmi dobře si uvědomujeme, jak je pro člověka přínosný pobyt v přírodě - harmonizuje nejen naši mysl, ale také naše tělo. I proto jsme pro přeloučské seniory zorganizovaly výlet do Choltické obory, kde jsme mohly obdivovat nejen nádhernou přírodu plnou letitých vzrostlých stromů, ale také krásnou kapli. Výlet jsme zakončily sladkou tečkou v místní cukrárně, a protože jsme se shodly, že jedna návštěva choltické obory rozhodně nestačí, jsme připraveni se sem na podzim opět vrátit.

Chcete se také stát dobrovolníkem v Pampelišce?

Přinášejte společně s námi radost do života křehkých seniorů. Nezávaznou schůzku, na které Vám dobrovolnictví v Pampelišce blíže představíme, si můžete domluvit na emailu pampeliskaseniorum@gmail.com.

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Narozeninové sousedské posezení

Ve Sluneční ulici, kde sídlí Pampeliška i senioři z domu s pečovatelskou službou a chráněnými byty, to díky naší Pampelišce každý měsíc ožívá.
Pro seniory nachystáme stoly, židle, skvělou kávu, něco dobrého na zub a vždy se setkáme v nemalém počtu, abychom si pospolu užili příjemné chvíle. Jedno z těchto setkání bylo speciální. Narozeniny tu oslavil pan Bohuslav, který domluvil živou hudbu. Té se ujal jeho bratr, pan Petr Schejbal, a tak se hrálo, zpívalo a o dobrou náladu opravdu nebyla nouze.

Návštěva Koloniálu Petra Bajzy

Léto přeje výletům a ani my v Pampelišce jsme nezůstali pouze v Přelouči. V srpnu jsme se nechali zlákat výstavou v nedaleké Čáslavi, která vznikla jako pocta spisovateli Karlu Poláčkovi. Její název nesl lákavý název Koloniál Petra Bajzy a my jsme velmi rádi, že jsme měly možnost ji se seniorkami zhlédnout. Výlet jsme si zpříjemnily návštěvou místních cukráren i obchodů, samotné centrum města nás také nadchlo svou krásnou květinovou výzdobou. Odjížděly jsme příjemně naladěné a zároveň natěšené na další společné výlety, které nás letos ještě čekají.

Zahradní piknik s procházkou

Se seniory z přeloučského domu s pečovatelskou službou jsme se sešli v nedaleké zahradě Domova u fontány, abychom si užili pohled do korun stromů a zároveň si pověděli, jak léčivý dokáže být pobyt v přírodě. Působí totiž skvěle nejen na naši psychiku, ale také imunitu. Tento zahradní piknik je jeden z mnoha setkání v přírodě, které plánujeme do budoucna organizovat, a to právě proto, že si velmi dobře uvědomujeme, jak čas zde strávený pomáhá našemu tělu i duši.

PODPOŘIT NAŠE AKTIVITY MŮŽETE I VY

PAMPELIŠKA POMÁHÁ BEZPLATNĚ

Od chvíle, co jsme začali pomáhat křehkým seniorům na Přeloučsku, jsme své služby poskytovali bezplatně. Jsme proto velmi vděční lidem, které osloví, co děláme, a rozhodnou se naši činnost podpořit.

JE TO VELMI SNADNÉ.

Pampeliška má založenou veřejnou sbírku, do které může každý přispět libovolnou částkou, a to buď pravidelně, nebo jednorázově. Přispět je možné na platformě Darujme.cz, kde máme založeny 3 výzvy. Každý z Vás se tak může rozhodnout, která aktivita mu je blízká a na tu přispět - stačí oskenovat QR kód.

PŘINESME RADOST KŘEHKÝM SENIORŮM

Na každé krásné chvilce záleží, i malá pomoc dokáže velké věci. Možnost potkat se s vrstevníky, mít důvod vyjít ze svého bytu a popovídat si se sousedy, vydat se na výlet, který zvládnu absolvovat. Přesně to chceme projektem podporovat. Aby i senioři žijící stále ještě ve své domácnosti, ale s ohledem na své zdraví se již skoro nikam nevydávají, nebyli úplně vyčleněni ze společnosti.

PODPORA ZDRAVÍ SENIORŮ PŘÍRODNÍ CESTOU

Příroda je pro naše tělo i mysl velmi důležitá a umí být velmi nápomocná. Rádi bychom seniorům připomněli, jak přínosná pro ně umí být, a to v mnoha jejích podobách - vůněmi (aromaterapie), bylinkami, homeopatií čí pobytem v přírodě (lesní terapie).

PODPORA LIDÍ V ZÁVĚRU ŽIVOTA A TĚCH, KTEŘÍ O NĚ PEČUJÍ

Život ne vždy probíhá podle našich představ. Někdy jsme my lidé vystaveni výzvě nejtěžší - zvládnout přijmout konečnost svou, nebo svého blízkého člověka. I v této náročné životní situaci nabízí Pampeliška pomoc - provedeme Vás službami, které pomohou péči lépe zvládnout, dohlédneme na člověka v závěru života, aby si pečující mohl zařídit, co potřebuje, můžeme také pomoci s přípravou posledního rozloučení.

AKCE PRO VEŘEJNOST

4. října

Komorní festival VE SVĚTLE NADĚJE

Vydejte se s námi na cestu, která nemusí být pouze o bolesti, ale také o vděčnosti, důležité zkušenosti a někdy také o vnitřním přerodu v lepší verzi vlastního já. Budeme se dotýkat smrtelnosti. Budeme se jí dotýkat zlehka, jemně a citlivě.

Místo: Malý zámek Choltice
Čas: 9 - 17 hodin
Vstupné: 450 Kč

14. října

Benefiční přednáška bylinářky Radky Svatošové

Radka Svatošová z bylinkové školy Zelená louka nám tentokrát přijde povídat o důležitých bylinách a rostlinách, které nám dodají sílu a mohou naše tělo doslova omladit.

Místo: Přelouč
Čas: 16 hodin
Vstupné: 250 Kč, senioři 100 Kč

28. listopadu

Benefiční přednáška o aromaterapii + dárek

Aromaterapie je léčivá cesta prosycena nádhernými vůněmi, která nám dokáže ulevit od našich psychických i fyzických obtíží. Tato benefiční přednáška, kterou povede aromaterapeutka Monika Praxová z Bella Herba, bude zaměřena na podporu naší psychiky v období adventu. Na akci si budete moci vytvořit vlastní parfém. Kapacita akce je omezena. Své místo si prosím zarezervujte na tel. 739 408 024

Místo: **Přelouč**
Čas: 16 - 18 hodin
Vstupné: 350 Kč

PAMPELIŠKU PODPORUJÍ

Nadace EP Group

veřejně prospěšný spolek anaon

TESCO

NADACE ČEZ

zelená louka

EPOS KREDIT s. r. o.

Čeští mistři

Synthesia Chemie pro budoucnost

PARDUBICKÝ KRAJ

Pampelišku podporují také soukromí dárci.

Vám všem děkujeme za důvěru.
Velmi si Vaší podpory vážíme.

Pampeliška PŘELOUČ

www.pampeliskaseniorum.cz