



ÚVODNÍ SLOVO

Zdravím vás v novém roce, ve kterém nás všechny určitě čeká mnoho věcí, které nás překvapí a mnoho těch, na které se těšíme.

My v Pampelišce máme opravdu krásné plány, co vše bychom letos chtěli se seniory zažít. Chceme se vydávat na větší i menší výlety, protože vidíme, jak každý milý zážitek má svůj dozvuk, jak se z něho stává příjemná vzpomínka, která umí duši hřát ještě velmi, velmi dlouho.

Chceme u seniorů dále podporovat a rozvíjet tvořivé činnosti, které budou svou koncepcí relaxační a budou tak vést k uvolnění a zklidnění mysli.

Plánů je opravdu nespočet a my pevně doufáme, že nám budou hvězdy i nadále nakloněné, abychom pro naši činnost sehnali potřebné finance. Pokud se Vám líbí, co děláme a máte možnost nás podpořit, budeme velmi vděční, když se přidáte k našim podporovatelům. Zaslát finanční dar Pampelišce je velmi snadné. Stačí oskenovat QR kód, který Vás nasměruje na naši veřejnou sbírku, případně můžete zaslat dar na náš sbírkový účet 131-2883590217/0100. Předem velmi děkuji všem, kteří se zapojíte.

Na závěr mi dovoluňte popřát Vám harmonický rok 2026 prožitý v blízkosti těch, se kterými Vaše duše pookřeje.

Daniela Stráníková, zakladatelka Pampelišky, Přelouč



VEŘEJNÁ
SBÍRKA





ROK 2026: NAŠE PLÁNY

POKRAČUJEME V PODPOŘE ZDRAVÍ SENIORŮ PŘÍRODNÍ CESTOU

Je toho mnoho, co můžeme udělat pro své zdraví. A je také mnoho přírodních cest, které umějí naše fyzické i psychické zdraví velmi dobře podpořit.

Proto i v letošním roce plánujeme řadu přednášek pro seniory, na kterých budeme představovat různé způsoby, jak je možné podpořit naše tělo i mysl přirozeně za podpory darů, které nám dává sama příroda.

Témata, kterým se budeme v roce 2026 věnovat:

- aromaterapie, Bachovy esence,
- léčivé byliny a rostliny,
- homeopatie,
- léčivé energie (reiky, kraniosakrální terapie, aj.),
- práce s energetickými body na našem těle.



Velmi se těšíme na spolupráci se skvělými ženami, které nás těmito tématy budou provázet:

- bylinkářka Radka Svatošová
- aromaterapeutka Monika Praxová
- homeopatička Petra Vavrečková
- kraniosakrální terapeutka Petra Vítková



ROK 2026: NAŠE PLÁNY

NENÁROČNÉ VÝLETY PO OKOLÍ

Je tolik krásných míst, která můžeme v našem okolí navštívit. Jen někdy není s kým nebo není možnost, jak se na ně dostat. A protože víme, jak jsou pozitivní zážitky pro život důležité, budeme i letos organizovat různorodé výlety, které nás zavedou i do méně známých míst a měst.



Naši senioři se mohou těšit na menší výlety, které pro ně budeme organizovat ve spolupráci s dobrovolnicemi. V první polovině roku určitě navštívíme Automatické mlýny v Pardubicích, zajedeme se podívat také do ekofarmy Horecký Dvůr v Jedousově, se kterou od loňského roku spolupracujeme.

Budeme podnikat také výlety autobusem. Ten první nás v květnu zavede do lázeňského města Poděbrady, kde je toho tolik k objevování. A my už se na to velmi těšíme.

TVOŘIVOU ČINNOSTÍ K VĚTŠÍ PSYCHICKÉ POHODĚ

V loňském roce jsme se sami přesvědčili, jak příznivě umí působit na psychiku našich seniorů vhodně zvolená tvořivá činnost.

Chceme se v tomto ohledu i nadále rozvíjet a přicházet s tvořivými aktivitami, které umějí zklidnit mysl a podpořit psychickou pohodu. Skvělé na těchto aktivitách zároveň je, že podporují jemnou motoriku, což je v seniorském věku velmi vítané.





DOBROVOLNICTVÍ V PAMPELIŠCE

Čím déle existuje naše Pampeliška, tím se o ní dozvídá více seniorů, kteří se na nás obracejí s prosbou o pomoc. Ta má mnoho podob. Někdo je rád za společnost, protože se cítí osamělý, jiný potřebuje pomoci s doprovodem, nákupem, či s péčí o zahrádku. My tuto formu podpory umíme již řadě seniorům poskytnout zdarma, a to díky skvělým dobrovolnicám, které se staly součástí naší Pampelišky a pomáhají tak, jak je potřeba.



Aktuálně máme v Pampelišce 11 dobrovolnic, které pomáhají seniorům z Přelouče, Choltic a z obce Veselí.

Není pevně dané, kolik času mají dobrovolnické činnosti věnovat, vždy je to na jejich časových možnostech, a na domluvě se samotným seniorem/seniorkou.

I forma podpory a pomoci má různorodý charakter, jak jsme již zmínili v úvodu článku.

Dobrovolnictví v Pampelišce je otevřené lidem s dobrým srdcem

Dobrovolnictví u seniorů se mohou věnovat lidé různého věku. Mezi dobrovolnicami máme mladou studentku, ale také seniorky, které mají stále dostatek energie k tomu, aby část svého volného času věnovaly druhým.

Aby se člověk mohl stát dobrovolníkem v Pampelišce, je třeba, aby:

- byl ve věku 15 let a více,
- měl čistý trestní rejstřík,
- měl pozitivní vztah k seniorům.



Chcete se stát dobrovolníkem v Pampelišce nebo jste sami seniorem, který by měl zájem o návštěvy dobrovolníka?
Ozvěte se nám.

Email: pampeliskaseniorum@gmail.com Telefon: 739 408 024



MALÉ OHLÉDNUTÍ

Putovní Kafíčko



Pampeliška v loňském roce začala realizovat "Putovní kafíčko". První obcí, do které jsme zavítali, byly Choltice. Místním seniorům jsme nabídli nejen možnost potkat se u kávy, ale vždy jsme pro ně měli připravený zajímavý program, např. cestovatelské povídky, tvoření, setkání s harmonikou, ale také povídky o léčivých přírodních cestách, jako je lesní terapie či aromaterapie.

Výlet na zámek Kačina



Jeden z velmi vydařených výletů, který jsme v loňském roce zažili, byl výlet na zámek Kačina.

Na toto krásné místo jsme se vypravili autobusem. Seniori měli dopravu zdarma. Velmi nás potěšilo vedení zámku, které nám zdarma umožnilo zažít úžasnou prohlídku prostor včetně jedinečné knihovny. Výlet byl koncipován tak, aby ho zvládli i seniori s chodítky. Krásným závěrem byl oběd v nedaleké restauraci, kde jsme si opravdu moc pochutnali.

Seznamujeme seniory s léčivými účinky aromaterapie



Aromaterapie je velmi účinnou metodou, jak podpořit naše fyzické i psychické zdraví. Proto se jí v Pampelišce věnujeme, a proto ji blíže představujeme našim seniorům.

Pod vedením odborné aromaterapeutky Moniky Praxové se seniorky v loňském roce dozvídaly, jak lze aromaterapii do svého života zapojit. Měly také možnost vytvořit si svou vlastní inhalační tyčinku. Někdo si vytvořil směs pro zklidnění mysli před spaním, jiný směs na zmírnění bolesti hlavy či zklidnění zažívání.

I v letošním roce budeme s aromaterapií pokračovat, a to nejen s esenciálními oleji, ale představíme také využití květinových vod či Bachových esencí.



MALÉ OHLÉDNUTÍ

Výroba adventních čajů



V adventním čase mezi seniorky na "Kafíčko" zavítala paní Helena Špačková z přeloučské prodejny zdravé výživy Rozmarýna. Měla připravený velmi krásný program. Přinesla s sebou 11 druhů různých bylin a koření, ze kterých si naše seniorky udělaly svůj vlastní adventní čaj, který nejen krásně voněl, ale uměl také zklidnit zažívání. Pytlíčky s čajem si seniorky vlastnoručně ozdobily a velmi se u toho pobavily. Děkujeme za tento krásný zážitek.

Benefiční přednáška Radky Svatošové

K příznivcům naší Pampelišky patří i oblíbená pardubická bylinářka Radka Svatošová. Velmi ráda k nám do Přelouče několikrát do roka zavítá, aby se s námi podělila o to, jak umějí být byliny a rostliny prospěšné pro naše zdraví.

Podzimní benefiční přednáška byla zaměřena na přírodní pomocníky, kteří dokáží náš organizmus povzbudit i omladit. Řeč byla samozřejmě o tzv. adaptogenech, které, kromě jiného, zvyšují naši odolnost vůči fyzickému i psychickému stresu, únavě a úzkostem. K těmto prospěšným rostlinám patří kopřivová semínka, šípek, rakytník a mnoho dalších.



Muzikoterapie - relaxace hudbou



Mezi seniorky na "Kafíčko" zavítala začátkem roku 2026 muzikoterapeutka Daniela Kleinová se svými hudebními nástroji. Nebylo to pouze o poslechu léčivých zvuků, které uklidňují, ale seniorky se samy chopily širokého spektra nástrojů a společně vytvořily orchestr jemných tónů. Na závěr měla Daniela připravenou relaxační povídku za znění zvonku Koshi, kterou seniorky poslouchaly se zavřenýma očima. Tento muzikoterapeutický zážitek na naše dámy velmi příjemně zapůsobil.

KOMORNÍ FESTIVAL VE SVĚTLE NADĚJE

Pampeliška Přelouč uspořádala na podzim loňského roku komorní festival VE SVĚTLE NADĚJE, který se dotýkal konečnosti našeho fyzického bytí. I přes toto těžké téma uměl pohládit po duši a přinést mnoho inspirace v tom, co je možné dělat i nedělat, když se konec života přiblíží.

Přednášky jsou dostupné zdarma na našem youtube kanále

Díky podpoře Pardubického kraje jsme mohli většinu přednášek natočit. Pokud si je chcete poslechnout, najdete je na našem youtube kanále.



Pro ty z vás, kteří neradi koukáte na videa, sdělíme to nejpodstatnější:

- Na péči o blízkého člověka, který umírá, dnes již nemusíte být sami. Na Přeloučsku je řada služeb, které vám s péčí o člověka v závěru života pomohou. Chcete-li se o nich dozvědět víc, můžete si domluvit osobní schůzku s Danielou Stráníkovou v Pampelišce na tel. 739 408 024.
- Pokud váš blízký zemřel očekávanou smrtí v domácím prostředí a vy jste u toho, není nutné spěchat. Ano, je třeba zavolat lékaře/koronera/rychlou záchrannou službu (podle lokace a času úmrtí), ale určitě není nutné volat vzápětí pohřební službu. S vaším blízkým můžete ještě strávit velmi cenný čas. I když srdíčko již došlo, mnozí věří, že duše odchází pozvolna, a tak můžete ještě říct, co řečeno nebylo. Zajištění odvozu těla zesnulého a sjednání pohřbu by měly být provedeny do 96 hodin od oznámení úmrtí. (dle Zákona č. 256/2001 Sb. o pohřbnictví).
- Naše legislativa umožňuje mnoho forem posledního rozloučení. Smuteční síň, krematorium či kostel nejsou zdaleka jedinými místy. Chcete-li se o dalších možnostech dozvědět víc, můžete se opět obrátit na naši Pampelišku na tel. 739 408 024. Velmi si přejeme, aby lidé v našem regionu měli potřebné informace, které se týkají závěru života, protože jen ten, který zná pestrou paletu možností, nebude zpětně litovat, co mohl udělat a neudělal.

PRŮVODCE V ZÁVĚRU ŽIVOTA

Na našich webových stránkách si můžete stáhnout stručného a přehledného průvodce, ve kterém najdete seznam služeb, které s péčí o lidi v závěru života mohou pomoci.





PAMPELIŠKU PODPORUJÍ



PARDUBICKÝ KRAJ

Pampelišku podporují také soukromí dárci.

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

 **Pampeliška**
PŘELOUČ

www.pampeliskaseniorum.cz

