



ÚVODNÍ SLOVO

Milí čtenáři našeho zpravodaje, zdravím Vás v tomto letním čase, který máme v Pampelišce velmi rádi. Počasí přeje venkovním akcím i výletům, užíváme si společně strávených chvil v pohodové náladě, kterou s sebou léto přináší.

Máme před sebou ale také krásné podzimní akce pro veřejnost, na kterých již intenzivně pracujeme. V září naše Pampeliška oslaví 3 roky od chvíle, kdy začala na Přeloučsku pomáhat. Jsme vděční, že se podpoře seniorů můžeme stále věnovat a rádi bychom to společně s Vámi oslavili. Můžete se těšit na akci s přátelskou atmosférou spojenou s koncertem POCTA HANĚ HEGEROVÉ.

V říjnu se budeme opět věnovat důležité osvětě témat spojených s péčí v závěru života. Na komorním festivalu VE SVĚTLE NADĚJE 2026 vystoupí řada inspirativních hostů, kteří se s námi podělí o různé možnosti podpory, kterou lze vnést do péče o člověka, jehož čas na tomto světě se nachyluje ke svému závěru.

O všech těchto akcích se blíže dočtete v tomto vydání zpravodaje, k jehož přečtení Vás srdečně zvu.



PODPOŘIT
PAMPELIŠKU
MŮŽETE I VY
SKRZE NAŠI
VEŘEJNOU SBÍRKU



Daniela Stráníková, zakladatelka Pampelišky Přelouč



MALE OHLÉDNUTÍ

Kafíčko plné inspirace



Pravidelná středeční posezení nad voňavým šálkem kávy i čaje se těší mezi přeloučskými seniory čím dál větší oblibě. Máme z toho velkou radost. Na Kafíčko si zveme zajímavé hosty, kteří se se seniory dělí o své záliby, zážitky z cest, a také nás obohacují informacemi z oblasti přírodní podpory našeho zdraví. Na setkáních si občas i něco hezkého vyrobíme, neb tvořivá činnost má prokazatelný uklidňující efekt na naši psychiku.

Opět podnikáme výlety po okolí



Posláním naší Pampelišky je, aby přinášela radost i útěchu do života křehkých seniorů na Přeloučsku. Jedním ze způsobů je i pořádání nenáročných výletů, které zvládnou senioři i se svými chodítky či holemi. V uplynulých měsících jsme si užili návštěvu Pražírny a kavárny Dandelion v Lázních Bohdaneč, opět jsme navštívili zámek Kačina a zavítali jsme také do Poděbrad, kde jsme mohli obdivovat lázně užít si plavbu lodí a procházku lázeňskou kolonádou. A protože i nadcházející měsíce budou pro podnikání výletů velmi příznivé, těšíme se na další krásná místa, která budeme moci se seniory obdivovat.

Putovní Kafíčka v Cholticích i v Semíně



Naše Pampeliška zavítá ráda i do okolních obcí, se kterými máme navázanou užší spolupráci. Pravidelně pořádáme aktivity pro seniory v Cholticích a nově také pro semínské seniory. Ti si v rámci povídání o léčivých účincích aromaterapie mohli vytvořit inhalační tyčinku, ať už na zklidnění mysli, pro lepší spánek i na podporu dýchacích cest.

Benefiční akce plné inspirace ze světa přírody



Jsme přesvědčeni o tom, že nám příroda nabízí spoustu možností, kterými můžeme podpořit své zdraví, jen je potřeba se jim otevřít a přizvat je do svého života. Proto jsou i naše benefiční akce zaměřeny na témata jako jsou bylinky, aromaterapie a řada dalších.





Přírodní podpora našeho zdraví

Aromaterapie není pouze příjemná vůně

V naší Pampelišce se hlouběji zaměřujeme na různé způsoby, jak mohou senioři přírodní a přirozenou cestou podpořit své zdraví. V tomto vydání našeho zpravodaje se zaměříme na bližší představení aromaterapie, se kterou jsme již seznámili seniory v Přelouči, Cholticích i Semíně.

CO JE AROMATERAPIE

Aromaterapie nejsou zdaleka jen příjemné vůně. Jsou to přírodní silice ze stromů, bylin, květů i semen, které umí opečovat naše tělo i psychiku, obdobně, jako to umí třeba bylinky, jen na jiném principu.



JAK NÁM UMÍ BÝT AROMATERAPIE NÁPOMOCNÁ

Esenciální oleje i květinové vody umí velmi dobře působit na zklidnění nervového systému a jsou nápomocné při řadě fyzických obtíží.

PODPORA PSYCHIKY: Aromaterapii můžeme přizvat do života, abychom podpořili své duševní zdraví tím, že snížíme hladinu stresových hormonů a tím zmírníme i úzkostné stavy, které bývají v seniorském věku poměrně časté. Vhodné jsou na to např. citrusové vůně jako pomeranč, grep, mandarinka, ale také vůně lesa či bylin (např. meduňka či majoránka).

PODPORA FYZICKÉHO TĚLA: Přírodní silice umí být velmi prospěšné v řadě fyzických obtíží. V případě nachlazení, kdy nás zužuje rýma a kašel, můžeme sáhnout po esenciálních olejích, které mají antivirové a antibakteriální účinky. Při inhalaci tak působí silně dezinfekčně na naše dýchací cesty. Mezi takové esenciální oleje patří například ravintsara, eukaliptus či tymián. Esenciální oleje umí být prospěšné také při problémech se zažíváním. Nápomocný je v tomto případě například heřmánek římský, koření (např. kardamon), zázvor, máta např. v kombinaci s oblíbeným pomerančem.

JAK S PŘÍRODNÍMI SILICEMI PRACOVAT

Budeme-li se bavit o esenciálních olejích, tak ty je možné přidávat do nosných olejů (např. do mandlového) a aplikovat je poté na tělo (např. formou masáže břicha při bolestech, promazání hrudníku při kašli apod.), mohou se také inhalovat (např. ve formě inhalační tyčinky).

Na závěr je třeba upozornit, že esenciální oleje jsou sice přírodní, ale velmi koncentrované látky, se kterými je třeba pracovat obezřetně. Nikdy je neužíváme vnitřně a nikdy je nedáváme až na výjimky přímo na tělo. Právě z tohoto důvodu pořádáme pro seniory bezplatné přednášky, kde se s aromaterapií blíže seznámí a kde je naučíme, jak ji přizvat do života, aby pro ně byla **přínosná a bezpečná.**



POZVÁNKA NA AKCE

Srdečně Vás zveme na koncert

POČTA HANĚ HEGEROVÉ

K příležitosti
3. narozenin
přeloučské
Pampelišky

**24. 9.
17:00**

Místo: Městské kino Přelouč
Cena vstupenky: 350 Kč
Vstupenky je možné zakoupit v Kulturním a informačním centru Přelouč a na smsticket.cz



OSLAVA 3. NAROZENIN

V září to bude 3 roky, kdy naše Pampeliška začala pomáhat seniorům na Přeloučsku. Rozhodli jsme se toto výročí oslavit stylově – koncertem, na kterém zazní písně legendární Hany Hegerové v podání zpěvačky Zuzany Němcové Šmejkalové.

Akce se uskuteční 24. září v městském kině v Přelouči od 17 hodin.

Cena vstupenky je 350 Kč a je možné ji zakoupit v Kulturním a informačním centru města Přelouč a také na smsticket.cz.

komorní festival

Ve světle naděje

Každý život je jedinečný příběh. Každý má svůj začátek i konec.

Přijďte se inspirovat, ...
jak s větším pochopením i odvahou
prožít období, kdy se život nachýlí
ke svému závěru.

**4. října 2026
9 - 17
Choltice**

VSTUPENKY NA SMSTICKET.CZ



 MUDR. BARBORA ČERVÍČKOVÁ: Přívrat alternativních metod do péče v závěru života nejen o dětské pacienty	 MGR. LEOS ŠEVČÍK: Jak psychosociálně pomáhají smrti: se se svou konečností	 MGR. JANA MARIE KUČEROVÁ: Jak sami sebe podpořit a opéřovat, když nám blízký člověk umírá	 MGR. JANKA URBANOVÁ: Význam aromaterapie v péči o člověka v závěru života	 LUCIE HRUBÁ: Jak pomáhá sanitka plán osvědčovat poslední sny
---	--	---	---	--

PARTNEŘI FESTIVALU: OSČA

Festival se koná pod záštitou náměstka
hejtmana Pardubického kraje Pavla Šatavy
Paměť Pampelišky Přelouč, z. s.

KOMORNÍ FESTIVAL VE SVĚTLE NADĚJE 2026

Každý život je jedinečný příběh, který má svůj začátek i konec. Přijďte se inspirovat, jak s větším pochopením i odvahou prožít období, kdy se život nachýlí ke svému závěru.

Na komorním festivalu budete mít jedinečnou příležitost setkat se s odborníky, kteří s námi budou sdílet důležité informace, jež by neměly zapadnout. Mohou nám být jednou velmi přínosné a nápomocné.

Akce se uskuteční 4. října 2026 v malém záměčku v Cholticích.

Cena vstupenky je 390 Kč, k zakoupení je na SMSTICKET.CZ.



NAŠE POMOC MÁ MNOHO PODOB

MILÁ SPOLEČNOST PROTI OSAMĚNÍ



Společně s dobrovolnicami navštěvujeme seniory, abychom pomohly snížit pocity osamění. Někdy se jedná o seniory, kteří rodinu nemají, nebo se svými blízkými nejsou v kontaktu, navštěvujeme ale také seniory kteří rodinu mají, nicméně by do svého života rádi přizvali nového přítele, se kterým mohou sdílet svoje radosti i starosti.

Důležité je, aby o návštěvy dobrovolníka měl zájem samotný senior. Jedině tak lze navázat přátelský vztah, který umí přinášet radost do všedních dní.

POMOC V MATERIÁLNÍ NOUZI

Senioři se mohou velmi snadno dostat do náročné finanční situace tím, že jim vznikne nenadálý výdaj, se kterým nepočítali. Pokud nemůže pomoci rodina, je možné se obrátit na Pampelišku, která i v těchto situacích nabízí pomoc.

V případě, že senior není zatížen exekucí, může Pampeliška požádat o finanční dar nadace na krytí nenadálých výdajů spojených s pořízením nezbytné věci pro každodenní život a touto cestou pomoci situaci vyřešit. Letos jsme takto např. pomohli seniorce z Klenovky, pro kterou jsme zajistili nadační příspěvek na pořízení nových kamen.

Osamělým seniorům jsou velmi nápomocná také ježíškova vnučata, která každoročně přizveme, aby mohla našim seniorům udělat radost.



VÝPOMOC V PŘÍPADĚ NEMOCI

V našem regionu jsou dostupné sociální služby, které umí seniorům pomoci v řadě oblastí. V životě ale nastávají i takové situace, kdy senior žije sám, onemocní a pouze po dobu nemoci potřebuje pomoci, např. s nákupem, vyzvednutím léků apod. V takové situaci se na nás může obrátit a my mu velmi rádi pomůžeme zajistit, co je potřeba.



SOCIÁLNÍ SLUŽBY NÁPOMOCNÉ SENIORŮM I PEČUJÍCÍM (POSKYTOVANÉ V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ)

Pečovatelská služba města Přelouč



PLACENÁ SLUŽBA

Potřebujete-li pravidelnou pomoc s oblastmi péče o vlastní osobu, je možné obrátit se na pečovatelskou službu města Přelouč. Pečovatelky Vám mohou pomoci v řadě oblastí, např. se zajištěním nákupu a podáním stravy, s osobní hygienou a řadou dalších činností, které již bez pomoci nezvládáte vykonat. Tato služba je spolufinancována klientem. Pečovatelskou službu můžete kontaktovat na telefonu **466 953 216** nebo na tel. **723 029 207**.

Osobní asistence a pečovatelská služba od Charity Pardubice



**Oblastní
charita
Pardubice**

PLACENÁ SLUŽBA

Oblastní charita Pardubice poskytuje sociální služby, které jsou dostupné také pro náš přeloučský region. Jedná se o pečovatelskou službu a také o osobní asistenci, což je velmi užitečná sociální služba, která umí pomoci v oblastech, jež nemusí souviset přímo s péčí (ale mohou). Jedná se o placené sociální služby, které je možné oslovit např. i v případě, kdy má pečovatelská služba Přelouč plné kapacity. Protože Charita Pardubice poskytuje více vhodných sociálních služeb, doporučujeme navštívit webové stránky www.charita.pardubice.cz a zde vyhledat kontaktní informace na službu, kterou potřebujete. Případně se můžete obrátit na Pampelišku, a my Vám s vyhledáním vhodné služby rádi pomůžeme.

Odborné sociální poradenství



BEZPLATNÁ SLUŽBA

Zorientovat se v různých možnostech podpory, které stát seniorům a pečujícím nabízí, není opravdu snadné. Nacházíte-li se v náročné životní situaci, můžete se obrátit nejen na naši Pampelišku, ale také na sociální odbor města Přelouče, kde Vám pracovnice úřadu velmi rády poradí, na jaké formy státní podpory máte nárok, pomohou Vám také s vyplněním potřebných dokumentů. V případě, že je pro Vás náročné dostavit se osobně na úřad, je možné si domluvit osobní návštěvu pracovnice úřadu, která s Vámi vše potřebné pořeší přímo u Vás doma.

Telefonní kontakt na sociální odbor města Přelouč je **466 094 162**.

Poradenské centrum Pardubického kraje pro pečující



BEZPLATNÁ SLUŽBA

V CENTRU PRO PEČUJÍCÍ jsou bezplatně na jednom místě přehledné, srozumitelné a komplexní informace pro všechny, kdo potřebují pomoc při zajištění péče o sebe nebo své blízké. Bližší informace Vám sdělí na telefonním čísle: **727 875 831**.



ODLEHČOVACÍ SLUŽBY NÁPOMOCNÉ SENIORŮM I PEČUJÍCÍM

Co jsou odlehčovací služby

Odlehčovací služba je odborná sociální služba určená pro lidi, kteří doma dlouhodobě pečují o své blízké se sníženou soběstačností kvůli věku, nemoci nebo postižení. Jejím hlavním úkolem je dočasně převzít péči a dát tak pečující osobě nezbytný čas na odpočinek, regeneraci nebo vyřízení osobních záležitostí.

Pobytová odlehčovací služba



Pobytové odlehčovací služby jsou krátkodobé pobyty pro osoby se sníženou soběstačností a jejich posláním je na určitý čas zastoupit pečující osobu, která si tak může odpočinout a načerpat nezbytné síly. Odlehčovací služba může být poskytována v součtu nejdéle 120 dnů v kalendářním roce.

Přímo v Přelouči poskytuje pobytovou odlehčovací službu Domov u fontány s kapacitou 10 lůžek na jednolůžkových pokojích. Pokud uvažujete o využití této služby, doporučujeme si ji rezervovat s dostatečným předstihem. Pro bližší informace můžete navštívit jejich webové stránky www.domovufontany.cz. Bližší informace Vám poskytnou také na telefonu 601 330 388.

Ambulantní odlehčovací služba



Jedná se o odbornou sociální službu, která poskytuje dočasnou péči a podporu lidem se sníženou soběstačností (např. seniorům nebo osobám se zdravotním postižením). Rozdíl oproti pobytové odlehčovací službě je, že se osoba, které je poskytována péče, vrací každý den zpět do svého domácího prostředí.

Přímo v Přelouči tato služba dostupná není. Máte-li o tuto službu zájem, je možné oslovit pardubickou SLUNEČNICI na tel. 736 757 702 nebo Charitu Pardubice, která nabízí ambulantní odlehčovací službu v Mikulovicích. Více informací Vám sdělí na tel. 730 549 252.



NOVINKY, O KTERÝCH BYSTE MĚLI VĚDĚT

Automatické přidělení příspěvku na péči ve III. stupni pro nevyléčitelně nemocné v terminálním stádiu onemocnění



Na základě změny zákona je pacientům v závěru života automaticky přiznán příspěvek ve stupni III (těžká závislost na pomoci jiné fyzické osoby), a to na max. 12 měsíců. Tento příspěvek je přidělen bez posudkového řízení a bez nutnosti sociálního řízení, jen na základě doložení potvrzení o zdravotním stavu ošetřujícím lékařem pacienta, jehož specializaci zákon definuje.

Rozhodnutí o přiznání příspěvku má být vydáno bezodkladně nejpozději do 30 dnů od doručení žádosti (je doporučováno, aby v těchto případech Úřad práce rozhodoval do 15 dnů od zahájení správního řízení).

V Dražkovicích se otevřelo Sanatorium, kde se propojuje zdravotní a sociální péče



V Pardubicích byl slavnostně otevřen nový sociálně zdravotní komplex, který propojuje zařízení odborné ošetrovatelské lůžkové zdravotní péče a domov pro seniory se zvláštním režimem v jednom moderním areálu. Sanatorium Pardubice se 120 lůžky již přijímá první pacienty, kteří po propuštění z akutní nemocniční péče nebo po zhoršení zdravotního stavu doma potřebují následnou odbornou lůžkovou péči. Přilehlý domov pro seniory SeniorGarden by se měl v září 2026 otevřít klientům, kteří vyžadují dlouhodobou pobytovou péči, včetně lidí s Alzheimerovou chorobou nebo jinými formami demence. Celý komplex v regionu nabídne celkovou kapacitu 230 lůžek a 140 pracovních míst.



SPOLUPRÁCE, KTERÁ PŘINÁŠÍ RADOST

Pampeliškové produkty s Ekofarmou Horecký Dvůr

I letos jsme se vydaly na sběr pampelišek do ovocného bio sadu Horeckého dvora, aby z nich vyrobili lahodný pampeliškový med i sváteční sirup s vůní po skořici, anýzu a hřebíčku. Tyto produkty budou ke koupi na eshopu Horeckého dvora, a také v našem dobročinném obchůdku, který se nachází v Přelouči na adrese Hradecká 30.

Z každého výrobku putuje 30-40Kč na aktivity, které naše Pampeliška realizuje pro křehké seniory na Přeloučsku.



Káva i čaj s Pražírnou a kavárnou DANDELION



Máme velkou radost z nové spolupráce s pražírnou kávy a kavárnou Dandelion sídlící v Lázních Bohdaneč, na které jsme se dohodli s její majitelkou Janou Kolrusovou. Mohou tak vzniknout degustační balíčky kávy obohacené o pampeliškový kořen, stejně jako lahodná čajová směs, kde se snoubí léčivé listy pampelišek s oblíbeným rooibosem. I tyto produkty budou dostupné v našem dobročinném obchůdku Pampeliška.

Spolupráce se Sférou Pardubice

Vdělávací a interaktivní centrum SFÉRA PARDUBICE není zdaleka jen pro děti a mládež. Je otevřeno každému, kdo touží blíže poznávat svět kolem nás. Těmi jsou i naši senioři, proto jsme se domluvili se SFÉROU PARDUBICE, že vybereme vhodné přednášky, které budou moci naši senioři navštívit buď přímo v centru (dopravu zajistí Pampeliška), nebo přednášející zavítají za námi do Přelouče.



První letošní návštěva, kdy jsme se se seniorkami a dobrovolnicami zúčastnily programu VESMÍR NA KOULI, měla velký úspěch. Seniorky měly tento zážitek zdarma včetně občerstvení v místní kavárně, a to díky minigrantu od firmy Synthesia.

Velmi za podporu děkujeme.



SPOLUPRÁCE, KTERÁ PŘINÁŠÍ RADOST

Přeloučské Tesco – partner našich Sousedských posezení

Velmi si vážíme podpory ze strany přeloučského Tesca, které se rozhodlo stát se partnerem našich Sousedských posezení. Tato setkání nad šálkem kávy mnohdy doplněné o živou hudbu organizujeme pro seniory domů s pečovatelskou službou a chráněnými byty v Přelouči.

Vždy při nich vládne přátelská atmosféra, kdy si společně užívá příjemných chvil, díky kterým alespoň na chvíli zapomeneme na své starosti a bolesti.



Spolupráce se zámek Kačina



Kačina je nádherným místem, které má svým návštěvníkům mnoho co nabídnout. S našimi seniory jsme tento zámek již 2x navštívili a velmi jsme si to tu oblíbili. Máme radost ze spolupráce, na které jsme se dohodli s ředitelem zámku, panem Pavlem Doušou. Naši senioři se tak mohou těšit na poutavé přednášky zaměstnanců Kačiny, které se uskuteční přímo u nás v Přelouči.

Pampeliška PŘELOUČ

Pro lehčí život
křehkých seniorů,
lidí v závěru života
a jejich blízkých
na Přeloučsku.



POMÁHÁME KŘEHKÝM SENIORŮM

- plníme přání,
- podporujeme v náročné životní nebo finanční situaci,
- pomáháme s doprovody,
- přinášíme nové zážitky:
 - organizujeme nenáročné výlety,
 - otevřeli jsme KAFÍČKO, každou středu 9 - 12 hod.



NABÍZÍME PODPORU V ZÁVĚRU ŽIVOTA

Velmi rádi vám pomůžeme:

- zorientovat se ve službách, které s péčí v závěru života pomohou,
- provést těžkými chvílemi,
- dohlédnout na Vašeho blízkého, abyste si mohli zařídit, co potřebujete,
- pomoci s dopravou/ doprovodem k lékaři,
- pomoci s přípravou posledního rozloučení.



ROZVÍJÍME DOBROVOLNICTVÍ

Máme akreditovaný dobrovolnický program ZPÁTKY DO ŽIVOTA, skrze který mohou empatičtí a vlivní lidé přinášet společně s námi radost do života křehkým seniorům na Přeloučsku.

CHCETE SE TAKÉ STÁT DOBROVOLNÍKEM?

Domluvte si s námi nezávaznou schůzku na níže uvedených kontaktech.



KONTAKT

Pampeliška Přelouč, z. s.
Sluneční 1516
Přelouč



✉ pampeliskaseniorum@gmail.com

☎ 739 408 024

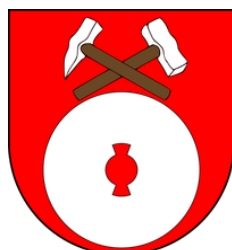
🌐 www.pampeliskaseniorum.cz



PAMPELIŠKU PODPORUJÍ



PARDUBICKÝ KRAJ



Pampelišku podporují také soukromí dárci.

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



www.pampeliskaseniorum.cz

