



## ÚVODNÍ SLOVO

Poslední letošní zpravodaj skládám stránku po stránce v období adventu. Je to prý magické období, které může přinášet na místo stresu a chaosu do duše klid a mír.

Jsem ráda, že můj adventní čas je skutečně protkaný velkým klidem, pokorou před křehkostí a krásou našeho bytí, a také neskutečnou vděčností, že naše Pampeliška bude moci i nadále pomáhat. V posledních týdnech se až neskutečně kolo štěstěny otočilo na naši stranu a my jsme získali finanční podporu pro nadcházející rok jak od jednotlivců, tak od firem i nadací. Díky Vám všem můžeme s Pampeliškou nadále přinášet radost i útěchu křehkým seniorům, a nově také pomáhat rozvíjet podporu v závěru života na Přeloučsku.

Z celého srdce Vám děkuji a přeji i Vám, abyste v nadcházejícím roce zažívali radost ze svého života, ze své práce, a také z lidí, kteří Vám do života vstoupí.



*Daniela Strániková*  
zakladatelka Pampelišky Přelouč, z. s.



# NOVINKY ze života Pampelišky

## V závěru života lehčeji

Pampeliška se pouští do nového projektu, "ROZVOJ PODPORY PRO OSOBY V ZÁVĚRU ŽIVOTA A PRO TY, KTERÍ O NĚ PEČUJÍ". Hlavním cílem je zmapování sociálních a zdravotních služeb dostupných na Přeloučsku, které mohou být těmto lidem nápomocné. Plánujeme besedy i celodenní seminář pro veřejnost, kde se budeme věnovat tématům jako je doprovázení, vyrovnávání se se ztrátou blízkého člověka i citlivé poslední rozloučení.



## Putovní Kafičko startuje v lednu

Kafičko je vřidné místo, kde se setkávají křehcí senioři nad šálkem lahodné kávy nebo voňavého čaje, aby si popovídali o svých radostech i starostech, poslechli si tématické přednášky a užili si vřidné společnosti.

V roce 2025 plánujeme organizovat i tzv. "Putovní Kafičko" spojená se zajímavými přednáškami. První takové se uskuteční v nedalekých Cholticích, kde během jednoho dne navštívíme oba domy s pečovatelskou službou. Na zdejší seniory se již velmi těšíme.

## Ve Sluneční si to užíváme i bez sluníčka

Jakmile se naše Pampeliška přesídlila do přeloučského Domu s pečovatelskou službou, dala si za cíl přinést místním seniorům nové příležitosti k setkávání. Novinkou jsou přednášky na různá témata, které se budou konat přímo v kanceláři Pampelišky. Poprvé se zde senioři sešli u příležitosti promítání o pohoří Himálaj v podání paní Pavly Hollandové. Bylo to opravdu velmi poutavé povídání doplněné o krásné fotografie.





# PŘEDSTAVUJEME NÁŠ NOVÝ PROJEKT



## ROZVOJ PODPORY PRO OSOBY V ZÁVĚRU ŽIVOTA A TY, KTERÍ O NĚ PEČUJÍ

- Zmapování sociálních a zdravotních služeb, které mohou pomoci s domácí péčí o člověka v závěru života, a které jsou reálně dostupné na Přeloučsku.
- Zmapování pobytových služeb s nabídkou paliativní péče.
- Zmapování nabídky pohřebních služeb se zaměřením na přístup, nabídku standardních i méně běžných služeb.
- Rozvoj kompetencí v oblasti doprovázení v závěru života.
- Uspořádání 1-2 besed pro veřejnost o hledání cest, jak se vyrovnat se ztrátou blízkého člověka.
- Uspořádání celodenního semináře pro veřejnost o tématech spojených se závěrem života (doprovázení, možnosti péče, citlivé poslední rozloučení).
- Možnost osobních konzultací.
- Přehled nejčastějších právních otázek a odpovědí spojených se závěrem života.
- Vytvoření brožury obsahující přehled dostupných služeb pro osoby v závěru života na Přeloučsku.





# CO SE PODAŘILO

## Daří se nám zaujmout a jsme za to vděční

Pampeliška se v loňském roce pustila s velkým odhodláním do aktivit, kterými podporuje život křehkých seniorů na Přeloučsku. Nově se začíná zaměřovat i na rozvoj podpory v závěru života. Obojí nám dává velký smysl.

Čelíme ale také nemalým výzvám. Tím, že naše služby poskytujeme bezplatně, je třeba získat dostatek financí na to, abychom vše, co máme v plánu, mohli realizovat. Někdy je to velmi napínavé, ale je už takové nepsané pravidlo, že nic významného nikdy nevzniká bez překonávání malých i velkých překážek. Neustále hledáme nové příležitosti, navazujeme spolupráce tam, kde nám to dává smysl. A jsme rádi, že se nám i nadále daří zaujmout našimi aktivitami ty, kteří nás podpořit mohou a kteří to velmi rádi udělají. A my tak můžeme přetvářet naše sny a plány ve skutečnost.



### Pampelišku opět podpořila Nadace ČEZ

Bylo to nečekané, a tak moc povzbuzující. Nadaci ČEZ zaujal náš projekt na rozvoj podpory v závěru života na Přeloučsku, a tak se ho rozhodla finančně podpořit. Dalo nám to čerstvý vítr do plachet, který jsme tak moc potřebovali.



### Na dárcovskou výzvu na Darujme.cz přispěli lidé 45 000Kč

Naši první dárcovskou výzvu jsme zaměřili na aktivity, kterými se snažíme přinášet příjemné zážitky do života křehkých seniorů na Přeloučsku. Ať už to jsou sousedská posezení, oblíbené Kafíčko nebo výlety na přání. Úspěch dárcovské výzvy je důkazem, že jsou kolem Pampelišky lidé, kteří ji fandí a rádi ji podpoří. Všem, kteří se zapojili, ze srdce děkujeme!



### Získali jsme významný grant od nadace EP Corporate Group

Tato pražská nadace podporuje projekty, které pomáhají křehkým seniorům udržet si kontakt se svým okolím. Takový je i ten náš s názvem "ZPÁTKY DO ŽIVOTA", který je zaměřen na realizování aktivit pro seniory na Přeloučsku, a to společně s dobrovolníky. Jsme vděční, že i v naší Pampelišce máme již lidi, kteří rádi věnují trochu svého volného času pro druhé.



# PLNÍME PŘÁNÍ

## Návštěva kamarádů se sladkou tečkou

Když už moc radostí v životě nezůstává, je velkou vzpruhou, když ve svém osamění najdete někoho, kdo Vás pomůže přiblížit k lidem, kteří jsou pro Vás důležití. Tak to má i pan Bohuslav s naší Pampeliškou. Společně jsme již podnikli ne jeden výlet za kamarády i do rodné vesnice, aby se setkal s těmi, které má rád. Vždy nás vyhlídí alespoň hodinu před plánovaným odjezdem, v noci skoro nespí, a to jen proto, že se na výlet tak moc těší. A my jsme rádi, že mu můžeme pomáhat zůstat v kontaktu s lidmi, kteří pro něj hodně znamenají.



## Venčím, venčíš, venčíme



Na Pampelišku se lidé obrací s velmi různorodými prosbami a my vždy hledáme cesty, jak pomoci. Tentokrát se na nás obrátily pracovnice ze sociálního odboru města Přelouč, zda bychom našly způsob, jak pomoci seniorce s venčením psa, neboť to s ohledem na svůj zdravotní stav již nevládala. Nakonec jsme se spojily jak my v Pampelišce, tak i velmi hodný senior z Přelouče, který nám jako dobrovolník ochotně pomáhal. Díky tomu jsme zvládli pomoci nejen s venčením, ale také s drobnými nákupy.

## Ježíškova vnoučata nám pomáhají plnit přání

Zase po roce tu byly Vánoce a stejně jako v loňském roce nám s plněním přání pomohla Ježíškova vnoučata. Co si naši senioři přáli? Někdy maličkost, jindy větší dárek, který potřebují a sami si ho nemohou dovolit. Ježíškova vnoučata tak obstarala např. knihu, cukroví, ale také nové boty nebo přenosnou troubu. Radost i dojetí seniorů byly velké. Je skvělé, že tento projekt v Čechách máme a že se pro každé přání najde ochotný dárc.





# MALE OHLEDNUTÍ



## Seminář o posledních věcech člověka

Citlivé, vnímavé a otevřené bylo povídání Kateřiny Grofové o POSLEDNÍCH VĚCECH ČLOVĚKA.

S účastnicemi jsme měly možnost sdílet své vlastní zkušenosti i nezkušenosti v oblasti doprovázení.

Dozvěděly jsme se důležité informace, které mohou člověku pomoci lépe se vyrovnat se ztrátou blízkého člověka.

I my s Pampeliškou chceme být v budoucnu nápomocní lidem v závěru života i těm, kteří o ně s láskou pečují.

## Ochutnávka zabijačkových specialit

I takhle už vypadá život ve Sluneční!

Tentokrát díky Josefu Rabovi z nedalekých Choltic, který našim seniorům daroval ochutnávkový balíček zabijačkových specialit. Slov obdivu a díky, stejně jako pochval, jak skvěle to pan Raba umí připravit, těch jsme si vyslechli opravdu nespočet.

Opravdu moc děkujeme za tuhle hezkou pozornost pro naše dámy a pány dříve narozené. Byli opravdu vděční a my jsme též.



## Předvánoční setkání



Předvánoční čas má zvláštní kouzlo. Je velmi hezké se na chvíli zastavit a strávit příjemný čas s lidmi, se kterými je Vám dobře. My jsme se před Vánoci setkaly jak s našimi seniory v Domě s pečovatelskou službou, tak i se seniorkami, které pravidelně navštěvují naše Kafičko. Návštěvou jsme potěšily i osamělé seniory, které v Pampelišce máme, a kteří pro svůj zdravotní stav setrvávají ve své domácnosti. Byla to setkání plná radosti a milého vzpomínání na to, co krásného jsme o Vánocích zažili.



# CHYSTÁME



## 20. 2. 2025: PŘEDSTAVENÍ TECHNIKY SU JOK – LÉČIVÉ SÍLY SEMEN

Do Přelouče opět po roce zavítá bylinářka Radka Svatošová, aby nás tentokrát seznámila s léčebnou metodou SU JOK, která je velmi bezpečná, jednoduchá a je možné si ji osvojit v každém věku. SU JOK je možné praktikovat v domácích podmínkách i na cestách. Pomůže nám při bolestech hlavy, zad, kloubů, při nachlazení, bolestech močového měchýře, prostaty, menstruačních bolestech a jiných akutních i chronických stavech.



## 11. 4. 2025: BESEDA SE SPISOVATELKOU VERONIKOU HURDOVOU

Veronika Hurdová je nejen uznávanou spisovatelkou pro děti i dospělé, ale také ženou, která si ve svém životě prošla nečekanou ztrátou svého manžela. Budeme si povídat nejen o tom, co jí pomohlo se s touto náročnou životní zkušeností vyrovnat, ale také o životních postojích, které jí pomáhají snadněji kráčet životem. Samozřejmě dojde i na knížky a zvědavé dotazy účastníků této hezké akce. Těšíme se!



## KOMORNÍ FESTIVAL “VE SVĚTLE NADĚJE”

Protože naděje je skrytá v každé náročné životní situaci, ve které se ocitneme. Naděje tu je i ve chvíli, kdy nám nebo našim blízkým zbývá již jen krátký čas na tomto světě. Naděje v podobě lepšího závěru života, citlivějšího rozloučení i léčivého truchlení. Vydejte se s námi na citlivou cestu doprovázení, která nemusí být pouze o bolesti, ale o důležité zkušenosti a vnitřním přerodu v lepší verzi vlastního já. Termín akce ještě upřesníme.



# PAMPELIŠKU PODPORUJÍ

Nadace  
EP Corporate Group



NADACE ČEZ



PARDUBICKÝ KRAJ

Pampelišku podporují také soukromí dárci.

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



FACEBOOK



LINKEDIN

 **Pampeliška**  
PŘELOUČ  
[www.pampeliskaseniorum.cz](http://www.pampeliskaseniorum.cz)