



pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Olomouc

Program
leden 2021

po 18. ledna • 16.00–17.00

po 25. ledna • 16.00–17.00

Zdravotní cvičení

- Ve zdravotním cvičení se Zuzanou Jedličkovou se naučíte, jak dostat tělo zpět do formy. Čeká vás posilování oslabených svalů, protahovací cvičení i kompenzace svalových disbalancí. Chybět nebudou dechová ani relaxační cvičení. Vzhledem k aktuálním omezením cvičení začne až ve druhé polovině ledna, a protože je možné, že i potom bude počet účastníků omezen, je nutné se přihlásit nejpozději do pátku 15. 1. na e-mailu olomouc@amelie-zs.cz nebo telefonu 739 005 123. O případných změnách budeme informovat.

út 5. ledna • 15.10–16.10

Procházka s Geofunem

- Uděláme si krátkou procházku po centru Olomouce a poznáme ji tak, jak to běžně není možné – pomocí zábavné herní aplikace Geofun, která nás vybídne přemýšlet i řešit úkoly. Sejdeme se v 15.10 před Edelmannovým palácem. Dejte vědět do 4. 1., zda přijdete.

út 12. ledna • 16.30–18.00

Výtvarná dílna

- V lednové dílně nás čeká tulipánové malování kamínků. Obyčejné kamínky změníme s lektorkou Lídou Bednářovou v reprezentativní předměty Amelie, které budou sloužit jako podpora pro onkologické pacienty. Kapacita účastníků bude nejspíš omezena na 6 osob, hlase se tedy předem do neděle 10. 1. na olomouc@amelie-zs.cz.

út 19. ledna • 16.30–18.00

Arteterapie

- Po období, kdy bylo možné setkat se jen přes obrazovku počítače, se snad opět zdaří uskutečnit arteterapii s Táňou Kasalovou přímo v Centru, společně malovat, tvořit a poznávat sami sebe. V případě, že setkání možné nebude, propojíme se opět přes Google meet. Z toho důvodu je třeba se na arteterapii přihlásit předem, a to do pátku 15. 1. na olomouc@amelie-zs.cz

út 26. ledna • 18.00–19.00

On-line přednáška: Reminiscenční terapie

- Reminiscenční terapie neboli terapie vzpomínkou je způsob, jak těm, kteří mají potíže s pamětí, pomoci vzpomínat a vzpomínky uchovávat. Vychází z toho, že veškeré vědomosti a vzpomínky zůstávají zachovány v dlouhodobé paměti. K uchovávání paměťových stop v mozku se používá kupř. smyslová stimulace. Jak terapie funguje a probíhá, k čemu slouží a kdo jí může využít, se dozvíte od PhDr. Mgr. Naděždy Špatenkové, PhD., při on-line přednášce, kterou budeme vysílat živě v úterý 26. ledna v 18 hodin. Přihlásit se můžete na: www.amelie-zs.cz/online.

Vstup na všechny akce je zdarma.

PORADENSTVÍ PRO ONKOLOGICKY NEMOCNÉ A JEJICH BLÍZKÉ

Psychologické poradenství

Co: individuální či párová konzultace s psycholožkou centra jako podpora během léčby i po ní, a to jak pro onkologicky nemocné, tak pro jejich blízké

Nemocní a jejich blízcí při konzultacích obvykle hledají a řeší:

motivaci ke zvládnání života s nemocí	porozumění procesu léčby
komunikaci s blízkými a lékaři	orientaci ve vlastních pocitech a chování
změny vzhledu	zvládnání zátěže
změnu životního stylu a denní režim	partnerské obtíže
podporu v těžkých fázích nemoci	možnosti tzv. druhého názoru (second opinion)
jiný pohled na negativní životní události	zmenšení pocitu viny
komunikaci se zaměstnavatelem	návrat do práce

Psycholožka: PhDr. Jana Gebauerová

Objednání k osobní konzultaci: na tel. 739 005 123 nebo e-mailu olomouc@amelie-zs.cz

Sociální poradenství

Co: pomoc při řešení problému v sociální oblasti, při prosazování práv a zájmů i zprostředkování návazných služeb pro onkologicky nemocné i jejich blízké

V sociálním poradenství klienti nejčastěji řeší:

- na jakou podporu či dávku mají v nemoci nárok a co je k tomu třeba
- kdo a jak pomůže v péči – sociální a zdravotní služby a kontakty na ně
- co dělat při návratu do práce po nemoci
- kde, jak a kdy žádat o invalidní důchod
- jak pracovat s dopady léčby po jejím ukončení
- poradenství v oblasti práv pacienta
- pomoc při sepisování odvolání (námitky) proti rozhodnutí a různých úředních úkonech
- základní informace o udělení plné moci, ustanovení opatrovníka či pro sepsání závěti
- informace o možnostech rehabilitace, lázeňské péče, získání zdravotních pomůcek atd.

Objednání na osobní konzultaci: na tel. 739 005 123 nebo e-mailu olomouc@amelie-zs.cz

KONZULTACE PSYCHOLOGA I SOCIÁLNÍHO PRACOVNÍKA JSOU ZDARMA.



Amelie, z. s.
Horní náměstí 367/5
779 00 Olomouc
(Edelmannův palác, 1. patro)

www.amelie-zs.cz
facebook.com/amelie.zs

