



pomáháme žít život s rakovinou

# Centrum Amelie Olomouc

Program  
leden 2022

každé úterý • 16.00–16.30

## Čajovna

- Příležitost setkat se před hlavním programem, popovídat si a dát si čaj.

út 4. ledna • 16.30–18.00

## Arteterapie

- S výtvarnicí a arteterapeutkou Olgou Měsícovou se prostřednictvím vlastního výtvarného projevu podíváme na rozličná životní témata, popovídáme si, posílíme, uvolníme se a možná se sami o sobě dozvíme něco nového. Přihlaste se do 2. 1. na [olomouc@amelie-zs.cz](mailto:olomouc@amelie-zs.cz).

út 11. ledna • 16.30–18.00

## Kurz trénování paměti

- Čeká vás další technika, která vám pomůže zapamatovat si konkrétní typ informací. Připojit se můžete i v případě, že jste nebyli na předchozích lekcích. Lektorkou je certifikovaná trenérka paměti 2. stupně Věra Přikrylová.

út 18. ledna • 16.30–18.00

## Muzikoterapie

- Po delší době se opět setkáme s muzikoterapeutkou paní Alenou Urbáškovou. Přinese s sebou rozličné rytmické hudební nástroje a prostřednictvím rytmu, pohybu, tónu i relaxace nám umožní naladit se na docela jinou rovinu vnímání, uvolnit se a poznat se z trošku jiného úhlu. Aktivita je veskrze příjemná, nemusíte zpívat ani hrát na žádný hudební nástroj. Stačí prostě být. Přihlaste se do 16. 1. na adrese [olomouc@amelie-zs.cz](mailto:olomouc@amelie-zs.cz).

út 25. ledna • 15.00–18.30

## Tematický měsíc: Návštěva solné jeskyně

- Vydáme se na malý výlet za příjemnou relaxací do Relaxačního centra Adam v Přerově. Čeká nás návštěva zdejší solné jeskyně. Pobyt v ní má řadu blahodárných účinků na zdraví, a to nejen na dýchací cesty. Relaxace uprostřed kamenné i mořské soli je navíc doplněna chronoterapií – terapií světlem. Vstupné do jeskyně stojí 100/80 Kč. Sejdeme se na hlavním nádraží v Olomouci v 15 hodin a společně vyrazíme vlakem do Přerova. Návrat nejpozději do 18.30. Přihlaste se do 23. 1. na [olomouc@amelie-zs.cz](mailto:olomouc@amelie-zs.cz).

**Všechny aktivity jsou bezplatné.  
Vítání jsou onkologicky nemocní i jejich blízcí.**

## 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:** Mgr. Iva Vaňková

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

**Sociální pracovnice:** Eva Davidová

**Objednání na osobní konzultaci:** na tel. 739 005 123 nebo e-mailu [olomouc@amelie-zs.cz](mailto: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](http://www.amelie-zs.cz)**  
**[facebook.com/amelie.zs](https://facebook.com/amelie.zs)**

