



pomáháme žít život s rakovinou

# Centrum Amelie Olomouc

Program  
říjen 2020

**před každou akcí • 16.00–16.30**

## Čajovna

- Čajovna, to je nezávazné setkání v prostorách centra, kde si můžete popovídat s dalšími klienty centra, sdílet zkušenosti nebo získat od pracovníků Amelie informace o tom, co vás zajímá.

**1. října–23. listopadu**

## Sbíráme zvonečky pro Amelii

- Máte doma kovové, keramické, skleněné či jakékoli jiné zvonky a zvonečky, kterými byste rádi někomu udělali radost? Amelie vyhlašuje sbírku zvonečků, která potrvá od 1. 10. do 23. 11. Výtěžek z jejich následného adventního prodeje bude využit na provoz Centra Amelie v Olomouci. Zvonky můžete buď přinést do knihkupectví Fontána na Horním náměstí 367/5 v Olomouci, nebo zaslat na adresu Amelie, z. s., Horní náměstí 367/5, Olomouc, 779 00. Budeme rádi, když naši výzvu budete sdílet s dalšími lidmi.

**út 6. října • 16.30–18.00**

## Arteterapie

- S lektorkou Táňou Kasalovou se opět setkáme nad prací s keramickou hlínou. Dotvoříme hliněné nádoby z minulého setkání a možná stihneme i něco jiného.

**út 13. října • 16.30–18.00**

## Tematické měsíce: Ženská role

- Je to jen tělo, co dělá ženu ženou? Nebo je to poněkud jinak? Společně s psychologkou Amelie PhDr. Janou Gebauerovou se zamyslíme nad prožíváním ženskosti v kontextu vývoje lidské společnosti do dnešních dnů. Akce je otevřená široké veřejnosti.

**po 19. října, 26. října... • 16.00–17.00**

## Zdravotní cvičení

- Zahajujeme nově zdravotní cvičení určené nejen pro onkologicky nemocné a jejich blízké, které bude probíhat pravidelně každé pondělí v prostorách Centra. S lektorkou Bc. 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. Cvičit budeme v malé skupině a tak, aby se mohl zapojit každý dle svých fyzických možností. Vzhledem k omezené kapacitě je nutné se předem přihlásit na e-mailu [olomouc@amelie-zs.cz](mailto:olomouc@amelie-zs.cz) nebo telefonu 739 005 123.

**út 20. října • 16.30–18.00**

## Výtvarná dílna

- Opět se sejdeme s výtvarnicí Lídou Bednářovou, abychom spolu vytvořili něco pěkného. Tématem říjnového setkání budou příznačně podzimní motivy.

**út 27. října • 17.00–18.30**

## Trénink paměti

- Zábavná, rozvíjející cvičení, která pomáhají posílit paměť, koncentraci i logické myšlení, si pro vás připravila Bc. Vanda Omastová. A pozor – tentokrát začínáme až v 17 hodin!

**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](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 pracovník:** Mgr. Jan Chrástina

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

**Dotazy lze zasílat i na e-mail:** [socialni.olomouc@amelie-zs.cz](mailto:socialni.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)

