



pomáháme žít život s rakovinou

# Centrum Amelie Olomouc

Program  
únor 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.

**4. února • 16.30—18.00**

## Tvorba mandal

- Zveme vás na workshop s autorkou mandal Helenou Souškovou. Mandal, neboli magické kruhy, jsou pradávným symbolem rovnováhy a jednoty. Vy si budete moci z autorčiných základů dotvořit vlastní mandaly, které potom vybarvíte, nebo vyrobíte své vlastní od základu. Na workshop si přineste vlastní kružítko, další potřeby budou k dispozici na místě.

**11. února • 16.30—18.00**

## Výtvarná dílna: Chobotnice

- S výtvarnicí Ludmilou Bednářovou budeme tentokrát vyrábět látkové chobotnice. Přineste si s sebou vlastní jehlu. Svými výrobky, které budou nabídnuty na březnovém bazárku, podpoříte činnost centra Amelie.

**18. února • 16.30–18.00**

## Poetoterapie – hra i tvoření

- Při hodinách poetoterapie si hrajeme, tvoříme, přemýšlíme a především se bavíme. S mladým poetoterapeutem Mgr. Janem Ivošem Vinklerem se opět sejdeme nad texty a slovy, abychom s nimi pracovali a možná se dozvěděli něco o sobě samých i sobě navzájem.

**25. února • 16.30–18.00**

## Zdravé vaření

- Poslední únorové úterý si spolu s Helenou Kaštilovou připravíme nějaký zdravý a chutný pokrm, posdílíme zkušenosti se zdravým vařením a surovinami, řekneme si, jak pomocí stravy pročistit tělo. Neváhejte přinést i své vlastní recepty.

**NA VŠECHNY AKCE JE TŘEBA SI PŘEDEM REZERVOVAT MÍSTO  
NA TEL. 739 005 123  
NEBO PŘES E-MAIL OLOMOUC@AMELIE-ZS.CZ.**

**Vstup na všechny akce je zdarma.**

**Vítání jsou i ti, kteří v Amelii ještě nebyli a zatím nejsou klienty centra.**

## 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 Chrastina

**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)

