

newsletter Amelie

červenec 2018

Děni v Amelii

Zakončujeme první polovinu roku 2018 a díváme se na naše výsledky. Sem tam to chce pár úprav, ale jde nám to dobře. Například do Centra Amelie v Praze už letos dorazilo na individuální poradenství nebo skupinové aktivity přes 80 osob a dalších 149 na přednášky a workshopy. Nebo dobrovolníci – těch se dosud v Amelii a pro onkologicky nemocné zapojilo 87, odpracovali více než 650 hodin práce. Z grantů a darů, z nadací a nadačních fondů se letos podařilo pokrýt většinu projektů Amelie. Celkem tak pracujeme na zhruba 50-ti rozpočtech, ze kterých jsou naše aktivity zajišťovány. Stále hledáme další zdroje pro stabilizaci či rozvoj našich aktivit a také máme několik projektů, které potřebují dofinancování. Mezi největší patří brožura pro praktické lékaře, kde stále věříme, že se podaří vše zrealizovat dle plánu, ačkoli zatím schází finanční pokrytí zejména tisku brožur. Také hledáme někoho, kdo by nám trochu pomohl s komunikací – psaní textů, hledání zajímavých témat. Ovšem celkově se zdá, že v Amelii vše běží jak má a tak se těšíme na dovolené a léto, protože pak začne další grantový kolotoč.



pomáháme žít život s rakovinou

Léto, relaxace a plány

Před námi jsou letní měsíce - čas slunce, tepla, dovolených a výletů. Tento čas je mnohdy úlevou, regenerací a radostí. Můžeme si užít nicnedělání anebo naopak děláme to, na co nám nezbyvá čas a nebo si užíváme to, co v běžném provozu nemůžeme. Podvečerní teplo nás láká k setkávání a posezení venku. Slunce lidem vytahuje úsměvy a tak je radost se rozhlížet. Volno nám často také dává možnost ohlížet se, hodnotit, plánovat a měnit. Třeba najednou zjistíme, že už „tako“ dál nechceme nebo vidíme něco, co je v běžném provozu zakryté a potřebuje změnu.

Namalovat si změnu o dovolené je celkem snadné. Jak ji ale udržet a dotáhnout v běžném provozu? Na to jsou vypracované techniky, napsané knihy, nabízí se koučink a různá poradenství. V kostce se vše dá redukovat do dvou základních pouček – stanovit si realistický cíl a rozložit si úkoly (vedoucí k cíli) do menších částí. A dovětek z praxe – být k sobě laskavý/á a připravit se na nezdary, po kterých je třeba se vrátit k původnímu plánu a cíli.

Selhávání je běžnou součástí změn, ale naše zklamání nás může blokovat. Proto je důležité pěstovat toleranci k sobě a procesu změny. Uvědomit si, že součástí změny je i to, že se nám občas nedaří. Ostatně rozdíl mezi těmi, kdo své plány dotáhnou do cíle a těmi co ne, je právě v tom, že se zvednou a jdou



bez zbytečné viny či studu dál za svým cílem. Zatímco věční začátečníci změn se spokojí s prohrou a potvrdí si, že změna je prostě těžká.

Budme k sobě tedy laskaví a tolerantní a těšme se jak z úspěchů, tak ze své schopnosti se k plánům vracet. A rozhodně si užijme dovolenou!

Linka Amelie, dobrý den

Tak takhle se ohlásí pracovníci na telefonu každý všední den mezi 9 a 15 hodinou či analogicky na e-mailu Linky Amelie. Linka Amelie funguje již od roku 2007 a zavolalo či napsalo na ni již více než 900 osob, které využili nabídky podpory a informací psychoterapeutů a sociálních pracovníků.

Linka Amelie je dostupná po celé ČR a nabízí podporu onkologicky nemocným i jejich blízkým. Není však výjimkou, že na ni zavolají i odborníci, kteří s onkologicky nemocnými pracují. A co se nejčastěji na Lince řeší? „Asi nejčastěji jde o podání či upřesnění informací“

říká koordinátorka Linky Amelie. „Například se lidé ptají na to, zda si mohou vybrat zdravotnické pracoviště a nebo jak mohou přistupovat k léčbě, kdy o ní rozhodují sami a nebo se ptají na informace o pracovní neschopnosti a invalidních důchodech. Často se ozývají lidé, kteří pečují o někoho s rakovinou a dostávají se na konec svých sil. Ti potřebují podporu a kontakty na služby, které mohou využít v péči a také vysvětlit, rozdíly mezi službami.“

To vše nabízí Linka Amelie na telefonu **739 001 123** a nebo e-mailu poradna@amelie-zs.cz

Dobrovolnictví nikdy nespí

S Amelií každoročně spolupracuje několik desítek dobrovolníků, ať už v akreditovaném dobrovolnickém programu a nebo čistě na bázi sdílení své odbornosti či ve spolku. Dobrovolníci jsou duší tématu potřebnosti psychosociální péče v onkologii, protože pokud by tato potřeba nebyla, neměli by dobrovolníci v nemocnicích a Centrech Amelie co na práci a jejich aktivita by se snižovala a pravděpodobně i postupně zanikla. Poptávka po dobrovolnicích například v nemocnicích je ale dlouhodobě vysoká a mnohdy se její kapacitu ani nedaří naplnit.

Příkladem toho je současná situace v Praze, kde se na Amelii obrátily hned dvě nemocnice s chutí založit a rozpracovat u nich dobrovolnický program na onkologii. Na dobrovolníky ve žlutých tričkách Amelie tak bude od podzimu 2018 čekat více než 80 lůžek s nemocnými. I proto se chystá kromě tradičních listopadových termínů i jedno další brzce podzimní školení dobrovolníků, na které jsou všichni zájemci zváni.

Dobrovolnický program Amelie má několik specifík. Prvním je to, že se specializuje pouze na onkologické pacienty, druhým to, že umožňuje stát se dobrovolníkem i těm, kdo sami prošli onkologickým onemocněním. Na tato specifika pak nasedá celá koncepce programu, který své dobrovolníky provází a podporuje.

Dobrovolníkem Amelie může být každý starší 18-ti let, kdo má chuť nabídnout svůj čas onkologicky nemocným nebo Amelii. Amelie pro něj zajistí bezplatné dvoudenní školení, pojištění, supervizi a vedení koordinátorem. A kdo jsou dobrovolníci Amelie? Podívejte se na náš web, pár jich tam potkáte!

dobrovolníci amelie

Hledáte nové zkušenosti? Chcete smysluplně trávit volný čas?
Staňte se dobrovolníkem pro onkologicky nemocné

Dobrovolníci Amelie docházejí do nemocnic na onkologické oddělení, aby podpořili dospělé pacienty a pomáhají v Centrech Amelie.

Nabízíme: • Úvodní školení v oblasti onkopsychologie • Pravidelnou supervizi a metodické vedení • Vzdělávání a neformální akce pro tým dobrovolníků

Školení dobrovolníků
13.-14. září 2018

Místo konání:
Centrum Amelie Praha
Šaldova 15, Praha 8

Kontakt:
dobrovolnici@amelie-zs.cz
nebo 733 640 872

Amelie, z.s.
Šaldova 15 (vchod z ulice Sokolovská)
Praha 8 - Karlín
Více na:
www.facebook.com/amelie.zs
www.amelie-zs.cz

amelie pomáháme žít život s rakovinou

Centra Amelie zvou do akce

Centra Amelie fungují po celý rok a tak na léto, kdy přeci jen trochu ubývá návštěvníků skupinových aktivit, připravují speciální program. Kromě toho budou všechna Centra vyrážet ven na procházky a výlety či budou tvořit. Více informací najdete vždy v programu jednotlivých Center na stánkách Amelie. Zkuste si najít čas a připojit se!

Centrum Amelie Praha připravuje 3 hodinový pohybový workshop – **Hledání zdrojů v pohybu** a to na 31. 7. od 17:00. Akce je zdarma a pro všechny, kdo mají chuť!

16. 7. v 16:00 otevírá Centrum Amelie v Olomouci **podpůrnou skupinu**. Jedná se o sebezkušenostní otevřenou skupinu pro onkologicky nemocné a jejich blízké, kde se prostřednictvím vzájemného naslouchání a sdílení, lze dozvědět něco nového o sobě. Skupinu vede psycholožka PhDr. Jana Gebauerová.

Centrum Amelie Praha

HLEDÁNÍ ZDROJŮ V POHYBU
31. 7. 2018 • 17:00 – 20:00

Pohybový workshop, který vás v létě rozhybá a roztancuje. Čas bude věnován také klidnějšímu pohybu vedenému k vnitřnímu prožitku.

Lektorka: MUDr. Petra Steyerová

Vstup zdarma
Prosíme, rezervujte si místo:
na e-mail paha@amelie-zs.cz
nebo zaslát sms na tel.: 739 001 123

Centrum Amelie Liberec začalo nabízet od 4. 7. **Bezplatné plavání pro onkologicky nemocné**. Plavání probíhá každou středu od 16:00 do 17:00 v libereckém bazénu. Přihlásit se je ještě možné!

Centrum Amelie Rakovník plánuje po loňském úspěchu zopakovat **návštěvu Kukuřičáků**, pro klienty Amelie a zájemce z řad veřejnosti včetně jejich dětí a vnoučat a to na **19. 7. 2018**. Více informací u koordinátorky paní Veckové.

Centrum Amelie Liberec

PLAVÁNÍ pro onkologicky nemocné
každou středu od 16 do 17 hodin v libereckém bazénu
ZAČÍNÁME OD 4. ČERVENCE! hazén

Plavání je aktivitou, která je onkologicky nemocným doporučována pro rehabilitaci jako jedna z nejdůležitějších. Má pozitivní vliv jak na fyzický tak i psychický stav člověka. Pojďte to s námi vyzkoušet do libereckého bazénu, kde je nabídnuto zvláštní nastavení s vlnkou. Kněpový chodník či třeba parní komora.

Přihlášení a informace na tel.: 608 438 277
Město na e-mailové adrese liberec@amelie-zs.cz. Odstup je možný prostřednictvím e-mailové adresy liberec@amelie-zs.cz. Odstup je možný prostřednictvím e-mailové adresy liberec@amelie-zs.cz. Odstup je možný prostřednictvím e-mailové adresy liberec@amelie-zs.cz. Odstup je možný prostřednictvím e-mailové adresy liberec@amelie-zs.cz.

amelie pomáháme žít život s rakovinou

nisa



Navštivte náš web, zavolejte, napište!

pomáháme žít život s rakovinou

Amelie, z.s. • Šaldova 15, 186 00 Praha 8 - Karlín
tel.: +420 283 880 316 • tel.: +420 739 001 123 • e-mail: amelie@amelie-zs.cz
www.facebook.com/amelie.zs • www.amelie-zs.cz