



pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Olomouc

Program
květen 2022

každé úterý • 16.00–16.30

Čajovna

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

út 3. května • 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 Příkrylová. Přihlaste se do 1. 5. na e-mailu olomouc@amelie-zs.cz.

út 10. května • 16.30–18.00

Arteterapie

- S výtvarnicí a arteterapeutkou Olgou Měsícovou se prostřednictvím vlastního výtvarného projevu podíváme na rozličná životní témata, popovídáme si, posdílíme, uvolníme se a možná se sami o sobě dozvíme něco nového. Přihlaste se do 8. 5. na olomouc@amelie-zs.cz.

út 17. května • 16.30–18.00

Dramaterapie

- Dramaterapie je terapeutická metoda, která pracuje s fantazií, hrou, příběhy a rolemi, jež umožňují získat nadhled nad situací a přispět k nalezení řešení. Provázet vás bude Terezie Kovářová. Přihlaste se do neděle 15. 5. na e-mailu olomouc@amelie-zs.cz.

út 24. května • 16.30–18.00

Muzikoterapie

- Muzikoterapie je uvolnění, relaxace, hra i sebevyjádření pomocí zvuku a rytmu jednoduchých hudebních nástrojů. Využijete jak Orfovy nástroje (činelky, chřestítka, tamburínky...), tak své tělo. Chybět nebude ani relaxace. S muzikoterapeutkou Alenou Urbáškovou se sejdeme před budovou Centra Amelie, odkud se vydáme do parku. V případě nepříznivého počasí se muzikoterapie odehraje v Centru. Přihlaste se do 22. 5. na olomouc@amelie-zs.cz.

st 25. května • 18.00

Vnitřní klid a síla ženy (on-line přednáška)

- S lektorkou hormonální jógy a školy pánevního dna Mgr. Petrou Zbořilovou si budeme povídat o ženství, jeho přijetí nebo naopak potížích s prožíváním vlastního ženství. O cykličnosti ženského rytmu i o tom, jak se dostat z hlavy do nitra. Důležitými tématy budou dávání a přijímání, důvěra, láska, vnitřní síla, emoce... Dozvíte se něco o hormonální józe i cvičení pánevního dna a jejich účincích, a především pak o védské józe a významu dýchání pro vnitřní klid i cestu do vlastního srdce. Přihlásíte se v čase konání na www.amelie-zs.cz/prednaska.

út 31. května • 13.30–18.30

Výlet do Bludova

- Vydáme se vlakem na výlet do obce Bludov. Nejprve se po žluté značce vydáme na rozhlednu Brusná, a pak se nám nabízejí různé možnosti. Zámecký park, lázně, naučná stezka o řemeslech, lesopark Gryngle. Domluvíme se na místě podle zájmu a kondice účastníků. Sraz je ve 13.20 na vlakovém nádraží v Olomouci. Návrat mezi 18.30 a 19.30 (dle zájmu účastníků). Přihlaste se do 29. 5. na 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

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

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

