



pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Olomouc

Program
červen 2021

út 1. června • 16.30–18.00

Trénink paměti

- Poprvé se setkáme s profesionální trenérkou paměti Věrou Přikrylovou, která nás postupně zasvětila do způsobů a technik, jak procvičovat a zlepšovat paměť. A začneme pěkně od začátku. Na akci se přihlaste předem na olomouc@amelie-zs.cz.

čt 10. června • 16.30–18.00

Spontánní tanec

- Spontánní tanec je radost z pohybu, je to mnohem víc vnitřní prožitek než vnější forma. Každý tančí tak, jak to cítí, a nikdo se na něj nedívá, neboť podstatou spontánního tance je dívat se sám do sebe, vnímat sebe i rytmus, a poznávat, jaké další bytosti a možnosti se ve mně skrývají. Není omezen pohybem – tančit se dá i vsedě a dokonce i v duchu. Chcete-li věnovat krásný čas sobě, vezměte si volné a pohodlné oblečení, nejlépe sukni nebo šaty, a přihlaste se předem na e-mailu olomouc@amelie-zs.cz. Lektorkou je Helena Kaštilová.

út 15. června • 18.00

On-line přednáška: Rehabilitace hlasu a polykání po nádorovém onemocnění

- MUDr. Martin Kučera, specialista ORL zaměřený na celostní rehabilitační přístupy, se ve své přednášce zaměří na možnosti rehabilitace poruch polykání, hlasu a artikulace, které vznikly v důsledku aktinoterapie nebo chirurgického zákroku na zhoubném nádoru v oblasti hlavy a krku. Představí kompenzační techniku, která pomáhá stavy napravovat a využívá jako základní nástroj senzomotorickou integraci. K přednášce se přihlásíte na www.amelie-zs.cz/rehabilitace.

st 16. června • 14.20

Výlet do Sluňákova

- Spolu s koordinátorkou dobrovolníků olomoucké Amelie Marií Kubisovou se vydáte do centra ekologických aktivit Sluňákov v Horce nad Moravou. Sraz je ve 14.20 na vlakovém nádraží v Olomouci. Vlak odjíždí ve 14.33. Každý si koupí lístek a sejdeme se přímo na nástupišti u vlaku (směr Senice na Hané). Průvodkyně bude mít zelený batoh. Přihlaste se předem.

so 26. června • 7.30

Výlet do Jeseníku

- Poprvé se spolu vydáme na celodenní sobotní výlet, a to do lázní Jeseník. Čeká nás prohlídka lázní i krásné výhledy z kolonády. V letních lázních si okoupeme ruce i nohy – procedura ve zdejší vodě pomáhá mj. na revmatické bolesti. Nevynecháme nějakou příjemnou kavárnu a můžeme se vydat k některému prameni (lahve na vodu s sebou!). Aktivita bude přizpůsobena kondičce účastníků. Průvodkyní vám bude Eva Davidová, sociální pracovnice Amelie, s níž se sejdete v 7.30 na hlavním nádraží v Olomouci u prodejny jízdének. Předpokládaný návrat je do 19 hodin. Na akci je třeba se přihlásit předem na olomouc@amelie-zs.cz.

út 29. června • 16.30–18.00

Výtvarná dílna

- Poslední červnové úterý strávíme ve společnosti výtvarnice Lídy Bednářové. Co budeme vytvářet, je zatím překvapení.

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

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

