amelie pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Olomouc

Program červen 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.

2. června • 16.30–18.00

Výtvarná dílna: Malování kamínků

- Mezi lidmi se rozšířila další hravá činnost: Pomalovat kamínek, připsat na něj směrovací číslo místa původu kreslíře a položit jej na nějaké zajímavé místo, kde ho někdo další najde a bude z něj mít radost. Kamínky skrývané i nalezené, leckdy velmi zručně malované, lidé sdílejí třeba na facebookových stránkách Kamínky. A my se k malování přidáme spolu s Lidkou Bednářovou v naší výtvarné dílně. Kdo chce, může si přinést vlastní kamínky, nějaké budou k dispozici.

9. června • 17.00—18.30

Trénink paměti

- Zábavná, ne přehnaně těžká, ale přesto 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!

16. června • 16.30–18.00

Arteterapie

- Arteterapeutka Táňa Kasalová přijde jako pokaždé s jednoduchými výtvarnými technikami, které jsou prostředkem k uvolnění, příležitostí vidět nové souvislosti a výzvou ke sdílení. Přijďte se promalovat k dobré náladě.

23. června • 16.30–18.00

Vědomé dýchání

- Vědomé dýchání zvyšuje naši energii a snižuje stres. Přece již první nádech je to, čím začínáme svůj život. V rámci tohoto semináře si po krátké teoretické části osvojíte některé techniky dýchání, které dokáží jak uvolnit, tak povzbudit váš organismus. Jednou z technik bude Metoda Wima Hofa, kde vynecháme otužování, ale pokusíme se pomocí dýchání a meditace navodit uvolnění stavu těla. Celým seminářem vás provede Bc. Eliška Vodáková z Centra aplikovaných pohybových aktivit UPOL.

30. června • 9.35–15.00

Výlet nejen na Makču Pikču

- Závěr školního roku oslavíme výletem za přírodními krásami. Navštívíme kouzelné arboretum Makču Pikču v Pasece (vstupné 70/60 Kč, možnost nákupu trvalek a skalniček), a po krátké procházce objevíme dřevěnou kapličku a další poetická místa v parku sanatoria. Odjíždíme v 9.35 z autobusového nádraží, stanoviště č. 4. Návrat do Olomouce kolem 15. hodiny.

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 zvládání života s nemocí
- komunikaci s blízkými a lékaři
- změny vzhledu
- změnu životního stylu a denní režim
- podporu v těžkých fázích nemoci
- jiný pohled na negativní životní události
- komunikaci se zaměstnavatelem
- porozumění procesu léčby
- orientaci ve vlastních pocitech a chování
- zvládání zátěže
- partnerské obtíže
- možnosti tzv. druhého názoru (second opinion)
- zmenšení pocitu viny
- 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 pracovník: Mgr. Jan Chrastina

Objednání na osobní konzultaci: na tel. 739 005 123 nebo e-mailu olomouc@amelie-zs.cz

Dotazy lze zasílat i na e-mail: 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
facebook.com/amelie.zs

OLOMOUC

Olomoucký kraj

www.pomozmedetem.cz žít lépe

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY