



pomáháme žít život s rakovinou

# Centrum Amelie Olomouc

program  
září 2019

**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.

**3. září • 16.30—18.00**

## Trénink kognitivních funkcí s Vandou

- Zhoršení paměti a soustředěnosti může být nejen příznakem stáří, ale i jedním z důsledků léčby rakoviny. Připravili jsme proto pro vás workshop, kde pod odborným vedením Bc. Vandy Omastové budete pracovat na procvičení své paměti i kognitivních funkcí, dozvíte se více o fungování mozku a jak jej trénovat.

**10. září • 16.30—18.00**

## Poetoterapie

- Poetoterapie je jedna z metod, které pomocí práce s uměním pomáhají harmonizovat lidskou psychiku, uvolnit mysl a nacházet nové formy sebevyjádření. V tomto případě bude pracovním nástrojem poezie. Čekají vás jednoduchá cvičení, při kterých si přijdou na své i nebásníci. Pracovat se bude jak s hotovými básněmi, tak s těmi, které vzniknou přímo na místě. Pozornost bude věnována také pocitům a náladám z poetických textů, a nejen z nich. Pokud jste básně psali či píšete, můžete je přinést s sebou. Do světa ozdravného působení poezie vás zavede poetoterapeut Mgr. Jan Ivoš Vinkler

**13. září • 16.30—18.00**

## Výtvarná dílna – stojánek na ubrusky

- Tentokrát se v Centru Amelie sejdeme v pátek, abychom s lektorkou Ludmilou Bednářovou vyrobili ozdobné stojánky na ubrusky.

**17. září • 16.30–18.00**

## Zakotvení v pěti smyslech

- Metoda kotvení v pěti smyslech vychází z principu satiterapie, tj. terapie všímavosti. Psycholožka PhDr. Jana Gebauerová vás naučí, jak všímavě prožívat přítomnost pomocí vědomého mapování všemi smysly, čekají vás různá praktická cvičení. Lidé tuto metodu využívají např. pro zklidnění při nervozitě a stresu, pro rychlou a účinnou relaxaci v práci, ale i jako předstupeň meditace.

**24. září • 16.00–18.00**

## Nordic walking

- V 16 hodin se ve Smetanových sadech před restaurací Fontána setkáme s instruktorkou nordic walking Mgr. Markétou Hajdukovou z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého. Naučí nás správné technice chůze s holemi, dozvíme se o zdravotních benefitech, které nordic walking přináší, a rozproudíme krev při společné procházce parky i dalších cvičeních, která se dají s holemi provádět. Pokud máte vlastní hole na nordic walking, přineste si je s sebou, počet holí k zapůjčení je omezený. V případě nepříznivého počasí se sejdeme v Centru na Horním náměstí.

26. září • od 18.00

### Transplantace onkologicky nemocných

- Jaké jsou druhy transplantací a u kterých onkologicky nemocných se využívají? Jaký je proces přípravy, realizace a možných komplikací při transplantaci? Nejen na tyto otázky odpoví v on-line přednášce Mgr. Darja Hrabánková Navrátilová, vrchní sestra Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Přednáška je volně přístupná v přímém přenosu na [www.amelie-zs.cz/online](http://www.amelie-zs.cz/online). K jejímu sledování je třeba mít aktualizovaný Adobe Flash player a připojit se přes prohlížeč Google Chrome.

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

Vstup na všechny akce je zdarma.

## PORADENSTVÍ PRO ONKOLOGICKY NEMOCNÉ A JEJICH BLÍZKÉ

### Psychologické poradenství

- dle domluvy

Rozhovor s odborníkem o jakémkoliv problému, který vás tíží v souvislosti s onkologickým onemocněním. Individuální konzultace i rodinné/párové poradenství poskytuje PhDr. Jana Gebauerová. Objednat se může jak nemocný, tak jeho blízký.

### Sociální poradenství

- dle domluvy

Pomoc při řešení problémů ve zdravotně-sociální oblasti, zprostředkování služeb, pomoc při jednání s úřady, při sepisování žádostí nebo odvolání. Sociální poradenství pro nemocné i jejich blízké, a to jak individuální, tak párové a rodinné, poskytuje Mgr. Tereza Kvapil Pokorná, DiS.

**KONZULTACE JSOU POSKYTOVÁNY ZDARMA.**

**OBJEDNAT SE MŮŽETE NA TEL. 739 005 123 NEBO E-MAILU [OLOMOUC@AMELIE-ZS.CZ](mailto:OLOMOUC@AMELIE-ZS.CZ).**



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)

