



pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Olomouc

Program
září 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.

út 1. září • 12.20–18.00

Arteterapie s výletem

- Zářijová arteterapie proběhne ve znamení země. Vyrazíme už ve 12.29 z hlavního vlakového nádraží v Olomouci. Čeká nás procházka z Uničova do Benkova (4 km) se zastávkou na Benkovském kopci s výhledem do kraje. V Benkově se setkáme s arteterapeutkou Táňou Kasalovou a společně se spojíme se zemí ještě více, neboť budeme tvořit misky z hlíny. Předpokládaný návrat do Olomouce je kolem 18. hodiny. V případě deštivého počasí proběhne arteterapie v olomouckém Centru, v obvyklém čase, tj. od 16.30 do 18.00.

čt 10. září • 16.30–18.00

Tematické měsíce: Cvičení pánevního dna

- Cvičení určené ženám odstraňuje problémy s menstruací, předchází a napravuje inkontinenci a harmonizuje hormonální systém ženy. V ukázkové lekci, kterou pro vás připraví Mgr. Petra Zbořilová, se naučíte procítit své tělo, pracovat se třemi vrstvami pánevního dna i správně zapojit dech. Protože je kapacita účastníků omezena, je nezbytné se přihlásit předem.

út 15. září • 17.00–18.30

Procvičování 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!

út 22. září • 17.00–18.30

Cestovatelská beseda: Putování Kyrgyzstánem

- Kyrgyzstán – země hor, plání, pastevců a koní. Na fotografiích a ve vzpomínkách společně vystoupáme do horských sedel ve výšce téměř 4 000 metrů, přespíme v jurtě, ochutnáme kumys nebo nakoupíme na bazaru. Překonáme nástrahy, které nás na naší třítydenní cestě potkaly, a užijeme si pohostinnosti lidí, kteří v této krásné zemi ve střední Asii žijí. To vše na cestovatelské besedě s Mgr. Michalem Kubánkem. Vstup je zdarma a zvána je i široká veřejnost.

čt 24. září • 15.00–18.00

Dobročinný bazárek Amelie

- Přijďte si do olomoucké pobočky Amelie vybrat něco pro radost a zároveň tak přispět na provoz našeho Centra. V našem bazárku najdete například oblečení, knihy, kabelky, hračky, dekorativní předměty i vybavení domácnosti. Sami můžete přinést něco do bazárku do 21. 9.

út 29. září • 16.30–18.00

Muzikoterapie

- Muzikoterapie je jeden ze způsobů, jak nenásilně uvolnit vnitřní napětí, bloky a problémy. Ve společnosti muzikoterapeutky Aleny Urbáškové se rozeznáme a rozhýbeme s hudebními nástroji, budeme sdílet a čeká nás i závěrečná hudební relaxace.

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 pracovník: Mgr. Jan Chrástina

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

