amelie pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Olomouc

Program září 2021

út **7. září • 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 5. 9. na olomouc@amelie-zs.cz.

pá **10. září • 9.30–17.30**

Výlet do Šternberka a na Těšíkovskou kyselku

- Vydáme se nejprve vlakem do Šternberka, kde navštívíme některou z místních zajímavostí – augustiniánský klášter, Expozici času nebo hrad. Záleží na zájmu účastníků. Po obědě vyrazíme autobusem k Těšíkovské kyselce – prameni minerální vody. Po zelené značce se pak vydáme na tříkilometrovou procházku do Těšíkova, kde počkáme na autobus zpátky do Šternberka. Návrat do Olomouce se dá předpokládat kolem 17.30. Sejdeme se v 9.20 na vlakovém nádraží v Olomouci, před prodejnou jízdenek. Na výlet se přihlaste do 8. 9. na olomouc@amelie-zs.cz.

po **13. září, 20. září, 27. září • 17.00–18.00**

Zdravotní cvičení

- Se známou lektorkou Zuzanou Jedličkovou si protáhnete tělo, posílíte oslabené svaly, budete provádět dechová i relaxační cvičení. Cvičení bude přizpůsobeno možnostem účastníků. Kapacita je omezena velikostí prostoru na 8 účastníků. Je třeba se přihlásit předem do 11. 9. na olomouc@amelie-zs.cz.

út **14. září • 16.30–18.30**

Kurz trénování paměti

- V září začíná kurz trénování paměti v 10 lekcích. Odehrávat se bude každé 2. úterý v měsíci a pokaždé probereme a procvičíme nějakou techniku, která nám pomůže pamatovat si konkrétní typ informací (např. jména, čísla, seznamy atd.) Lektorkou je certifikovaná trenérka paměti 2. stupně Věra Přikrylová. Do kurzu se přihlaste do 10. 9. na olomouc@amelie-zs.cz.

út **21. září • 16.30–18.00**

Výtvarná dílna

- S výtvarnou lektorkou Lídou Bednářovou si vyrobíte nějaký zajímavý předmět, který si budete moct odnést domů. Téma dílny je překvapením. Hlaste se do 19. 9. na olomouc@amelie-zs.cz.

st **29. září • 16.00**

Alfons Mucha - výstava

- Na dočasné výstavě ve Vlastivědném muzeu budou k vidění jak Muchovy grafiky a plakáty, mj. pro Sarah Bernhardtovou, tak plátna s tématem přírody a ročních dob. Vstupné je 120 Kč/80 Kč (nad 65 let), ZTP zdarma. Sejdeme se v 16 hodin před muzeem. Účast potvrďte do 27. 9.

čt **30. září • 18.00–19.30**

On-line přednáška: Telemedicína nejen v onkologii

- V on-line přednášce Michala Štýbnara z Národního telemedicínského centra při Fakultní nemocnici v Olomouci se dozvíte, co je telemedicína a jak se dnes užívá, jaké je její využití v onkologii i plány do budoucnosti. Připojíte se v čase konání na www.amelie-zs.cz/online.

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 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

OLOMOUC

Olomoucký kraj

www.pomozmedetem.cz žít lépe

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY