



pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Olomouc

Program
září 2022

každé úterý • 16.00–16.30

Čajovna

- Příležitost setkat se před hlavním programem, popovídat si a dát si čaj.

po 5. září • 18.00

On-line přednáška: Jak posílit paměť

- Onkologická léčba je jedním z faktorů zhoršujících paměť. Proč se to děje? Jak paměť opět posílit? A jak si pamatovat novým způsobem? Dozvíte se v přednášce Michaely Krejčí a Věry Přikrylové. Přihlásíte se v čase konání na www.amelie-zs.cz/prednaska.

út 6. září • 16.30–18.00

Arteterapie

- Po prázdninách se opět setkáme s arteterapeutkou Olgou Měsícovou, abychom skrze kresbu i další výtvarné techniky a následné sdílení získali nový pohled na sebe i naše vnitřní témata. Přihlaste se do 4. 9. na e-mailu olomouc@amelie-zs.cz.

čt 15. září • 16.30–18.00

Trénink paměti

- S trenérkou paměti Věrou Přikrylovou se postupně naučíte techniky, které vám umožní vybavovat si a učit se věci i přes omezení vaší paměti. Přihlaste se do 13. 9. na olomouc@amelie-zs.cz.

po 19. září • 16.30–17.30

Podpůrná skupina pro onkologicky nemocné

- Skupina vedená psycholožkou, v níže je možné sdílet své zkušenosti s ostatními, vypovídat se i naslouchat, mluvit o věcech, o kterých není příležitost mluvit jinde. Bude se setkávat každých 14 dní. Přihlaste se do 17. 9. na psycholog.olomouc@amelie-zs.cz.

út 20. září • 12.00

Výlet na Doubravský dvůr

- Vydáme se do Litovelského Pomoraví. Z Nových Zámků dojdeme na Nový Dvůr, kde si na statku Doubravský dvůr prohlédneme krásy a další zvířata, nakoupíme mléčné výrobky, dáme si zmrzlinu, a pak vyrazíme na vlak do Červenky. Trasa měří 4 km. Sraz je v 11.55 na autobusové zastávce E před vlakovým nádražím.

po 26. září • 16.30–17.30

Cvičení s prvky jógy a relaxace

- Při cvičení s Míšou Krejčí vás čeká protahování, jóga i nácvik relaxačních cvičení včetně práce s dechem pro využití v běžném životě. Cvičení bude probíhat jednou za 14 dní. Přihlaste se do 24. 9. na olomouc@amelie-zs.cz.

út 27. září • 16.30–18.00

Dramaterapie

- Hravé sebezobnavací techniky s Terezií Kováčovou, při kterých se dozvíte něco nového i o ostatních. Přihlaste se do 25. 9. na olomouc@amelie-zs.cz.

Všechny aktivity jsou bezplatné.

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: Michaela Krejčí

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

