

newsletter Amelie

květen 2019

Dění v Amelii

Spolupráce je výtečná cesta k rozvoji organizace a tak jsme moc rádi, že se nám i letos v Tulipánovém měsíci povedla. Pracujeme však dál a těšíme se na další setkání a spolupráci, třeba i s vámi. Nyní například probíhá zaškolování nových dobrovolníků v nemocnicích či spolupráce se stážisty v Centrech Amelie. Připravujeme tisk nové pracovní knihy pro lidi na začátku onemocnění. Ta by je měla provést zapeklitostmi prožívání, plánování a změn a bez spolupráce s autory by vůbec nebyla možná. Také se těšíme na výroční zprávu za rok 2018, v novém hávu, v červnu. A spoustu dalšího dění najdete i v novinkách na webu a facebooku. Partnerství, důvěra a zkušenost jsou hodnoty Amelie a bez nich by spolupráce nebyla možná.



pomáháme žít život s rakovinou

Amelie představuje: Igor Ondřej, dlouholetý spolupracovník a podporovatel Amelie

Igore, vy jste s Amelií od začátku, protože jste se znal dobře s Pavlou Tichou. Ta Vás přizvala ke grafické a komunikační práci. Jaké to tehdy bylo?

Jako každý začátek – složitě a trochu zmatečně. Ale brzy vše nabralo správný směr. Vzniklo občanské sdružení, což vedlo k nutnosti mít vlastní vizuální styl k oslovení klientů. Logo Amelie, které se s menšími úpravami používá dodnes, navrhla Inka Jamrichová. K němu jsme „ladili“ grafický vzhled pro tištěné materiály a rovněž formulace textů i sloganů. Nebylo jednoduché krátce vystihnout, co to psychosociální pomoc je a v čem spočívá.

Před těmi zhruba třinácti lety se sociální síť teprve „rodily“, proto jsme klienty oslovovali zejména pomocí lékařů na klinikách, informace se šířily i přes kamarády a známé. Po přesunu sídla Amelie do pražského Karlína v roce 2010 se práce rozvinula do profesionální šíře. Existoval stabilní tým lidí, bylo spuštěno několik stálých projektů a rozšiřoval se i počet dobrovolníků pomáhajících na onkologických klinikách. Onemocnění Pavly se však začalo komplikovat a neměla dostatek síly celou organizaci koordinovat. I tak to ale byla stále převážně ona, kdo přicházel s novými nápady, jak služby pro onkologické nemocné rozšiřovat a vylepšovat.

Z počátku jste věnoval Amelii mnoho bezplatných hodin, ale postupem času se spolupráce zprofesionalizovala. Dříve jste byl její součástí, dnes již máte větší odstup. Vidíte nějaký zásadní posun v Amelii a jejích činnostech?

Na začátku nebyly k dispozici žádné finance. Vše probíhalo způsobem – kdo chce pomoci, ať pomáhá. Bohužel, bez finančních prostředků se dnes na kvalitní úrovni nedá dělat téměř nic. Obstarávání peněz byl zpočátku velký problém. Ale i zde „zafungovala“ Pavla Tichá a její příběh. Mnoho soukromých dárců a firem Amelii přispělo a pomohlo. Následně se zapojila i Městská část Praha 8 a několik velkých organizací. Díky finančním prostředkům je Amelie schopna zajistit potřebnou pomoc, materiální vybavení i externí služby, které jsou pro celé fungování nezbytné.

A vidíte za ta léta změnu v oblasti péče, ve které Amelie působí?

Myslím, že ano. Postupem času Amelie pronikla do mnoha zdravotnických zařízení, které se zabývají onkologickou léčbou. Zde mají pacienti dostupné informační materiály odkazující na bezplatné služby Amelie. V rámci nich jim pracovníci mohou poskytnout sociální i psychologickou podporu.

Kdybyste si mohl něco pro Amelii přát, a obecně pro neziskové prostředí, co by to bylo?

V České republice působí okolo 130 tisíc neziskových organizací. Je to velmi mnoho a některé služby se překrývají. Přál bych si, aby se dostávalo větší podpory skutečně smysluplným a potřebným organizacím jako je právě Amelie.

K O N F E R E N C E

I slova léčí IV.

specifika komunikace
s onkologicky nemocnými
a jejich blízkými

20. listopadu 2019

Konferenční centrum
GreenPoint Praha

Program:

Dopoledne – zajímavé přednášky
včetně zahraničního hosta

Odpoledne – tematické workshopy



Procházka jako lék aneb posun těla i mysli

Pohyb je bezpochyby jednou z malá aktivit, které skutečně prospívají lidskému tělu a psychice. Také u lidí po onkologické léčbě může vést ke zlepšení tělesných funkcí a snížení dopadu vedlejších účinků léčby. Ne každý z nás je však nadšený sportovec nebo možnost zvýšené fyzické aktivity, skrze svůj aktuální zdravotní stav, vůbec má. Pokud je to však možné a důvody, které nám brání vymanit se alespoň na krátkou chvíli z koloběhu našich každodenních radostí a strastí, jsou pouze povahy časo-prostorové, měli bychom využít každé příležitosti ke změně prostředí. Letní měsíce nás přímo vybízí k tomu, abychom uprchli z betonové džungle a potěšili své smysly krásami přírody, památek či jinou milou společností.

Příležitostí je v dnešní době mnoho. V některých z nás však mohou vyvolávat i pocit úzkosti související s tím, že nestíháme vše, co jsme si naplánovali. V takové chvíli nám může pomoci, když se na okamžik zastavíme a uvě-

domíme si, jaké životní situace a pocity jsou pro nás skutečně důležité. Někdy můžeme prožít volný čas pobytem na drahé dovolené, ale nakonec stejně pocítíme, že bychom byli radši někde jinde či s někým jiným. Například, že si již dlouho přejeme navštívit dávné přátele, vydat se na delší výlet se zvířecím společníkem nebo se věnovat oblíbenému koníčku a být jen sami se sebou. Dopřejme si tedy dovolenou, kterou si můžeme dovolit – v duchu afirmace: „Nedělám, co musím. Dělán, co cítím!“

A když si uvědomíme, že máme potřebu opustit prostředí, které nám nedovoluje pocit duševní a myšlenkové úlevy, posuňme své tělo i mysl a vyjděme ven. Hledejme svůj vlastní prostor, kde se budeme cítiti lépe. Jak? Nezapomínejme, že právě taková zdánlivě obyčejná procházka je lék, jenž si můžeme předepsat sami a užívat jej dle libosti! A i když nás nevyhlídí ze všeho trápení, může se stát naším záchranným bodem.

V letních měsících se můžete s Amelií těšit na následující akce:

7. června 2019 od 15 do 19 hodin vás Dobrovolnický program Amelie zve na NaPleš!Fest

- těšit se zde můžete na **informační stánek Amelie**, kde vás budou čekat naši pracovníci a dobrovolníci s výtvarnou dílnou pro děti i dospělé
- stánek je součástí doprovodného programu hudebního festivalu v areálu Nemocnice Na Pleši, více informací o akci lze nalézt na festival.naplesi.cz

8. června 2019 od 8.15 hodin vás Centrum Liberec zve na společnou procházku

- cílem budou **Jizerské hory** včetně návštěvy impozantního Chrámu Navštívení Panny Marie v Hejnicích a legendárního Obřího sudu nad Lázněmi Libverda
- sraz s Petrou Kuntošovou z Amelie se uskuteční na vlakovém nádraží v Liberci

8. června 2019 od 9 hodin vás Centrum Rakovník zve na společnou procházku

- cílem bude cca **10 km trasa Kalivodského hůlkování**, sraz s J. Veckovou z Amelie se uskuteční v Kalivodech

18. června 2019 od 15 hodin vás Centrum Praha zve na společnou procházku

- cílem bude **obora Hvězda**
- sraz s Olgou Flekovou z Amelie se uskuteční před vchodem do letohrádku Hvězda

25. června 2019 od 8 hodin vás Centrum Olomouc zve na společnou procházku

- cílem bude **výstup na Velký Kosíř**
- sraz s Helenou Kaštilovou z Amelie se uskuteční v 7.50 hodin na autobusovém nádraží v Olomouci, nástupiště č. 11

11. července 2019 od 10.30 hodin vás Centrum Rakovník zve na společnou procházku

- cílem bude **naučná stezka Jesenicko** (Krtý – Jesenice), sraz s Jiřinou Veckovou z Amelie se uskuteční na vlakovém nádraží v Rakovníku

15. července 2019 od 16 hodin vás Centrum Praha zve na společnou procházku

- cílem budou **zahrady Pražského hradu**
- sraz s Šárkou Slavíkovou z Amelie se uskuteční na tramvajové zastávce Královský letohrádek

13. srpna 2019 od 16 hodin vás Centrum Praha zve na společnou procházku

- cílem budou **Letenské sady**
- sraz s Kateřinou Hercikovou z Amelie se uskuteční na zast. Korunovační (tramvaj č. 1, 2, 5, 12, 25)

Více o programu, přihlášení se na akce a příp. změnách lze nalézt na www.amelie-zs.cz.



Navštivte náš web, zavolejte, napište!

pomáháme žít život s rakovinou

Amelie, z.s. • Šaldova 15, 186 00 Praha 8 - Karlín

tel.: +420 283 880 316 • tel.: +420 739 001 123 • e-mail: amelie@amelie-zs.cz

www.facebook.com/amelie.zs • www.amelie-zs.cz