

# newsletter Amelie

červen 2023

## Dění v Amelii

Začíná léto a s ním volnější a radostnější období v přírodě a venku. Centra Amelie plánují letní aktivity, které tomu odpovídají. Dobrovolnický program zavádí nové dobrovolníky po školeních, aby ani v létě nebyli lidé v nemocnicích sami. Finalizuje se výroční zpráva za rok 2022, je dokončen finanční audit. Připravujeme se na podzimní konferenci a pilně spolupracujeme s těmi, kdo nám pomáhají k dalšímu rozvoji. Zároveň se těšíme na dovolené a dlouhé večery, kdy budeme čerpat energii pro další Amelii akce, ke kterým budete i nadále zváni.



## Léto, energie a změna

Léto nás volá k pobytu venku, pohybu, setkávání s přáteli a rodinou, zkrátka k akci nebo volnému odpočinku. Někdy si během chvil volna začneme mnohem více uvědomovat sebe a své potřeby. Někdy jsme s tím, co cítíme či vidíme, spokojeni a jindy přijde nespokojenost a potřeba změny. Někdo změnu řeší již před létem třeba „aby byl fit do plavků“.

Změna chce vždy energii, čas, pevnou vůli, ale také jistou míru shovívavosti, pokud se věci nedaří. To vše je fajn si uvědomit a nejen plánovat, ale také se uvolnit a s laskavostí k sobě změnu posouvat. K zafixování nového zvyku prý stačí 21 dní, i to je fajn vědět. Nic se totiž nestane přes noc, ale zároveň se nemusíme bát třeba půlročního utrpení. Vlastně stačí skutečně chtít a vytvořit pro změnu čas a prostor. Dobrý tip je i sdílení svých úspěchů a neúspěchů s dalšími. Blízcí nás dokáží podpořit, pokud sami v úsilí poklesáváme.

Ať už se rozhodnete pro změnu nebo ne, my v Amelii vám přejeme krásné léto. Odpočiňte si, načerpejte energii a netrapte se s tím, co nelze měnit. Poučení od klasiků říká, „moudrý je ten, kdo se netrápí pro to, co nemá, ale raduje se z toho, co má.“

POZVÁNKA

## I slova léčí VI.

aneb Změny ve společnosti s dopadem na onkologicky nemocné a jejich blízké

**8. listopadu 2023 • 9.30–16.30 • Konferenční centrum Greenpoint, Praha**

Přednášky, zahraniční hosté, workshopy.

Pro všechny pomáhající profese, patientské organizace i pečující.

[www.islovaleci.cz](http://www.islovaleci.cz)

## Připojte se k nám, sdílejte pozvánky

### Vyzkoušejte online přednášky na:

[www.amelie-zs.cz/prednaska](http://www.amelie-zs.cz/prednaska)

**29. 6. v 18:00** Spánek a bdění – dva základní stavy vědomí

**31. 7. v 18:00** Rakovina ledvin – prevence, diagnostika, léčba, nové poznatky

### Nebo on-line aktivity jako relaxace, Podpůrná skupina nebo Vracím se do práce.

Více na: [www.amelie-zs.cz/on-line-nabidka-center-amelie/](http://www.amelie-zs.cz/on-line-nabidka-center-amelie/)

### Anebo se zastavte v některém z našich Center:

**Centrum Amelie v Olomouci** zve **3. 7.** v 16:30 hod na Cvičení s prvky jógy a relaxace a **16. 8.** od 16:30 na přednášku Bachovy květové esence.

**Centrum Amelie Praha** zve **24. 7. od 17.00** na workshop Bylinky pro lepší vylučování. Bude možno jej sledovat i on-line. Celé léto také pokračuje cvičení, mandaly i relaxace.

**Centrum Amelie v Liberci** zve **8. 7.** na výšlap za Studánkou sv. Zdislavy. Studánka se nachází blízko hradu Lemberk a lidé do dneška věří v její léčivou sílu. A **21. 8.** zavítá na náměstí na připomínku události ze srpna 1998 v Liberci s doprovodem písní Karla Kryla.

**Centrum Amelie v Rakovníku** zve na výlety a nordic walking po okolí Rakovníka, které pořádá téměř každý týden. A pokud se nechodí, tak se cvičí nebo může jít plavat, i tam jste zváni!

## Zapojte se více

Pomozte s roznosem letáků  
nebo organizací na akcích Center

Ozvěte se na [dobrovolnici@amelie-zs.cz](mailto:dobrovolnici@amelie-zs.cz) a domluvte se, v jaké roli se vidíte. Koordinátorka Eva vás propojí s tím, kdo vaši pomoc využije!



## Staňte se dárci bezplatných služeb pro ty, kdo žijí život s rakovinou.

Sbírka Amelie: **229369762/0300**

Pošlete DMS na tel: **87 777** ve tvaru: **DMS AMELIE 60**

Nakupujte online  
přes portál **Givt.cz**

**V této náročné době je pro nás Vaše finanční podpora velmi důležitá, neodkládejte darování ve prospěch onkologicky nemocných a jejich blízkých!**



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](mailto:amelie@amelie-zs.cz)

[www.fb.com/amelie.zs](http://www.fb.com/amelie.zs) • [www.instagram.com/amelie\\_zs](http://www.instagram.com/amelie_zs) • [www.amelie-zs.cz](http://www.amelie-zs.cz)