

newsletter Amelie

červen 2025

Děni v Amelii

Stále se něco děje. Je to všude okolo, ale i uvnitř nás. Možná proto, se po proběhlém a úspěšném Tulipánovém měsíci a několika skvělých akcích jako byl běh na Praze 10 nebo Minigolf Cup, potřebujeme trochu stáhnout, ztišit a reflektovat. Pracujeme na mnoha vnitřních věcech, hodnotíme a plánujeme podzim a zimu. Především ale klademe důraz na zpomalení a setkání se uvnitř týmu a pak naplánování dovolených a zástupů, které by měly být klidné. Musíme načerpat síly, abychom mohli jít dál. Přesto nepřestáváme, jdeme, jen pomaleji.

Léto je tu – čas slunce, teplých večerů a zaslouženého odpočinku. Prázdniny přinášejí chvíle volnosti, radosti a nových zážitků, lákají nás do dálek, k novým lidem, věcem. Možná si dopřejeme výlet, procházku v přírodě nebo jen tiché spočinutí s knihou v ruce.

Ne každý ale může tohle všechno prožívat naplno. Někteří z nás právě teď bojují – s nemocí, s vyčerpáním, s obavami. I na ně bychom měli vzpomenout – ne s výčitkou nebo studem, ale s vděčností. O kolik více víme o utrpení, o to více si můžeme vážit každého dne, kdy se cítíme dobře. Každé chvíle, která nás potěší. Každého úsměvu, který si můžeme dovolit. Není samozřejmost mít zdraví, čas ani sílu – ale je možné najít krásu i v malých věcech. Žijme tedy v tomto krásném letním čase naplno a s vděčností za malé okamžiky, které jsou samy o sobě zázrakem.



„Největší dar, který můžeme dostat, je obyčejný den, na který budeme vzpomínat s úsměvem.“

ZASAĎ KVĚTINU PRO AMELII

Vytvoř s námi zahrádku

Do konce roku 2025 chceme zasadit **500** květinových **hodin** **bezplatné** podpory psychologů, sociálních pracovníků, dalších odborníků **pro onkologicky nemocné a jejich blízké.**

Pojďte s námi tvořit místo naděje, hodinu po hodině, květinu po květině svým darem.

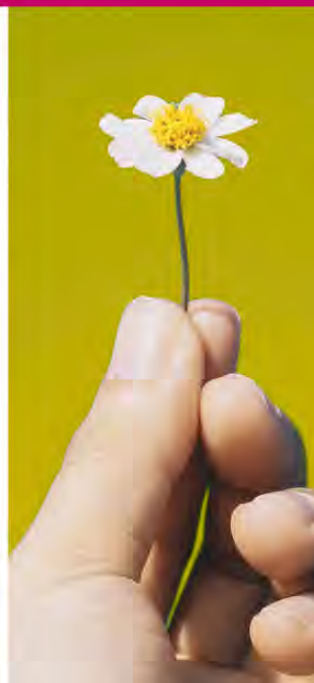
Zvol si velikost květiny i příspěvku.



pomáháme žít
život s rakovinou



QR Platba



P O Z V Á N K A

Pojďte s námi zasadit zahrádku – hodinu po hodině, květinu po květině

Přejeme si do konce roku zasadit 500 květinových hodin pomoci od psychologů, sociálních pracovníků a dalších odborníků. Každý květ, který u nás vykvete, znamená jednu hodinu odborné podpory pro lidi, kteří procházejí náročným obdobím.

- 1 hodina odborníka = 1 000 Kč
- 500 hodin = 500 000 Kč

Více na webu Amelie:
[Zasad' květinu pro Amelii](#)

Společně vytvoříme místo, kde roste naděje – připojte se!

Připojte se k nám, sdílejte pozvánky

Centrum Amelie v Olomouci zve **24. 7. ve 13:00** na **výlet do Zoo Olomouc** – přidejte se k nám, sraz u Centra Amelie. Těšíme se také **27. 7. na společný výšlap k rozhledně v Přemyslovicích** – sraz v 11:00 na olomouckém autobusovém nádraží.

Centrum Amelie Praha zve na dva tanečně pohybové workshopy **7. 7. v 16:00 Tělo jako domov, tělo jako zdroj** a **22. 7. v 16:30 Tanec pro radost**. **27. 8. 2025 od 16:00** proběhne akce **pro rodiny a děti** ve Stromovce, kde se bude grilovat, cvičit, tvořit a mnoho dalšího.

Centrum Amelie v Liberci zve na **výlety** do přírody, na památky a také na **kulturní akce** v rámci Léta na náměstí. Bude i **trénink paměti a také tvoření**, které je nyní velmi oblíbené.

Centrum Amelie v Rakovníku zve na **pravidelné vycházky a nordicwalking**. Pokud máte hole a nevíte jak na ně, přidejte se k jakémukoliv výšlapu a koordinátorka Centra vše ráda vysvětlí v akci.

Vyzkoušejte on-line přednášky na: www.amelie-zs.cz/prednaska k tématům života s rakovinou ledvin a vylučovacího ústrojí a plic. Nebo **on-line aktivity** jako Cvičení paměti, Podpůrné skupiny pro lidi čerstvě diagnostikované či ty, kteří jsou s nemocí již dlouho anebo pro návrat do práce. Více na: www.amelie-zs.cz/on-line-nabidka-center-amelie

Dobrovolnický program v nemocnicích pokračuje i v létě, ale také se pomalu chystá na školení v září a říjnu. **Dobrovolníci pro Centra Amelie** pomáhají roznášet letáky, připravují akce pro nemocné. **Dobrovolníci pro spolek a v odbornosti** pomáhají podle svého zaměření. Připojit se může každý, třeba i Vy. Pokud máte nápad, otázku, ozvěte se nám na amelie@amelie-zs.cz



P O Z V Á N K A

Petřin běh pro Amelii bude 20. září v 16:30.

Připojte se také?

amelie

Petřin běh 20 pro Amelii 25
Memoriál Petry Kuntošové
3 km okolo Jablonecké přehrady

CHARITATIVNÍ BĚH NA PODPORU ONKOLOGICKY NEMOCNÝCH A JEJICH BLÍZKÝCH

Sobota 20.9.2025, prezentace od 16:00
start 16:30 u Bistra U prutu
startovné na místě od 150,- Kč nebo online

PROGRAM
přihlášení 16:00-16:30
krátké oficiální zahájení 16:15
start hlavního běhu 16:30
diplom pro účastníky v cíli

Běh probíhá pod záštitou Ing. Jany Hamplové, náměstkyně primátora města Jablonec nad Nisou pro oblast humanitní.

BOSA **pelucraft** **JABLONEC NAD NISOU**
redace PRECIOSA **U POUTI** **MARTY**

Běh není o rychlosti. Můžete běžet, jít, ušákat si prachásku s děťmi či pomácatí mazlíčky. Není důležitě vyhrát, ale zúčastnit se a podpořit onkologicky nemocné.

Děkujeme, že pomáháte s námi!

Uvítáme malé i velké běžce na místě, virtuální, i ty, kdo na nás budou jenom myslet.

Charitativní běh vzpomene naší kolegyně Petry Kuntošové a přinese potřebné finance na provozování bezplatných služeb. Připojte se k nám!

Více informací najdete na webu Amelie:

Společně to jde vždy lépe!



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.fb.com/amelie.zs • www.instagram.com/amelie_zs • www.amelie-zs.cz