

newsletter Amelie

červenec 2021

Dění v Amelii

Blíží se léto, dovolené, vše okolo radostně roste a obvyklý život se vrací. Všichni se těšíme na to, co máme rádi, na setkávání s blízkými a přáteli. Amelie v tomto období bilancuje první pololetí, hledá možnosti změn a podpory jednotlivých projektů a aktivit. Zároveň se pracovníci, klienti i dobrovolníci chystají na prázdniny a dovolené. Léto je určitou úlevou a zároveň větší zátěží. Přesto je to období, kdy mnoho z nás plní své baterie energií, kterou pak mohou čerpat po další část roku. Děláme vše pro to, aby i Amelie mohla načerpat energii a pak ji dál rozdávat. Držte nám palce!

Desatero přímých cest k radosti i relaxaci od Dalibora Špoka

Využijme možností běžných aktivit v našich životech cíleně pro svou energii a zdraví. Vyzkoušejme, která cesta je příjemná a snadná, ale také můžeme prozkoumat ty, které jsou pro nás nějak složité. Začněme letos v létě zkoušet! Vybírejte z těchto cest:

1. Pohyb – energizuje nás. Zařadme ho třeba málo, ale pokud možno pravidelně.
2. Lidé – pozitivní mezilidské vztahy je třeba budovat dlouhodobě. Nic nedokáže spravit náladu tak, jako rozhovor nebo aktivita s blízkým člověkem.
3. Spánek – potřeba spánku je individuální a každý na sobě pozná, kolik ho potřebuje. Ve spánku dochází k regeneraci mysli a těla.
4. Sex – jeho význam pro duševní pohodu je zjevný. A nejde jen o samotný sexuální akt, ale i řadu aktivit, chování a fází.
5. Jídlo – zdravé s převahou potravin rostlinného původu, bez příliš průmyslového zpracování a chemie. Důležitá je i potřeba chutného, voňavého a v příjemném prostředí. Nezapomínejme i na specifické potraviny s vlivem na naši náladu – čaj, káva, čokoláda, mořské produkty, různé bylinky.
6. Umění – dobrá kniha, film, galerie, koncert, tanec. Také aktivní formy umění, budme tvůrci.
7. Příroda – trávit v přírodě dost času má pozitivní vliv nejen na naše prožívání, ale i fyziologické procesy těla.
8. Tělesná terapie – masáže, sauna, otužování ve studené vodě, lázně a koupele. Zapojování těla nás vrací do přítomnosti.
9. Meditace a spirituální praxe – dává nám smysl, vizi, ale třeba i zklidnění.
10. Vyhýbání se tomu, co přímo psychicky škodí – alkohol a lidé, kteří vytvářejí patologické prostředí (partneři, spolupracovníci, známí, kamarádi, širší rodina). Ne vždycky můžeme ze škodlivých vztahů rychle odejít. Můžeme v nich ale omezit komunikaci, dát si na ně pozor, trávit v nich méně času nebo něco změnit.

Letní výzva pro ty, kdo jsou s Amelií

Zapojte se svou fotografií s výzvou a doplňte údaj, kde s Amelií jste. Můžete přidat i nějakou historku nebo popis. Záleží jen na Vás.

Vaši fotku s radostí dáme na instagram Amelie s #lideamelie.

Zašlete na amelie@amelie-zs.cz

Díky vám se o Amelii dozví více lidí.

Dejte vědět, že myslíte na Amelii! Povzbud'te ostatní!



Budte s Amelií i v létě, budete vítáni!

1. 7. v 15:30 Botanická zahrada Liberec je nejstarší v České republice. Má nejpestřejší sbírky exotických rostlin, pyšní se nejdéle pěstovanou bonsají i nejstarší kamelií v Evropě. Má sbírkou největších leknínovitých rostlin světa a mnoha dalších nej. Přijďte se!

7. 8. Parníkem po Máchově jezeře s Centrem Amelie v Liberci. Už samotná cesta vlakem k Máchovu jezeru bude zážitkem - romantická zákoutí, tajemné rokle i skalní útvary, pohled na zříceniny hradů Jestřebí či Bezděz. Přímo na Máchově jezeře nás čeká vyhlídková plavba parníkem a v případě příznivého počasí i možnost koupání.

19. 8. Loučení s létem Pojedeme autobusem z Rakovníka v 9:00 hodin do Pavlíkova.

Odtud půjdeme na rozhlednu a po žluté turistické značce na Lubnou - Skalku. Zde si můžeme opéci buřty z vlastních zásob. Odtud půjdeme do Lubné a vrátíme se zpět do Rakovníka autobusem. Kdo bude chtít může dojít až do Rakovníka pěšky. Délka vycházky cca 6 km. Trasa je nenáročná.

Centrum Praha zve 24. 8. na letní výlet pracovníků a klientů. Přijďte se k nám na výlet na Karlštejn. Potkáme se v 15:00 před Centrem, odjedeme vlakem z Hlavního nádraží do Zadní Třebáně a poté nás čeká příjemná procházka lesem a podvečerní posezení na pohádkovém Karlštejně. Zpátky do Prahy pak pojedeme vlakem.

Nemůžete vyrazit s Centrem Amelie? Nevadí, **připojte se online, využijte nabídek přednášek, nahrávek na YouTube nebo si stáhněte některou z našich brožur z webu.** Nyní je nově k dispozici i Pracovní kniha pro onkologicky nemocné „Zvládání rakoviny“ na: www.amelie-zs.cz/workbook

I v létě pokračuje **online skupina pro rodiče** onkologicky nemocných dětí. Nejbližší bude 7. 7. v 16:30. Přihlášení na olomouc@amelie-zs.cz



V těchto dnech se opět otevírají nemocnice pro dobrovolníky. Jste dobrovolník Amelie či jím chcete být? Zapojte se, neodkládejte. Vaše podpora onkologicky nemocných v nemocnicích nebo Centrech je nyní velmi důležitá, jde nám o hodně. Pokračování dobrovolnického programu je nyní na účasti v dobrovolnickém programu a Vašem zapojení.

Podpořte Amelii

Přijde vám to, co dělá Amelie smysluplné? Podpořte bezplatnou psychosociální pomoc onkologicky nemocným a jejich blízkým.

Sbírka Amelie: 229369762/0300

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

Koukněte na tulipánový obchůdek na: obchod.tulipanovymesic.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.fb.com/amelie.zs • www.instagram.com/amelie_zs • www.amelie-zs.cz