

# newsletter Amelie

červenec 2022

## Děni v Amelii

S létem se chystáme na dovolené, regeneraci, ale i zvláštní akce a nabídky pro setkávání. Ve skupinových akcích akcentujeme pohyb a pobyt venku. Nezapomínáme ale ani na ty, kdo budou potřebovat individuální setkání nebo informace. Všechna Centra Amelie jsou otevřená, dobrovolníci dále docházejí do nemocnic, Linka Amelie je také k dispozici. Připravujeme mnoho nového, ale také užíváme léta. A i vám přejeme, ať se letošní léto vydaří podle všech očekávání!

## Co je nyní v běhu aneb připravujeme

Informace jsou klíč ke zvládnutí obtíží. Proto se na ně díváme v mnoha úhlech pohledu. Nyní jsme čerstvě vytiskli brožuru pro praktické lékaře, která k nim v průběhu léta dorazí. Chceme, aby mohli své pacienty informovaně navést v sociálně zdravotních tématech. Navíc, ale připravujeme i brožuru pro lidi s rakovinou plic. Není pro ně mnoho podpůrných informací a tak se do toho s naší praxí pouštíme. Navážeme tím, nejen na naše zkušenosti, ale i na poptávku, které se stále zvyšuje. Věříme, že problémy s náklady na tisk a distribuci nám i vy pomůžete vyřešit a vše zvládneme na 1.

narušena a ačkoli to není o intervenci a invalidním důchodu, ne jeden nemocný stojí před problémem, co s tím. V srpnu plánujeme on-line přednášku o paměti a jejím fungování, poškozování v důsledku naroků a léčby a o možnostech trénování paměti. Bude se vysílat z Olomouce v kombinaci dvou přednášejících naší psycholožky Míši a trenérky paměti paní Přikrylové.

## Podpořte informovanost onkologicky nemocných,

pomozte nám zaplatit náklady na tisk a distribuci brožur

Papír i tisk výrazně podražily, schází nám ještě 80 000 Kč pro letošní rok.

**Podpořte dobrou a užitečnou věc,** pošlete 500 Kč na sbírkový účet Amelie: **229369762/0300** nebo využijte **QR kód**.



A do třetice připravujeme seriál nahrávek o spánku. Ujala se ho psycholožka Iva Vaňková s manželem a kolegyní a připravují náhledy na zajímavá témata kolem spánku. Téma už uvedla svou přednáškou, jejíž záznam je k dispozici na YouTube kanále Amelie pod názvem „Cesta ke zdravému spánku“. Nahrávky budou praktické i informační, a budou se využívat i v individuálním poradenství, které nabízejí v oblasti narušeného spánku všechny naše psycholožky.

V Centrech Amelie nabízíme pravidelně i cvičení paměti. Proč cvičení paměti u onkologicky nemocných a nezáleží na věku? Inu protože je po onemocnění a léčbě často

Pokud vás zaujala některá z aktivit a rádi byste se dozvěděli více, podívejte se na náš web anebo se nám ozvěte. Uvítáme jakoukoli podporu!

## Co Amelie dělá a k čemu jste přiváni?

### Budme spolu on-line:

- **20. 7.** Jak se vyrovnat s umíráním a se smrtí blízkého
- **23. 8.** Pitný režim jako jeden z pilířů našeho zdraví
- **30. 8.** Jak se zbavit únavy, načerpat energii a posílit ledviny

On-line vysílání probíhá vždy v 18:00 zde:

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

**Centrum Amelie v Rakovníku** zve **14. 7. v 8:15** na vycházku lomy Velká a Malá Amerika a vyhlídka Svatý Jan pod Skalou. Start je v Rakovníku, ale připojit se můžete i v Praze na Zličíně.

Více na tel: 733 640 873 nebo [rakovnik@amelie-zs.cz](mailto:rakovnik@amelie-zs.cz)

**Centrum Amelie v Liberci** zve **28. 7.** na rozhlednu Černá Studnice, nejvyšší kamennou rozhlednu v Jizerských

horách. Stejně jako je symbolem Liberce Ještěd, je tato vyhlídková věž symbolem Jablonce nad Nisou.

Více na [liberec@amelie-zs.cz](mailto:liberec@amelie-zs.cz)

**Centrum Amelie v Olomouci** zve **11. 8. v 8:40** na výlet do slavného samoobslužného lesního baru, který se nachází nedaleko obce Horní Lipová.

Procházka není náročná. V případě zájmu navštívíme i lázně v Lipové.

Přihlaste se na [olomouc@amelie-zs.cz](mailto:olomouc@amelie-zs.cz)

**Pražské Centrum Amelie** zve **16. 8. v 17:00** na workshop zdravého vaření – Smoothie – jednoduchou, osvěžující, výživnou i chutnou vitamínovou bombu z ovoce či zeleniny.

Přihlaste se včas na [praha@amelie-zs.cz](mailto:paha@amelie-zs.cz)

### Školení dobrovolníků pro Prahu, Liberec, Hradec Králové a Nemocnici Na Pleši

Další školení dobrovolníků do nemocnic se připravuje na **15.–16. 9. v Praze**. Jestli v tom chcete být s námi a vyzkoušet něco smysluplného, ozvěte se na [dobrovolnici@amelie-zs.cz](mailto:dobrovolnici@amelie-zs.cz) Na září se připravuje školení, ale jednorázově se můžete připojit kdykoliv!

**Zapojte se, buďte s námi!**



Sdílejte fotografie s #jsemsAmelii a nebo je pošlete nám na [amelie@amelie-zs.cz](mailto:amelie@amelie-zs.cz) a my je nasdílíme.

**UKAŽME, ŽE ŽIVOT S RAKOVINOU SE ŽIJE!**

**LETNÍ VÝZVA #JSEMSAMELII**

### Letní výzva #jsemsAmelii

Zapojte se a sdílejte svou aktivitu, při které myslíte na Amelii. Představte nová místa, ukažte své úspěchy anebo jen sdílejte něco pěkného.

Sdílejte fotografie na instagramu nebo facebooku s #jsemsAmelii a nebo je pošlete nám na [amelie@amelie-zs.cz](mailto:amelie@amelie-zs.cz) a my je s radostí nasdílíme.

**Ukažme, že život s rakovinou se žije!**



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)