

# newsletter Amelie

duben 2021

## Děni v Amelii

Stejně jako mnoho dalších organizací se Amelie ve svých aktivitách musela stáhnout z veřejného prostoru. Pracuje tak po nejvíce ve virtuálním prostoru. Nabízí aktivity v podobě online – ať už individuální nebo skupinové. Rozšiřuje také své nahrávky na YouTube, které lze shlédnout kdykoli. Dobrovolníci nabízejí zprostředkované aktivity – tráví svůj čas přípravami drobných radostí a překvapení pro nemocné, ty pak díky personálu na odděleních nemocným předávají. Všichni jsou stále aktivní, ale už se těší na osobní setkávání.

## Rozhýbejme se!

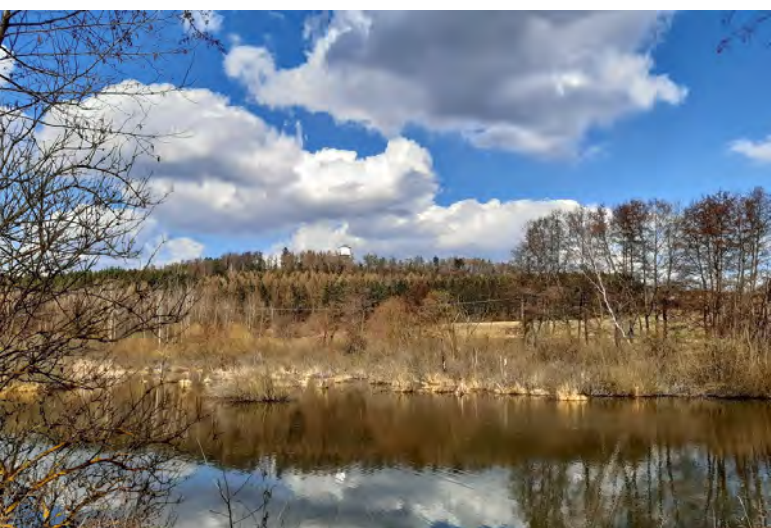
Po dlouhé zimě, kterou jsme mnohdy byli nuceni trávit ve svých domovech, je složité se dostat zpět do kondice. Stejně tak se cítí mnoho onkologicky nemocných v průběhu léčby a po ní. Pokud se máme vrátit zpět k pohybu a být fit, většinou musíme napřít mnoho síly a odhodlání k tomu, aby to tak bylo.

Velké procento onkologicky nemocných se po léčbě potýká nejen s různými fyzickými omezeními a úbytkem síly,

ale také s omezenou kapacitou plic. Jak překonat takovou překážku? Jednou z nejsnazších a nejdostupnějších aktivit, která je doporučována nejen po léčbě, ale i při ní, je chůze.

Jde o přirozenou aktivitu, která nám může přinášet kromě pohybu a postupného návratu ke kondici i mnoho dalšího pozitivního. Doporučená denní dávka je cca 6 tisíc kroků, což je necelých 5 km – i to může být po nemoci dobrý cíl. Navíc pokud vyrazíme na procházku s někým dalším, můžeme zažívat potěšení ze společnosti dalších lidí, popovídat si, vyslechnout jiné. Když vyrazíme do přírody může nám v regeneraci pomáhat i les – už hodina pobytu v lese přináší měřitelné pozitivní dopady na náš fyzický i psychický stav. Když vyjdeme za poznáváním do nových míst, můžeme zažít, poznat a dozvědět se nové věci.

A skvělé je, že k tomu všemu nepotřebujeme nic zvláštního – jen pohodlné, zpravidla pevnější boty a záměr vyrazit – a je jedno jestli obejdeme blok domů či vesnici, ve kterém žijeme a nebo vyrazíme do nějakého výletního místa. Výhody chůze pro naše zdraví za trochu toho odhodlání, případně telefonát někomu blízkému, s kým se na výlet vypravíme, rozhodně stojí! Nepodceňujme chůzi, využijme ji pro sebe.



## Pojďte s námi do přírody

### Centrum Amelie Praha

29. 4. ve 13:30 „Vycházka s dechovým cvičením“

### Centrum Amelie Rakovník

28. 4. 6 km „Rozhýbeme Jesenický viklan?“

### Centrum Amelie Olomouc

28. 4. ve 14:50 5 km „Za přírodními památkami kolem Grygova“

### Centrum Amelie Liberec

17. 4. 9:20 4 km „S mlokem lehkým krokem“

Více informací v akcích jednotlivých Center na webu Amelie – [www.amelie-zs.cz](http://www.amelie-zs.cz)

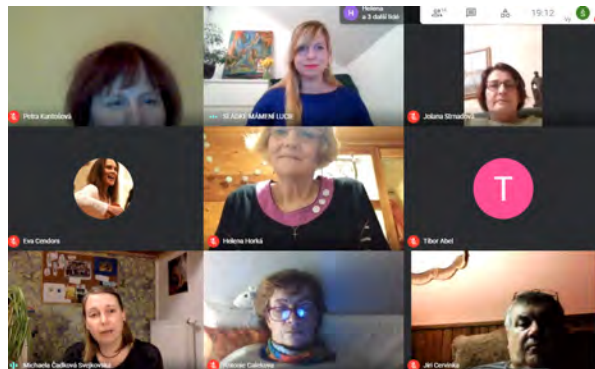




## Připojte se online

**20. 4. v 18:00 na [www.amelie-zs.cz/online](http://www.amelie-zs.cz/online)** vás provede kosmetička D. Jičínská světem vaší pokožky a nabídne možnosti jak udržet svou pokožku v kondici.

**5. 5. v 18:00 na [www.amelie-zs.cz/online](http://www.amelie-zs.cz/online)** si s psycholožkou z onkologického oddělení Fakultní nemocnice v Olomouci budeme povídat o tom, co přináší nemoc do života, jaká témata odhaluje a jak s tím zacházet



Nestíháte připojení včas? Nehodí se vám den? Zkuste **YouTube kanál Amelie**, zde najdete mnoho přednášek v záznamu. Kromě toho najdete také cvičení, meditace a nebo třeba tvořivé nápady.

## Tulipánový měsíc 2021 v obrazech



### 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](http://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](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)