

newsletter Amelie

listopad 2022

Děni v Amelii

Podzim je již tradičně věnovaný plánování, hledání zdrojů na nadcházející rok, ale také setkávání. Podáváme granty, oslovujeme dárce. Hledáme aktivně zpětné vazby na naše fungování. V Centrech běží programy a zavádějí se novinky, noví dobrovolníci mají školení a začínají docházet do nemocnic. Vydali jsme se na další díly pouti Blaník – Říp a vychutnáváme podzimní krajinu. Připravujeme vánoční setkání. A věříme, že se sejdeme i s Vámi.

Individuální konzultace s psychologem v Amelii – proč?

Jednou z klíčových služeb, kterou nabízí Centra Amelie je individuální konzultace s psychologem. Je odborná, bezplatná, určená nemocným i jejich blízkým a mohou za ní přijít osobně anebo může probíhat i on-line. Proč ji ale Amelie nabízí?

Z výzkumů jasně vyplývá, že včasná podpora pomáhá lidem lépe zvládat onemocnění a jeho léčbu. Je to dokonce vyčíslitelné i na nákladech na léčbu. Přesto je takové poradenství stále spíše raritou a to nejen kvůli nízké dostupnosti, ale také proto, že lidé o jeho existenci a blahodárnosti ví jen málo.



Lidé mohou přicházet do Amelie ke konzultacím v Praze, Olomouci, Liberci i on-line a psychologové jim mohou pomoci čelit realitě onkologického onemocnění, mohou onkologicky nemocným i jejich blízkým pomoci:

- překlenout náročné období a zátěžové situace
- emocionální podporou či při vyjadřování emocí
- zachovat si naději, optimismus a sebevědomí
- zpracovat změny v životním stylu, plánovat a přizpůsobit se novému režimu
- aktivovat vnitřní zdroje
- řešit problémy se spaním a s únavou
- vypořádat se se stresem a s úzkostmi
- pracovat se strachem, obavami či negativními myšlenkami
- vyrovnat se s těžkými emocemi a depresí
- žít život s nejistotou a s onemocněním
- přijmout sebe sama a dát se na první místo
- naučit se relaxační techniky a techniky dýchání
- v otázkách komunikace s rodinou a blízkými
- ošetřit partnerské, rodinné a/nebo pracovní vztahy

Dojít si pro podporu je vyjádřením odpovědnosti a je fajn, že je kam.

Pout' Blaník – Říp pokračuje: pojdte s námi putovat

12. 11. v 9:00 vyrážíme od vlaku ze Sadské a uvidíme, jak se nám poślape. Končit můžeme na několika místech, včetně Lyse nad Labem.

Více info na webu.

Putujeme s Amelií českou krajinou



Připojte se k nám, sdílejte pozvánky

Vyzkoušejte online přednášky na:

www.amelie-zs.cz/prednaska

22. 11. v 18:00 Co vše může nabídnout systém péče
o umírající

28. 11. v 18:00 Blízký onkologicky nemocného

12. 12. v 18:00 Žena: mysl, tělo, emoce

Nebo on-line aktivity:

Arteterapie on-line Tvorba dle zadání lektorky doma na stole a společné sdílení prostřednictvím obrazovky. Nejbližší setkání se uskuteční ve čtvrtek 3.11. od 17:30 do 19:00, další 1.12. ve stejnou dobu. Přihlásíte se na olomouc@amelie-zs.cz.

Relaxace on-line Naučte se relaxovat v otevřené on-line skupině, každé pondělí od 11:30.

Stačí se připojit: meet.google.com/gve-bmhv-sik

Vracím se do práce On-line skupina, která podporuje, učí a sdílí vše kolem návratu do práce po léčbě. Každé druhé úterý v sudé týdny v 9:00, ozvěte se na: socialni@amelie-zs.cz

Nebo se zastavte v některém z našich Center:

Centrum Amelie v Liberci zve **5. 12.** do Malého divadla na „Komedii o narození Páně“ a **13. 12.** na tradiční vánoční besídku.

Centrum Amelie v Olomouci zve na Výlety **2. 12.** do Pradědovy galerie dřevěných soch řezbáře Jiřího Halouzky. A **20. 12.** za ložtickým betlémem. Přihlaste se na olomouc@amelie-zs.cz.

Pražské Centrum Amelie zve **každé pondělí** v 10 hod. na obnovené lekce jógy a **15. 11.** od 17 hod na přednášku Práce současná i budoucí očima personální agentury.

Zapojte se více

Až do 20. listopadu můžete plést, háčkovat nebo šít čepice a čelenky pro onkologicky nemocné v Olomouci. Zašlete své výrobky do Centra Amelie a to je benefičně prodá na vánočních trzích. Finance zajistí bezplatné služby Amelie v Olomouci.

Od 9. do 15. prosince probíhá v obchodním centru FORUM v Liberci benefiční prodej vánočních ozdob a dekorací na podporu onkologicky nemocným a jejich rodin. Nakupte pro dobro!

Pošlete vzkaz onkologicky nemocným do nemocnice! Povzbudivé vzkazy, dopisy či obrázky pro pacienty do nemocnic můžete poslat koordinátorům dobrovolníků do Center Amelie. Podpořte nemocné, aby nezůstávali v izolaci. Pošlete jim radost.

Podpořte komplexní péči o onkologicky nemocné a jejich blízké v ČR

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!**



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