

# newsletter Amelie

únor 2023

## Děni v Amelii

Začátek roku je věnován ukončování, počítání, vyúčtování a revizím, které umožní plánování a posun dál. To vše teď běží v Amelii a ještě chvíli poběží. Koncem roku byl vyhodnocen průzkum dopravy za onkologickou léčbou v ČR, který byl publikován. Také se podařilo dokončit novou brožuru pro lidi s rakovinou plic, která se v těchto dnech dostává do nemocnic a na oddělení. Kromě toho už jsou ale v plném proudu přípravy na Tulipánový měsíc – výzdoby, akce, zviditelnění tématu života s rakovinou a podpory, která pomáhá. Jestli se chcete zapojit, je spousta prostoru pro spolupráci!

## Pohyb jako součást aktivit v Amelii

**Centra Amelie v nabídce svých aktivit mají vždy i pohybovou aktivitu. Najdete v nich jógu, cvičení s prvky jógy a relaxace, pilates, plavání, cvičení, procházky, vycházky a nordic walking. Cvičením se zabývá i několik videí, která jsou na YouTube kanále Amelie. A není to náhodou.**

Důvodem je důležitost pohybové aktivity nejen po onkologické léčbě, ale i během ní. Pohyb je prospěšný všem, jak nemocným, tak zdravým. Ukazuje se, že má i preventivní účinky na vznik onemocnění u těch, kdo mají rodinnou onkologickou zátěž. Pohyb totiž pozitivně ovlivňuje tělo a tělo zase ovlivňuje psychiku. Pohyb ovlivňuje myšlení, vnímání, představy, pozornost, vůli i emoce. To známe všichni, když se po pořádném výšlapu či zacvičení cítíme sice unavení, ale velmi dobře. To proto, že se vyplavil noradrenalin, který přináší dobrou náladu či endorfiny, známé jako hormony štěstí.

Pohybové doporučení Světové zdravotnické organizace zní - pohyb minimálně 30 minut střední intenzity 5x týdně, nebo 20 až 25 minut vysoké intenzity 3x týdně. Aby toto doporučení bylo motivační a jednoduché pro praxi, zní také často jako 10 tisíc kroků denně, což je asi 7 km. Prospívá spíše jako cílená aktivita, kterou člověk dělá nepřetržitě a s přiměřeným tempem. Obojí je však doporučením pro zdravého jedince. Lidé v a po léčbě musí jít na pohyb opatrně. I proto například nyní v Centru Amelie v Praze začíná od 7. 2. cvičení s fyzioterapeutkou pro lidi s onkologickým onemocněním či stavu po léčbě onko-onemocnění,

staršího věku nebo nižší kondice. Respekt ke svým limitům je pro onkologicky nemocné důležitý.

Chcete podpořit sebe i onkologicky nemocné v nadcházejícím Světovém dni boje proti rakovině? **Zapojte se 4. 2. na stránkách [www.Onkofit.cz](http://www.Onkofit.cz)** a 10 min si zacvičte. Pomůžete vzniknout nové tradici a třeba ukážete nové a užitečné stránky se cvičením někomu, kdo s onkologickým onemocněním bojuje a mohou mu prospět.

4. února – Světový den boje proti rakovině.  
„Zacvičte si 4. února spolu s námi a podpořte onkologicky nemocné pacienty v jejich světový den.“  
Jiří Dvořák, herec a ambasador projektu ONKOfit

**Pohyb pomáhá – pomozte pohybem**

Navštivte 4. února stránky [onkofit.cz](http://onkofit.cz) a zacvičte si s onkologicky nemocnými pacienty pod vedením zkušených lektorek. Pomůžete tím nejen pacientům, ale celému projektu ONKOfit. Ten podporuje pravidelnou fyzickou aktivitu onkologicky nemocných, protože díky pohybu lépe zvládají únavu, nežádoucí účinky léčby a zlepšují si svůj psychický stav. ONKOfit. Pro přínosnější život.

Partner: **SERVIER**

Videa, tipy a spoustu dalších informací najdete na [onkofit.cz](http://onkofit.cz). [www.onkofit.cz](http://www.onkofit.cz)

## Zahájení

### Tulipánového měsíce

**27. února** v podvečerních hodinách bude v obřadní síni **Liberecké radnice** zahájen Tulipánový měsíc. Hudbou a úvodním slovem bude oficiálně odstartován jedenáctý ročník Tulipánového měsíce. **Více info na webu Tulipánového měsíce a Amelie.** Jste srdečně zváni, připojte se k nám!

*přivolejme s jarem i naději*

# tulipánový měsíc

11. ročník březem 2023

## Připojte se k nám, sdílejte pozvánky

### Vyzkoušejte online přednášky na:

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

**15. 2. v 18:00** Co na srdci, to na jazyku – životní příběh ženy, co porazila rakovinu třikrát

**23. 2. v 18:00** Zvládání svízelných životních situací

**14. 3. v 18:00** Výživa a její vliv na obtíže omezující příjem stravy u onkologicky nemocných

### Nebo on-line aktivity jako relaxace, Podpůrná skupina nebo Vracím se do práce.

Více na: [www.amelie-zs.cz/on-line-nabidka-center-amelie/](http://www.amelie-zs.cz/on-line-nabidka-center-amelie/)

### Anebo se zastavte v některém z našich Center:

**Centrum Amelie v Liberci** zve **od 2. 2. do 9. 3.** na Krajské týdny neziskového sektoru v Krajské vědecké knihovně,

v rámci kterých proběhne i prezentace Amelie. A také na benefiční cvičení v Liberci **23. 3.**

**Centrum Amelie v Olomouci** zve na Valentýnské setkání klientů, dobrovolníků a podporovatelů Amelie **14. 2.** od 16:30 hod do Centra Amelie.

**Pražské Centrum Amelie** zve **21. 2.** v 16:30 hod na přednášku Jak trénovat své myšlení, pozornost, rychlost, paměť – poznávací funkce.

**Centrum Amelie v Rakovníku** zve na tradiční společenskou akci Iva a její hosté **15. 3.** v 16 hod ve vinárně Ve vysoké v Rakovníku.

## Zapojte se více

### Zapojte se do Tulipánového měsíce 2023.

Vytvořte něco na onkologii nebo se staňte dobrovolníkem. Můžete si tak vyzkoušet dobrovolnictví v Amelii na nečisto anebo změnit atmosféru na onkologiích.

Více na [www.tulipanovymesic.cz](http://www.tulipanovymesic.cz)

*přivolejme s jarem i naději*  
**tulipánový měsíc**  
březen 2023



**Pustte si díl podcastu Dobro skladem o Amelii.** Ten vyjde v úterý 14. 2. po 16 hod na podcastové platformě YouradioTalk a později odkaz na rozhovor najdete na <https://talk.youradio.cz/porady/dobro-skladem> a dalších podcastových platformách vč. Spotify nebo na [www.dobroskladem.cz](http://www.dobroskladem.cz)

**Pojďte s námi do ZOO Praha** a zapojte se do fotosoutěže 25. 2. Vítěz dostane sladkou odměnu. Více info na: [www.amelie-zs.cz/klub-zoo-praha-sobotni-vylet/](http://www.amelie-zs.cz/klub-zoo-praha-sobotni-vylet/)

## 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](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)