



pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Olomouc

program
červen 2019

Na co se v Centru Amelie Olomouc můžete těšit?

3. června • 16.30—18.00

Vliv psychiky na tělesné zdraví

- Že naše myšlenky a postoje mají vliv na náš tělesný stav, jste si už možná ověřili na sobě. Přijďte sdílet své poznatky a zkušenosti, chcete-li. Psycholožka PhDr. Jana Gebauerová se ve své přednášce dále zaměří na to, jak zvládat život s nadhledem, netrápit se chováním druhých a nepodléhat škodlivým psychickým rozpoložením.

10. června • 16.30—18.00

Zdravá strava jako prevence onemocnění aneb Víím, co jím

- Zdravá, vyvážená strava je prevencí řady onemocnění, včetně onkologických. Jak by měl vypadat zdravý jídelníček, jak vybírat potraviny a co sledovat při jejich nákupu? Nejen to se dozvíte od nutriční terapeutky Mgr. Marie Kohutové, DiS. Ve druhé části přednášky se nutriční terapeutka Mgr. Hana Kučerková zaměří na superpotraviny. V rámci přednášky si budou moci zájemci provést analýzu své tělesné kompozice pomocí přístroje InBody S10, který odhalí mj. podíl tuku či svalové hmoty v těle a doporučí minimální denní příjem energie. Je třeba dopředu znát svou aktuální výšku a váhu.

17. června • 16.30—18.00

Výtvarná dílna – malování na kameny

- Ve výtvarné dílně s Ludmilou Bednářovou se budou účastníci věnovat malování na kameny technikou tečkování. Je třeba, aby si každý účastník našel a donesl vlastní placaté kameny k pomalování.

25. června • 8.00—16.00

Výlet na Velký Kosíř

- Sejdeme se v 7.50 na autobusovém nádraží v Olomouci na nástupišti č. 11. V Čechách pod Kosířem podnikneme pěší výlet na horu Velký Kosíř (2,2 km) s možností výstupu na rozhlednu (vstupné 30 Kč). Do Čech se vrátíme stejnou cestou, nebo lehkou oklikou (3,5 km). V Čechách prohlídka parku a expozice obrazů Josefa Mánesa, pak bude možnost prohlídky expozice filmů J. a Z. Svěrákových, historických kol, zámku, kočárů či hasičského muzea (dle zájmu). Návrat do Olomouce nejpozději v 16 hodin. Na vrcholu Kosíře si uděláme společný piknik – každý doneste něco, o co se podělíte na společné hostině. POZOR – VÝLET SE USKUTEČNÍ V ÚTERÝ!

Pravidelné aktivity centra

INDIVIDUÁLNÍ

Psychologické poradenství

- dle domluvy

Rozhovor s odborníkem o jakémkoliv problému, který vás tíží v souvislosti s onkologickým onemocněním. Individuální konzultace i rodinné/párové poradenství poskytuje PhDr. Jana Gebauerová. Objednat se může jak nemocný, tak jeho blízký.

Sociální poradenství

- dle domluvy

Pomoc při řešení problémů ve zdravotně-sociální oblasti, zprostředkování služeb, pomoc při jednání s úřady, pomoc při sepisování žádostí nebo odvolání. Sociální poradenství pro nemocné i jejich blízké poskytuje Mgr. Tereza Kvapil Pokorná, DiS.

SKUPINOVÉ

Čajovna

- pondělí 16.00—16.30

V čajovně můžete posedět a poznat nové lidi s podobnými problémy. Setkáte se zde s našimi pracovníky a dozvíte se více o Amelii.



**Objednávání na individuální konzultace
a poradenství na tel. 739 005 123
nebo amelie.olomoucko@amelie-os.cz.**

Všechny ostatní aktivity můžete navštívit bez
objednání. Všechny aktivity Centra jsou zdarma.

Centrum Amelie Olomouc
Horní náměstí 367/5, 779 00 Olomouc
(Edelmannův palác, 1. patro)
www.amelie-os.cz

