

# newsletter Amelie

léto 2017

## Vážení a milí čtenáři našeho newsletteru!



Opět se s Vámi dělíme o události, kterými jako komunita Amelie žijeme. Aktivit a zajímavostí je však víc, než se sem vejde. Myslím například na našeho neúnavného propagátora, běžce s trikem Amelie, pana Radka Novotného, nebo na náš odborný článek o Výzkumu psychosociálních potřeb onkologicky nemocných v ČR, který před pár dny Amelii vydala Onkologická revue. Amelie se také přidala k memorandu na podporu pacientek s metastazujícím karcinomem prsu, které spustilo mnohostrannou komunikaci zainteresovaných. Zprávy pravidelně uveřejňujeme na našem webu a pokud se chcete dozvědět ještě více, pište nebo volejte. Bez vaší podpory by nic z toho, co děláme, nebylo. Díky.

Michaela Čadková Svejková



pomáháme žít život s rakovinou

## O sto procent lepší paměť

Tréninky paměti s **Ing. Petrou Davidovou**, certifikovanou trenérkou paměti III. (nejvyššího) stupně, běží v Amelii už od roku 2015, v tomto roce lektorka vedla již 6. cyklus, který zahrnoval celkem dvanáct setkání skupiny o sedmi účastnících.



### Daří se klientům Amelie paměť opravdu zlepšovat?

**Petra Davidová:** „Bezpochyby ano. Promyšlená struktura a náplň lekcí umožňují zlepšení paměti v několika rovinách. Jedná se o faktické změny v mozku, při kterých dochází především k tvorbě nových synapsí – spojují mezi mozkovými buňkami, neurony – a k rozvoji spolupráce mezi levou (racionální) a pravou (tvůrčí) mozkovou hemisférou. Účastníci tréninku paměti se současně seznamují s řadou mnemotechnik. Moji klienti si tak například umí zapamatovat nákupní seznam o 150 položkách, využívají mnemotechniky pro učení se slovíček v cizím jazyce, dozvědí se velmi účinné metody, jak si zapamatovat jména druhých osob a telefonní čísla a mnohé další. Naše setkávání při skupinovém tréninku paměti jsou i společenským zážitkem odbourávajícím případný stres.“

### Jak jste se stala trenérkou paměti v Amelii?

**Petra Davidová:** „Před několika lety jsem sama prodělala nádorové onemocnění a stala se klientkou Amelie. O trénování paměti jsem se dozvěděla brzy poté, co jsem ukončila dlouhodobou léčbu. Nadchla mě myšlenka, že mohu významně zlepšit svoji paměť a že je v mé moci rozvíjet kreativitu vlastního myšlení. Začala jsem na sobě pracovat a byla jsem doslova ohromena výsledky. Odtud byl už jen malý krůček k rozhodnutí předávat svoje „know-how“ dalším lidem, kteří v důsledku nemoci prožili či prožívají stejně těžké časy, jako jsem prožila já. Spojila jsem své síly s ochotou pracovníků Amelie a trénink se mohl rozběhnout.“

Na podzim připravujeme další běh paměťových tréninků. Sleduje info na našem webu.

Můžete přijít i na workshopy Tělo-Pohyb-Rovnováha – srdečně vás zveme.

## Centrum Amelie Praha

VÁS ZVE NA VOLNÝ CYKLUS WORKSHOPŮ

### TĚLO • POHYB • ROVNOVÁHA

aneb tělo jako prostor pro návrat ke zdraví a rovnováze

4 workshopy a 4 lektorky vás provedou možnostmi, jak efektivně pracovat se svým tělem, které prodělalo onkologické onemocnění. Ukáží vám, jak svému tělu naslouchat a umožní vám si vše vyzkoušet na vlastní kůži.

Workshopy na sebe **volně navazují**, není však nutností být na každém z nich.

Jsou **bezplatné** pro onkologicky nemocné a jejich blízké. Kapacita omezená na maximálně 8 osob. Muži jsou také vítáni.

25. července	17:00–20:00	Jóga	Mgr. Anna Rubešová
1. srpna	17:00–20:00	Tanec jako terapie	MUDr. Petra Steyerová
15. srpna	17:00–20:00	Tělo, pohyb, osa	MgA. Olga Fleková
29. srpna	17:00–20:00	Relaxace	Bc. Michaela Čadková Svejková

Přijďte si vyzkoušet, co zvládnete, ptát se a zjistit, co vám sedí!

Ozvěte se na telefon 739 001 123 nebo e-mail: [paha@amelie-zs.cz](mailto:paha@amelie-zs.cz)

Těšíme se na Vás v Centru Amelie v Praze Šaldova 337/15 (vchod z ulice Sokolovská), Praha 8



pomáháme žít život s rakovinou

## Čím žijeme (v Olomouci): seznamte se s Terezou

### Co Tě nejvíc baví na práci v Amelii?

V Amelii jsou lidé s ryzím srdcem, kteří mají jako všichni ostatní svoje každodenní starosti a strasti, ale překonávají je a věnují se pomoci potřebným. Tento druh činnosti kultivuje především ducha, což je v rozporu s materiálními i jinými potřebami. Pokud se skutečně věnujete pomoci druhým, těžko budete naplňování svých potřeb stavět na první místo.

### Už 10 let se věnuješ podpoře a rozvíjení dobrovolnictví. Co je jeho základním rysem?

Dobrovolnictví považuji za jednu z nejpřirozenějších lidských činností, která vychází z naší dobré a svobodné vůle. Mnoho z nás pomáhá neformálně ve svém nejbližším okolí, ve své komunitě, aniž by mělo potřebu tento projev své dobré vůle definovat jako dobrovolnictví. Jde o projev lidskosti vůči druhým – nabídnout někomu pomocnou ruku bez nároku na očekávání odměny v jakékoli formě. Stále doufám, že se lidé na tento svůj charakteristický rys rozpočtou a budou ho posilovat.

### Co si přeješ, aby se ti v práci splnilo do konce roku?

Zatím se mi nespěnilo nikdy nic samo od sebe, za vším vždy stálo pevné a vytrvalé úsilí. Byla bych ráda, kdyby se více dařilo společensky ocenit činnost našich ochotných dobrovolníků. Samozřejmě bych si také přála více finančních zdrojů pro poskytování naší bezplatné pomoci.



## Amelie je důvěryhodná organizace

Asociace Veřejně prospěšných Organizací (AVPO) pracuje mnoho let na zviditelnění a zpřehlednění neziskového sektoru pro potenciální dárcy. Mimo jiné uděluje značku Spolehlivá veřejně prospěšná organizace, a to po vstupním a následně pak po každoročním hodnocení. I letos Amelie tímto hodnocením úspěšně prošla. Navštivte web [znackaspolehlivosti.cz](http://znackaspolehlivosti.cz) pro další informace.



## Plavání v Liberci

Od 18. července probíhá v libereckém bazénu pod hlavičkou Centra Amelie Liberec a za podpory Libereckého kraje 2x týdně plavání pro onkologicky nemocné. Plavání je onkologicky nemocným doporučováno jako jedna z nevhodnějších forem rehabilitace. Oproti sportovním aktivitám na souši nedochází ve vodě k přetížení kloubů, svalů i kardiovaskulárního systému. Plavání má dobrý účinek i na zmírnění problémů s koordinací pohybů a rovnováhou. Účastníci mohou využít i vířivku, Kneippův chodník či parní komoru. **Plavání bude pokračovat i na podzim**, po zářijové přestávce, během které se v bazénu provádí údržba.

## Naše nové příběhy na webu

Na titulní stránce webových stránek Amelie jsme nově umístili banner s příběhy lidí spojených s Amelií. O svou zkušenost a motivaci se tentokrát dělí členové naší správní rady, naši dobrovolníci a zaměstnanci. Nově přibyla i paní Danuta se svým příběhem.



## Připravujeme konferenci „I slova léčí III“

21. listopadu Amelie pořádá konferenci s názvem I slova léčí aneb mezioborová spolupráce v péči o onkologicky nemocné a jejich blízké. Díky spolupráci se Všeobecnou fakultní nemocnicí v Praze se konference bude konat v **prostorách Eiseltovy síně** v nemocnici na Karlově náměstí.

Poznačte si termín do diáře a přijďte! Stáhněte si na našem webu letáček a sdílejte jej! Vítání jsou zástupci lékařských i nelékařských profesí, psychologové, sociální pracovníci, ale i zástupci patientských organizací a sami nemocní i jejich blízcí. Více informací o konferenci, jejích cílech, obsahu, ale i o lidech, kteří konferenci podpoří svou činností, budeme postupně sdílet **na webu Amelie v sekci Konference**.



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.facebook.com/amelie.zs](http://www.facebook.com/amelie.zs) • [www.amelie-zs.cz](http://www.amelie-zs.cz)