

newsletter Amelie

listopad 2024

Děni v Amelii

Kromě neziskové klasiky v podobě podzimního podávání grantů na rok 2025, dočerpání a příprav na vyúčtování těch na rok 2024, se v Amelii děje mnoho dalšího. Díky spolupráci s Accenture jsme v pro bono projektu získali nejen revizi interních procesů, ale také např. změnu úložiště, které je teď pro pracovníky přehlednější. Jsme v projektu NeziskDigital, kde se učíme používat technologie pro lepší efektivitu. A hledáme dále zdroje na dofinancování všeho, co děláme pro onkologicky nemocné a jejich blízké. V Amelii se toho stále děje mnoho.

Michaela Valterová z Centra Amelie v Liberci odpovídá: Co je to cvičení paměti a jak na něj?

„Vlastně nejde ani tak o trénování paměti, jako o tréninku kognitivních funkcí. Při vybavování si zkušenosti, zážitku či vzpomínky, je zapojeno vícero oblastí. Možná nám při vzpomínce na babičku vytane vůně čerstvě upečených buchet, obrázek babičky sbírající maliny na kraji lesa nebo „lekce“ pletení svetříku na panenku či laskavé objetí a dotek. Ano, skrze smysly se nám wpisuje do paměti mnoho. A pokud se potřebujeme dostat na místo, kde jsme dlouho nebyli, v hlavě si dopředu zkoušíme a vybavujeme trasu a záchytné orientační body.“

Při našich lekcích v Amelii si trénujeme paměť, prostorové a orientační dovednosti, vyjadřování, plánování atd. A hlavně si při lekcích užijeme spoustu zábavy, protože co nás baví, pro to, jsme motivováni. Zkuste například vymyslet, co nejdelší větu, kde všechna slova začínají na písmeno „K“. Nebo známé zkratky nahradte jiným vysvětlením – např. KR NAP - Květiny Roubalová Natrhá A Přiveze, ÚOOZ - Úžasná Organizace Ochotných Záchranářů.

Pokud chcete svému mozku prospět, začněte trénovat hned – ať je vám 20 nebo 70. Nikdy není brzo a nikdy není pozdě. Denně si se svým mozkiem hrajte 20–30 minut.

A nemusí to být najednou. Aktivitu si můžete rozdělit do několika 5–10 minutových aktivit.“

A pár tipů od Míši jen pro Vás:

- Denní aktivity zkuste vykonávat svou nedominantní rukou /praváci levou rukou a leváci pravou rukou/: čištění zubů, česání, příprava snídaně, oblékání atd.
- Čtěte nahlas a co nejrychleji. Nejde o zážitek z četby, jde o aktivaci mozku. Vyberte si třeba článek z místního zpravodaje a čtěte :-)
- Počítejte co nejrychleji jednoduché početní úkony
- Zkuste kresby jedním tahem, na internetu jich najdete spoustu /a pokud si chcete ještě ztížit, použijte opět svou nedominantní ruku/
- Využijte aplikaci Terrapino od České Alzheimerovské společnosti. Je plná různorodých cvičení i informací
- Chodte na procházky, jezte lehce a zdravě a dostatečně pijte
- Chodte mezi lidi a povídejte si. Samota mozku neprospívá.
- Kvalitně a dostatečně spěte
- Dělejte činnosti, které vám dělají radost.

POZVÁNKA

Sbírka vánočních ozdob a dekorací dává smysl

Od 1. října do 25. listopadu můžete své nepotřebné ozdoby a dekorace poslat do sbírky, která podpoří bezplatné služby onkologicky nemocným a jejich blízkým na Liberecku. Pro více informací nás kontaktujte na liberec@amelie-zs.cz nebo najdete informace na webu.

Charitativní prodej všeho darovaného zboží pak proběhne **7.–13. 12.** v OC Forum Liberec.

Zapojte se a vyčistěte své skříně.



Připojte se k nám, sdílejte pozvánky

Centrum Amelie v Olomouci zve na trénink paměti, který je pravidelně 1x měsíčně a také na tradiční výrobu vánočních věnců, která se uskuteční **28. 11.** od 16:00. Přijďte si s námi vytvořit svůj vlastní věnec a naladit se na vánoční atmosféru!

Centrum Amelie Praha zve na **pravidelný středeční trénink paměti** a **11. 12.** od 14:00 na návštěvu Strahovského kláštera, která bude nádherným uzavřením letošních aktivit v Praze.

Centrum Amelie v Liberci zve na **Hrátky s pamětí** a také na v současné době nejoblíbenější aktivitu - **tvoření**, které je aktuálně na prosbu klientek už 2x měsíčně.

Centrum Amelie v Rakovníku zve na **pravidelné vycházky** a **11. 12.** od 15:00 ve Vinotéce ve Vysoké na tradiční akci Iva a její hosté. Tentokrát budou hosty František Novotný a Pavel Štědrý.

Vyzkoušejte on-line přednášky na: www.amelie-zs.cz/prednaska k tématům rakoviny mužských pohlavních orgánů a předvánoční změny životního stylu. Nebo

on-line aktivity jako relaxace, Podpůrná skupina a Vra-cím se do práce. Více na: www.amelie-zs.cz/on-line-na-bidka-center-amelie

Dobrovolnický program v nemocnicích kromě pravidelných docházek připravuje Mikulášské v Praze, Olomouci i Liberci. **Dobrovolníci pro Centra Amelie** pomáhají roznášet letáky, připravují dárky a akce pro nemocné. Připojit se v Centrech může každý, třeba i Vy. Více informací najdete na webu Amelie u dobrovolnického programu.



Vánoční besídky v Centrech Amelie. Připojte se také?

Centra Amelie i letos připravují setkání s klienty, pracovníky, dobrovolníky, podporovateli, ale i zájemci z řad veřejnosti. Připojte se k nám.

V Liberci jste zváni **6. 12.** v 15:30, **v Olomouci 17. 12.**

v 16:00, v Praze 10. 12. od 16:00 a **v Rakovníku 11. 12.** od 15:00 do Vinotéky Ve Vysoké. Více info vždy v programech a na webu.

Těšíme se na Vás.

Staňte se dárci bezplatných služeb pro ty, kdo žijí život s rakovinou.

Běžný účet Amelie: 2101198799/2010

V této náročné době je pro nás Vaše finanční podpora, ať už jednorázová nebo i malá pravidelná, důležitá. Neodkládejte darování ve prospěch onkologicky nemocných a jejich blízkých!



QR Platba



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